



# AMPLI FICAR

2

Comunicação  
para Resistência  
nas Águas

Recife e Cabo de Santo Agostinho

2021

# AMPLI FICAR

2

Comunicação  
para Resistência  
nas Águas



ESCOLA DE ATIVISMO



Como fazer quando sentimos o arrastão da pandemia de covid-19 não apenas nas nossas vidas pessoais, mas também nas nossas ações e táticas de mobilização, aprendizagem e luta? O Amplificar 2 foi pensado como continuação da primeira edição, de agosto de 2019, quando 20 representantes de grupos, coletivos, fóruns, organizações e movimentos sociais da Região Metropolitana do Recife se juntaram para uma formação de três dias sobre comunicação ativista. Foi ali que a gente viu a potência de trocas de lado a lado sobre os processos estratégicos de comunicação. Nossa meta, então, era ampliar a atuação na região metropolitana e fortalecer campanhas no Cabo de Santo Agostinho.

O projeto inicial do Amplificar previa cursos presenciais e articulação de campanhas locais, construídas com o público-alvo, naquela época, jovens e suas famílias atingidas pelo derramamento do óleo. Mas, tendo iniciado o projeto formalmente no início de 2020, logo percebemos a necessidade de mudanças. Não seriam mais possíveis tantos encontros presenciais e as mulheres pescadoras apareceram, nesse contexto, como um dos públicos mais vulnerabilizados. Focamos então em uma formação à distância, usando mensageiros para comunicação, investimos na produção de um programa de rádio em parceria com o Centro de Mulheres do Cabo e fizemos visitas pontuais de encontro com as pescadoras.

O material que você tem em mãos resume um pouco do trabalho empenhado de mais de um ano de projeto. Escolhemos trazer na cartilha aquilo que construímos como dicas para as vendas, a comunicação de um modo geral das pescadoras, mas também dicas sobre como reconhecer e acessar direitos básicos, fala pública, redes sociais, entre outras. Incentivamos o uso e a disseminação dessas informações de modo livre e amplo para outros públicos e outras pessoas interessadas.

Nós, da Bigu Comunicativismo e da Escola de Ativismo, gostaríamos ainda de agradecer parcerias fundamentais para que o projeto se desenrolasse: Centro de Assistência e Desenvolvimento Integral - Cadi Gaibu, Centro das Mulheres do Cabo, Fórum Suape, Rádio Mulher, Rádio Calheta FM, Igreja Anglicana do Cabo e às pescadoras e marisqueiras do município de Cabo de Santo Agostinho, que toparam entrar nessa aventura conosco! Também agradecemos quem participou do Programa Amplificar com explicações e dicas em áudio, como Joelma Costa, Larissa Santiago, Marília Nascimento, Pr. Ivaldo Sales, Rafaela Tabosa, Suelany Ribeiro, Fran Silva, Marileide da Mota e Laurineide Santana.

Boa leitura!  
*Equipe Amplificar*

# como falar bem em público?

1

Prepare-se, seja como for: com uma música, com estudo antes... Pode até improvisar, mas preparar a fala é fundamental!

2

Sobre o tom da fala: é importante falar em um tom de voz alto o suficiente para que as pessoas possam ouvir com qualidade.

3

Sobre o corpo: a linguagem corporal fala muito, o olhar, a postura, gestos, tudo contribui para uma boa fala. Abrir o peito, olhar nos olhos da pessoa com quem está conversando... com isso, você diz muito sem dar uma palavra!

4

Pode ler, sim! Não tem problema nenhum, mas exercite antes. Não leia o texto só na hora. E leia com presença, não vá mecanicamente.

5

Não se boicote, mulher! Fale da sua maneira, com o seu sotaque, mas cuidado com o dialeto, porque há termos que só você e seu grupo entendem. Se faça entender, explique o que é! Assim, quem te escuta pode aprender com você.

6

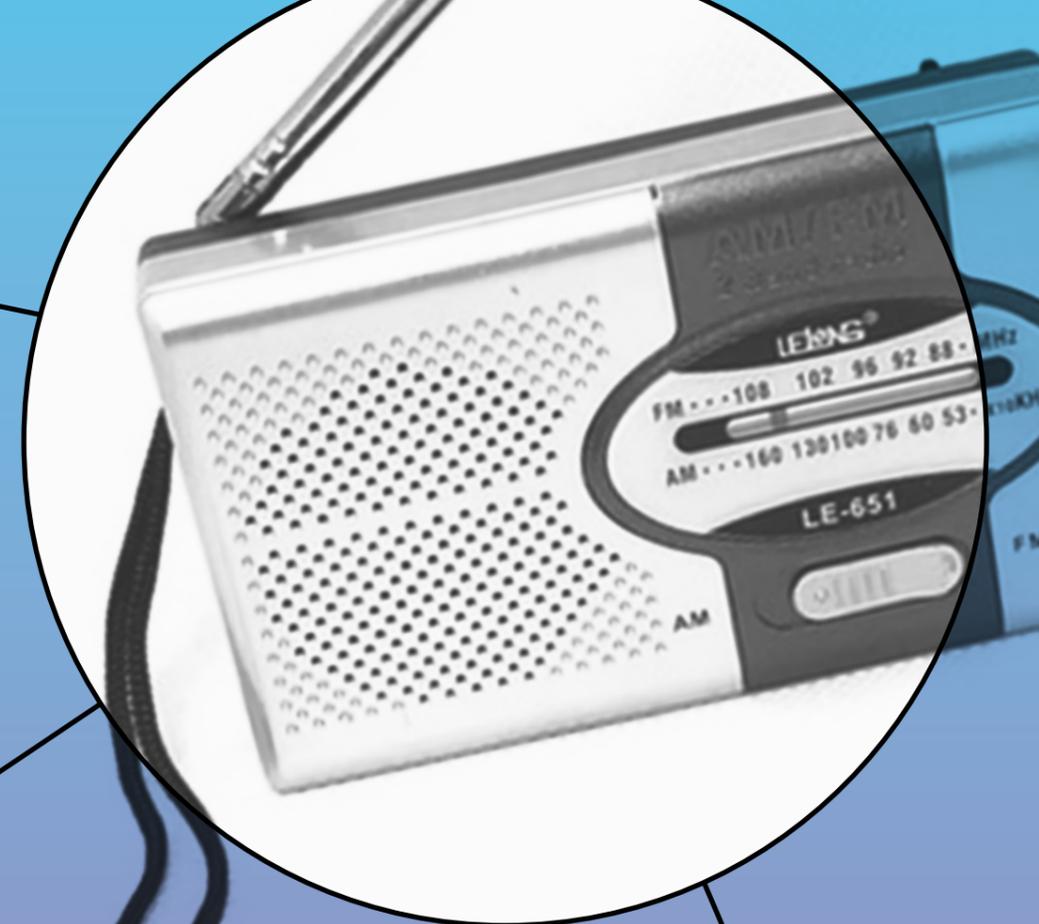
Fale sobre o que é confortável para você; se possível, pesquise antes. Assim você se sentirá segura e poderá responder às perguntas que lhe fizerem.

7

Se não quiser e não se sentir à vontade: você não é obrigada a falar. Se preservar é um direito!

8

Pratique sua fala olhando para si no espelho. Esse é um bom exercício que pode te ajudar a ter mais consciência sobre suas expressões faciais e corporais. É sobre reconhecimento!



# como melhorar o controle do seu conteúdo nas redes sociais?

- 1 Não aceite a amizade de pessoas desconhecidas, a não ser para trabalho.
- 2 Evite compartilhar conteúdos muito pessoais nas suas redes.
- 3 Apague periodicamente ou desative históricos de atividade no Google e das redes sociais (Facebook, Instagram, Whatsapp).
- 4 Desative a localização quando possível.
- 5 Use senhas fortes: misture letras maiúsculas e minúsculas, números, símbolos... Não coloque senhas óbvias como data do seu aniversário ou seu telefone.
- 6 Estabeleça um tempo para trocar/renovar suas senhas.
- 7 Use o algoritmo a seu favor.
  - A Use sempre boas fotos.
  - B Interaja com outras contas relacionadas ao seu produto/causa.
  - C Use hashtags (por exemplo #DefendaoSUS), mas defina anteriormente e pesquise quais vai usar para conferir se elas tem a ver com a sua publicação.

# como fotografar melhor os seus produtos?

- 1 Observe muito bem a luz: essa é a dica principal, a mais importante de todas. O Sol é a fonte mais acessível, então aproveite bastante essa iluminação! Ao tirar suas fotos, aproxime-se da porta, da janela ou em um ambiente externo. Isso traz mais definição e qualidade para as suas fotos.
- 2 Atente para o horário das fotos: é melhor tirar fotos de manhã cedinho ou ao fim da tarde, quando a luz está “menos dura” e não fica tão branca. Nessas horas, a luz fica mais douradinha, mais artística e traz um toque diferente para sua imagem.
- 3 Apague periodicamente ou desative históricos de atividade no Google e das redes sociais (Facebook, Instagram, Whatsapp).
- 4 Observe a composição da cena: onde vai ser interessante fotografar o produto/objeto? Evite deixar muitas coisas juntas pra imagem não ficar “poluída”, e trazer para a cena alguns elementos que tenham a ver com o objeto para não perder o foco.
- 5 Você pode fazer um fundo liso para as suas fotos usando cartolina ou tecido!

# como aproveitar seu Whatsapp nas vendas?

1

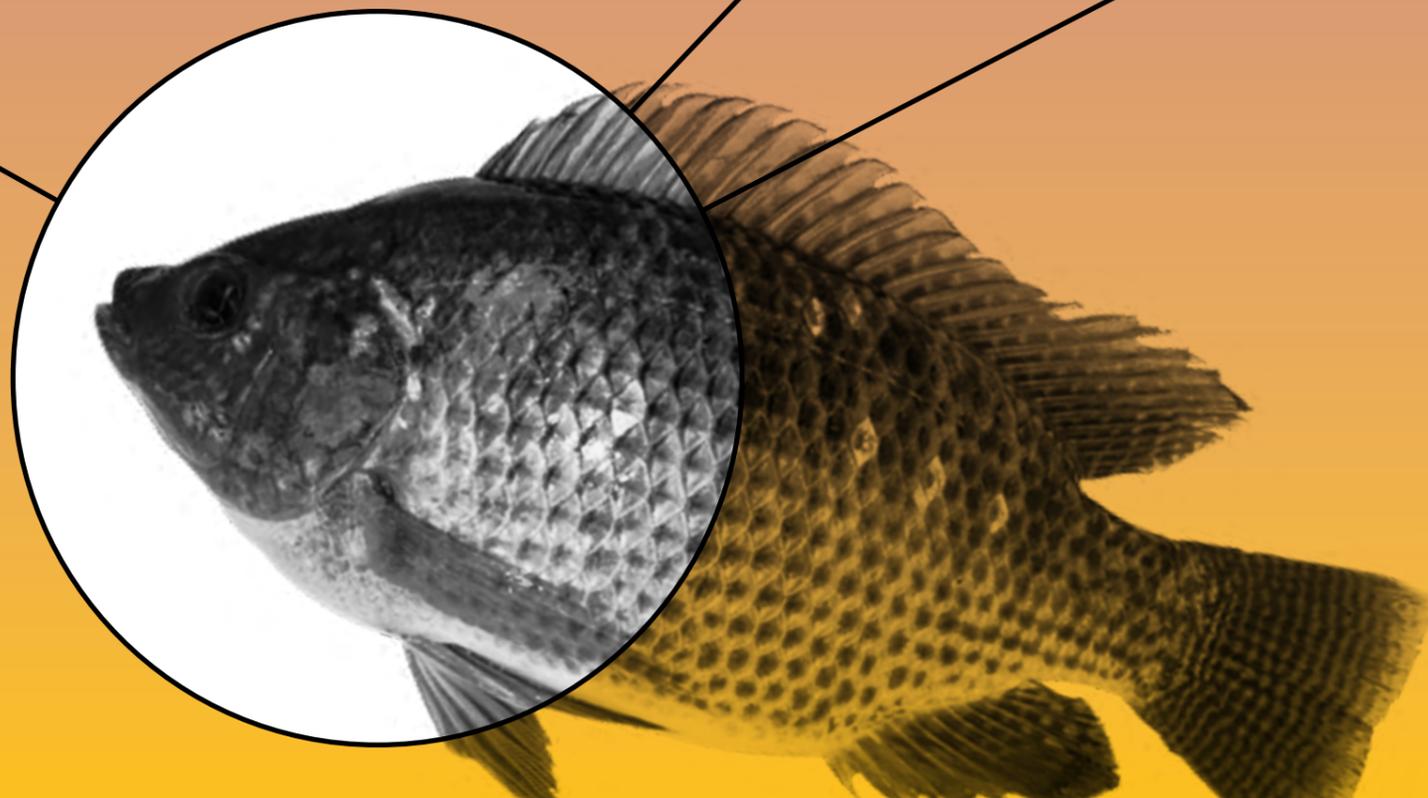
Crie uma lista de transmissão com seus clientes! A lista de transmissão parece com um grupo, mas, ao contrário dele, as pessoas recebem as mensagens no seu zap particular e não num grupo geral. Isso personaliza o contato.

2

Que tal tirar as fotos do pescado ou do marisco para mandar pros clientes? Dá pra mandar também pequenos vídeos, mostrando como o pescado está fresco ou a qualidade dele; ou até um vídeo explicando como comprar.

3

O Whatsapp também tem o Status, que é onde dá pra colocar também fotos e vídeos, que nem nos stories do Instagram.



4

As redes sociais são muito fortes quando a gente usa foto e imagem. Se possível, também tire fotos de receitas com o pescado, sempre com bastante luz, e dê dicas nas postagens de como é possível preparar a receita.

5

Uma outra fonte de informação do Whatsapp é o nosso próprio perfil, que é como a gente se apresenta pras outras pessoas. Você já deu uma olhada sobre como está o seu?

6

Para quem já é mais ligada no whatsapp, é possível ter uma conta no Whatsapp Business, que é uma conta comercial do zap zap. Para isso, é preciso baixar o aplicativo específico e ter dois chips, ou ter um outro celular, só pra essa conta nova. Mas tem vantagens: é possível dizer seus horários de funcionamento, ter respostas automáticas e ter mais credibilidade com os clientes.

# como buscar e defender seus direitos?

Só é possível defender a partir do reconhecimento: só conseguimos defender o que conhecemos. Precisamos saber quais são os nossos direitos básicos e essenciais para a nossa vida, como o direito à educação, saúde, moradia. Temos direito a ter uma vida digna. As mulheres, jovens, população LGBTQIA+, pessoas idosas, pessoas com deficiência, comunidades tradicionais... todes têm direitos específicos. O conhecimento é fundamental: como podemos buscá-lo?

**A** Busque na internet! Você pode pesquisar ou pedir ajuda a alguém quais são os direitos sociais básicos.

**B** Busque algum serviço de assistência social próximo à sua casa, como o CRAS, o CREAS, onde você pode fazer essa consulta.

**C** Buscar movimentos sociais e organizações da sociedade civil, como movimento de mulheres, negro, de direito à moradia.

**D** Busque ONG's que atuem na Defesa dos Direitos Humanos.

**E** Buscar movimentos sociais e organizações da sociedade civil, como movimento de mulheres, negro, de direito à moradia.

2

Se organize em coletivos! A gente se fortalece na organização social - isso faz que as pessoas se fortaleçam, partilhem histórias e memória, se acolham. Se articular em grupo e com pessoas que lutam pelo mesmo objetivo é muito importante pra garantir os direitos.

3

Mantenha o conhecimento vivo por meio de formações político-sociais. Não é só conhecer, mas sim entender. Por exemplo, o processo do reconhecimento da violência de gênero pelas próprias mulheres é algo que leva tempo. Falamos de uma construção e de acolher esse crescimento, bem como tirar dúvidas e partilhar percepções.

4

A partir das organizações sociais podemos acessar também outros espaços para efetivar os nossos direitos, para buscar a justiça, por exemplo, ou ainda monitorar o trabalho do poder público.

5

É importante conhecer as organizações já existentes em nossas comunidades, seja para fortalecer as atividades desses grupos ou entender quais são os espaços que não estão sendo atendidos.

6

Em caso de situação de perseguição ou ameaça, você pode acessar a Secretaria de Justiça e direitos humanos de Pernambuco: o PEPDH e o PPCAAM são dispositivos que podem ser acessados nesse caso, com encaminhamento da delegacia; ou você pode procurar organizações que atuam nessa frente, como a Anistia Internacional, a Digital Defenders e a Conectas.

# onde encontrar o programa Amplificar - a voz das mulheres na resistência para ouvir?

A experiência do Amplificar foi inspirada em formas de aprendizagem de Educação à Distância (EAD) mais antigas e acessíveis para a população, como cursos por correspondência e o famoso Telecurso 2000. Pensando em como radicalizar isso, a partir de uma parceria com o Centro das Mulheres do Cabo, fizemos uma série de seis programas tratando de temas apontados como interessantes pelas pescadoras a partir da aplicação de um questionário anterior ao início da produção.

Assim, fomos fazendo os programas a partir dessa base e atualizando de acordo com as demandas ao longo do processo. Grande destaque para o quadro “#FalaMarisqueira”, no qual as participantes puderam colocar sua voz para as pessoas ouvintes via rádio e internet.

Você pode acessar todos os programas através do site da Escola de Ativismo, em áudio, ou na página de Facebook do Centro das Mulheres do Cabo, em vídeo. Essa cartilha que você tem em mãos também pode ser baixada gratuitamente no site da Escola de Ativismo.



áudios dos programas

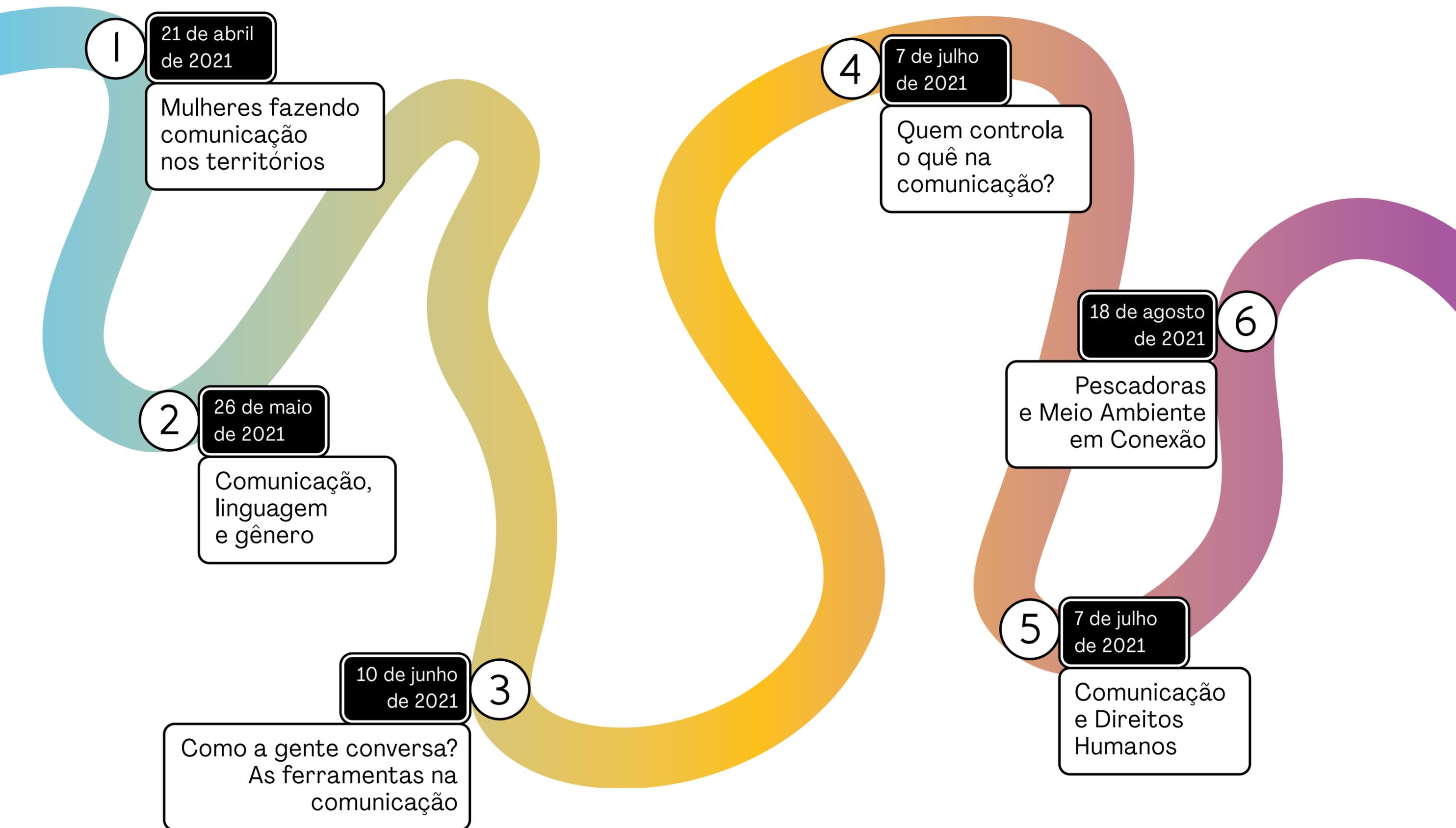
[escoladeativismo.org.br](http://escoladeativismo.org.br)



vídeos dos programas

[fb.com/centrodasmulheresdocabo](https://fb.com/centrodasmulheresdocabo)

# temas dos programas





A pandemia de covid-19 trouxe muitas perdas e uma vulnerabilização ainda maior de grande parcela da população, maior do que sequer poderíamos imaginar antes da chegada do novo coronavírus. Por outro, a situação trouxe desafios importantes para o engajamento e a mobilização na sociedade civil, e também as limitações na vida material das pessoas.

Precisamos lidar, ao longo do processo, com dores e medos, mas também com força renovada a cada criação realizada, a cada chamada feita, a cada dica pensada, a cada programa no ar. Também foi possível olharmos ao passado - os cursos à distância por correspondência ou mesmo o Telecurso 2000, via TV - para pensarmos soluções no presente e aprendermos para o futuro

Ainda estamos enfrentando a pandemia. As dificuldades de comunicação ainda são sentidas, assim como o poder das redes de desinformação. Não há muita certeza no caminho sobre o que se fazer, mas fica o aprendizado de que é preciso sempre se renovar, no passado, no presente e no futuro.

Depois de tudo o que aprendemos juntas até aqui, te lançamos a reflexão:

“o que eu posso fazer para melhorar a minha comunicação?”

Esse espaço aqui é só seu. Preencha como quiser: risque, desenhe, escreva, cole fotografias, colagem de revista, o que você quiser. É tudo seu!

**Projeto Amplificar**  
Comunicação para  
Resistência nas Águas

**ELABORAÇÃO** **Bigu Comunicativismo**  
Emerson da Cunha  
Pedro Lourenço  
Thiago Jerohan

**Escola de Ativismo**  
Camila Fernandes  
Gisella Lima  
Violeta Cunha

**TEXTOS E  
ROTEIROS  
PARA RÁDIO** Camila Fernandes  
Emerson da Cunha  
Gisella Lima  
Thiago Jerohan

**DICAS** Camila Fernandes  
Emerson da Cunha  
Gisella Lima  
Joelma Costa  
Larissa Santiago  
Marília Nascimento  
Rafaela Tabosa  
Thiago Jerohan

**PESQUISA /  
APLICAÇÃO DE  
QUESTIONÁRIOS** Elaine Mendonça  
Rafael Negrão

**PROJETO GRÁFICO  
E DIAGRAMAÇÃO** Pedro Lourenço

**PARCERIAS** Centro das Mulheres do Cabo  
CADI Gaibu  
Fórum Suape

**FINANCIAMENTO** Fundo Casa Socioambiental /  
Programa Casa Rios e Oceanos

