



Check Global  
COVID-19 Microgrant  
Regional Event:  
Latin America

Cyber herbaolaria e  
remédios ancestrais para  
segurança digital



VITA  
activa

ONVA

# introducción

## introdução



Meedan invitó a las personas beneficiarias del Microgrant COVID-19 Check Global a una conversación facilitada por Vita Activa y NVA Labs. El evento fue un espacio virtual cerrado para que las personas asistentes compartieran sus proyectos y desafíos enfrentados durante la pandemia y los efectos de la misma en su bienestar; con la idea de fortalecer a la comunidad escuchando y compartiendo prácticas curativas ancestrales y decoloniales.

Meedan convidou os beneficiários dos micro-bolsas COVID-19 Check Global para uma conversa facilitada pela Vita Activa e NVA Labs. O evento foi um espaço virtual fechado para os participantes compartilharem seus projetos e desafios enfrentados durante a pandemia e os efeitos da mesma em seu bem-estar; com a ideia de fortalecer a comunidade ouvindo e compartilhando práticas ancestrais e decoloniais de cura.

# Metodología

## Metodologia



SIEMPRE VIVA es una metodología colaborativa para generar materiales de apoyo que ayuden a comunicar y reforzar la seguridad digital en comunidades de activistas, comunicadoras y defensoras de derechos humanos. Este taller nace de la necesidad de abrir espacios virtuales en los que las mujeres y personas de género no binario acudan para sanar colectivamente sus padecimientos digitales.

SIEMPRE VIVA é uma metodologia colaborativa para gerar materiais de apoio que ajudam a comunicar e reforçar a segurança digital em comunidades de ativistas comunicadores e defensores dos direitos humanos. Este workshop nasceu da necessidade de abrir espaços virtuais onde mulheres e pessoas de gêneros não binários vêm para curar coletivamente suas doenças digitais.

# MAPA

Orígen de las Organizaciones Participantes  
Origem das Organizações Participantes

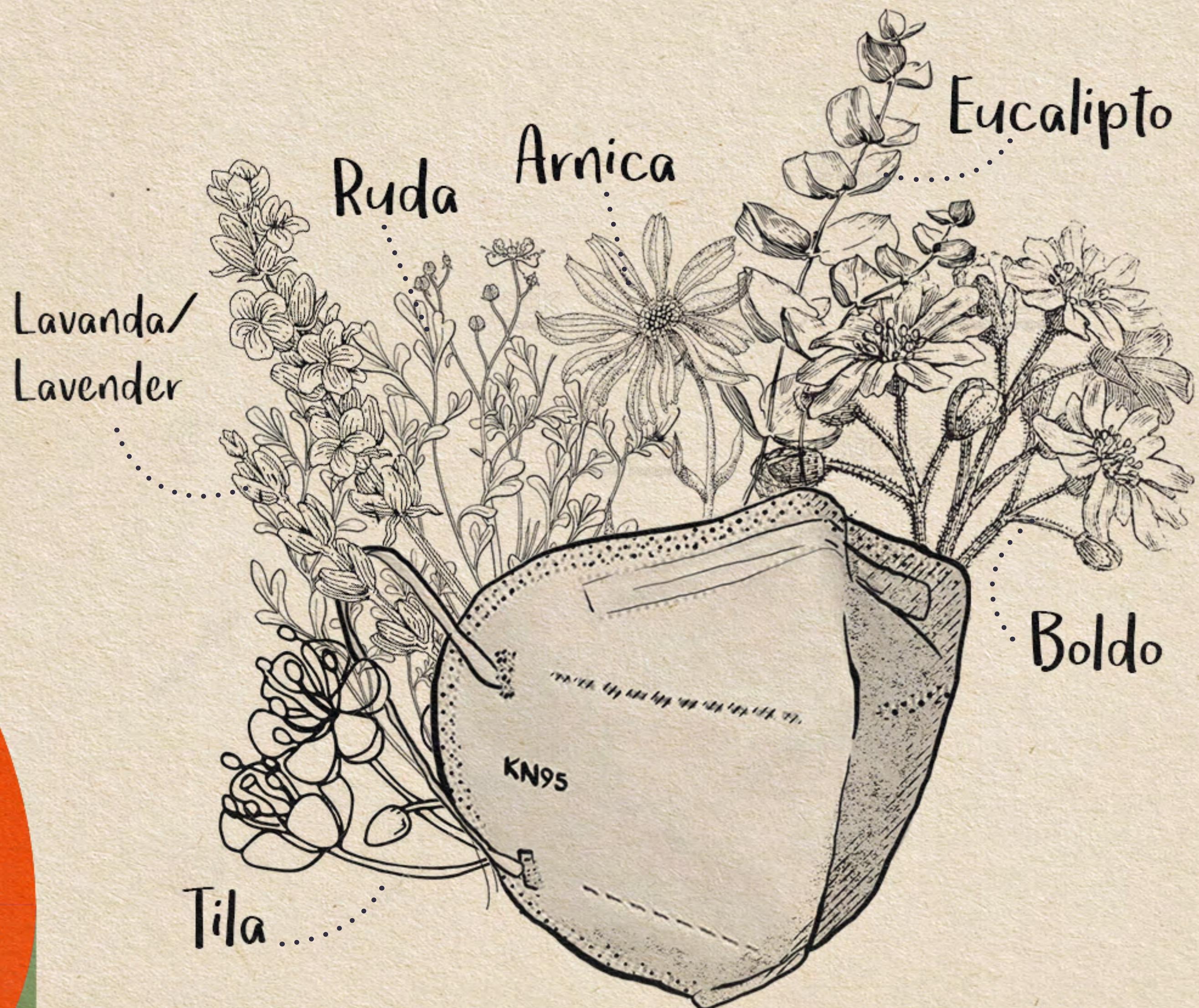
- El Toque y El Pitazo (Cuba)
- Chicas Poderosas (Ecuador)
- Coletivo Mulherias (Brasil)
- Eté Checagem (Brasil)
- Meedan (Brasil)
- Ruda Colectiva (Latinoamérica)
- Vita Activa (US)
- NVA Labs (México)

- Tilo/Tília
- Manzanilla/Camomila
- Eucalipto
- Arnica
- Boldo
- Ruda
- Lavanda/Lavender
- Sávila



La pandemia y condiciones de crisis política, social y económica en la región generan en las personas que trabajan en medios y periodismo sentimientos de ansiedad, agobio, cansancio, dependencia, aislamiento, soledad, insomnio y rechazo a la toxicidad.

A pandemia e as condições de crise política, social e econômica na região geram nas pessoas que trabalham na mídia e no jornalismo sentimentos de ansiedade, depressão, cansaço, dependência, carência, solidão, insônia e rejeição à toxicidade.



# Males digitales/ Remedios

.....

# Males digitais/Remédios

Estos consejos fueron reunidos en entornos colaborativos y sororos entre periodistxs, activistxs y defensorxs de derechos humanos en América Latina. Personas que sienten y viven intensamente su conexión con la tierra, con sus cuerpos digitales y con el mundo que les rodea. Se aconseja acoplar los remedios aquí narrados a las circunstancias de cada unx y nunca dejar de acudir al Médicx si los síntomas no desaparecen o agravan.

Esses conselhos foram reunidos em ambientes de colaboração e parcerias entre jornalistas, ativistas e defensores dos direitos humanos na América Latina. Pessoas que sentem e vivem intensamente sua conexão com a terra, com seus corpos digitais e com o mundo ao seu redor. É aconselhável combinar os remédios descritos aqui com as circunstâncias de cada um e nunca parar de ir ao médico se os sintomas não desaparecerem ou piorarem.



# Arritmia Whatsappera

## Whatsappera de arritmia

### Causa / Origen Causa / Origem

Ansiedad y enojo por exceso de grupos y notificaciones de Whatsapp. La molestia se asocia a la presión de sentirnos obligadxs a responder 24/7

Ansiedade e raiva gerada por excesso de grupos e notificações de WhatsApp. A doença está associado à pressão do sentimento de ser obrigado a responder 24 horas e 7 dias por semana.

### Síntomas Sintomas

El síntoma más común es la sensación de “ojo de vidrio”. También se manifiesta con molestias en el entrecejo, tensión en el cuelo y espalda

O sintoma mais comum é a sensação de “olho de vidro”. Também se manifesta com desconforto entre as sobrancelhas, tensão no pescoço e nas costas

### Remedio Remédio

Compresas con Manzanilla y Té Verde.

Compressas com Camomila e Chá Verde.

### Preparación

- Lavate los ojos con el agua de té verde
- Remoja un algodón o un paño en el agua de manzanilla y pásalo suavemente al rededor de los ojos y los párpados.
- Haz pausas activas frecuentemente mientras trabajas, aparta tu mirada por un momento al menos cada 2 horas.
- Establece un horario laboral y no te sientas obligada o culpable por no contestar

### Preparaçao

- Lave os olhos com a água do chá verde
- Molhe uma bola de algodão ou pano na água de camomila e passe suavemente ao redor dos olhos e pálpebras.
- Faça pausas ativas frequentemente enquanto trabalha, tire os olhos por um momento pelo menos a cada 2 horas.
- Estabeleça um horário de trabalho e não se sinta obrigado ou culpado por não responder



# Pendejitis digital Idiotite digital

## Causa / Origen Causa / Origem

Agotamiento mental debido a la sobrecarga laboral principalmente en tiempos de pandemia.

Esgotamento mental devido a sobrecarga de trabalho principalmente em tempos de pandemia.

## Síntomas Sintomas

Puede causar tensión en la sien, pesadez generalizada, falta de atención, problemas para concentrarse, desmotivación repentina, confusión mental, tristeza y dolor de corazón.

Pode causar tensão nas têmporas, sentimento de peso generalizado e letargia, desatenção, problemas ao focar, desmotivação repentina, confusão mental, tristeza e mágoa.

## Remedio Remédio

Té de Boldo y descanso digital  
Chá de boldo e descanso digital

## Preparación

- Prepara tu té de boldo
- Apaga tus dispositivos digitales
- Hazte un espacio en tu casa
- Pon tu música favorita de fondo
- Escribe, dibuja, lee, medita, estírate, baila
- Recuerda:  
Se vale no contestar mensajes, llamadas o correos. El descanso es parte fundamental de tu salud física y mental.

## Preparação

- Prepare seu chá de boldo
- Desligue seus dispositivos digitais
- Crie um espaço em sua casa
- Coloque sua música favorita em segundo plano
- Escreva, desenhe, leia, medite, alongue, dance
- Lembrar:  
Vale a pena não responder a mensagens, ligações ou e-mails. O descanso é uma parte fundamental da sua saúde física e mental.



## Insomnio por inseguridad digital

Insônia devido à insegurança digital

### Causa / Origen Causa / Origem

Preocupación excesiva por la vulnerabilidad que ocasiona la falta de protección de nuestra información personal.

Excessiva preocupação com a vulnerabilidade causada pela falta de proteção de nossas informações pessoais.

### Síntomas Sintomas

Además de la pérdida del sueño, este mal puede causar dolor en la frente, entrecejo, ojos, sien. Além da perda de sono, esta doença pode causar dores na testa, carranca, olhos, têmpora.

### Remedio Remédio

Té de Tilo

Chá de Tília

### Preparación

- Prepara tu té de tilo
- Piensa en lo importante que es que tus comunicaciones digitales y tus redes sociales sean espacios seguros y no tóxicos
- Arma un plan para fortalecer tu seguridad digital, evalúa tus amenazas y decide cómo reducir o mitigar tus vulnerabilidades.
- Pon tu música favorita de fondo mientras trabajas.
- Recuerda que no estás sola y que con amigxs y compas siempre se pasan mejor estos momentos.

### Preparação

- Prepare seu chá de tília
- Pense em como é importante que suas comunicações digitais e suas redes sociais sejam espaços seguros e não tóxicos
- Elabore um plano para fortalecer sua segurança digital, avalie suas ameaças e decida como reduzir ou mitigar suas vulnerabilidades.
- Coloque sua música favorita em segundo plano enquanto você trabalha.
- Lembre-se de que você não está sozinho e que com amigos e companheiros esses momentos são sempre melhores.



## Tortícolis infodémica

Torcicolo infodêmico

### Causa / Origen      Causa / Origem

Es ocasionada por la sobrecarga de información en la vida digital.  
É causado por sobrecarga de informações na vida digital.

### Síntomas      Sintomas

Tensión en los hombros cuello y en la espalda, Ansiedad y presión el pecho digital.  
Tensão nos ombros, pescoço e costas, ansiedade e pressão no peito.

### Remedio      Remédio

Pomada de Árnica.  
Pomada de arnica.

### Preparación

- Masajea las áreas adoloridas con la pomada de arnica antes de dormir
- Haz consciente tu respiración a lo largo del día, toma pausas para hacer ejercicios de respiración profunda

### Preparação

- Massageie as áreas doloridas com a pomada arnica antes de dormir
- Faça sua respiração consciente ao longo do dia, faça pausas para fazer exercícios de respiração profundo



# El mundo después de COVID O mundo depois de COVID

## Causa / Origen Causa / Origem

Recuperarse y mantener la salud mental mientras tienes la enfermedad o te estás recuperando.

Recupere e mantenha a saúde mental enquanto você tem a doença ou está se recuperando.

## Síntomas Sintomas

La respiración, capacidad pulmonares, oxigenación del cuerpo y la falta de fuerza muscular y de ánimos.

Respiração, capacidade pulmonar, oxigenação do corpo e falta de força muscular e de ânimo.

## Remedio Remédio

Aceite de Eucalipto e imágenes que te inspiran.

Óleo de Eucalipto e imagens que te inspiram.

## Preparación

- Las inhalaciones y vaporizaciones con eucalipto ayudan a los pulmones a sanar y al cuerpo entero a oxigenarse. Mientras eso sucede, no olvides mirar imágenes que te hacen feliz, fotos de las personas que amas, paisajes hermosos. Enfoca tu mente en sanar y en estar bien.

## Preparação

- As inalações e sprays de eucalipto ajudam a curar os pulmões e a oxigenar todo o corpo. Enquanto isso, não se esqueça de olhar as imagens que te fazem feliz, fotos das pessoas que você ama, belas paisagens. Concentre sua mente na cura e no estar bem.

# Sensaciones del cuerpo digital

## Sensações do corpo digital

Reacciones Falta  
Estrés Autoinmune Límites  
Laboral Respiración Gatitos  
Grupo Digital Dependencia Barrera  
Apps Hospital Doomscrolling Cansados  
Miami Instagram Celular Vigilante Huelga  
Soledad Inserrible Twitter Inmediatz  
Covid Abrumarse contestar Libros  
Pecho Ansiedad participación Estómago  
Vida Espalda Hiperactivo Whatsapp  
Sentir Personal Salvar  
Meme Seguimiento Limitar Ojos  
Hambre Desistalar Cuello  
Cuba Distancia Tóxica  
Personaje Pandemia Zoom





Siempre Viva es una metodología colaborativa para generar materiales de apoyo que ayuden a comunicar y reforzar la seguridad digital. Este taller nace de la necesidad de abrir espacios virtuales para sanar colectivamente nuestros padecimientos digitales.

SIEMPRE VIVA é uma metodologia colaborativa para gerar materiais de apoio que ajudam a comunicar e reforçar a segurança digital. Este workshop nasceu da necessidade de abrir espaços virtuais para curar coletivamente nossas doenças digitais.

Nosotros somos  
Chío Blasio, Isabel González, Lu Ortiz y Mike Méndez.

NOV 23, 2020



VITA  
activa

ONVA