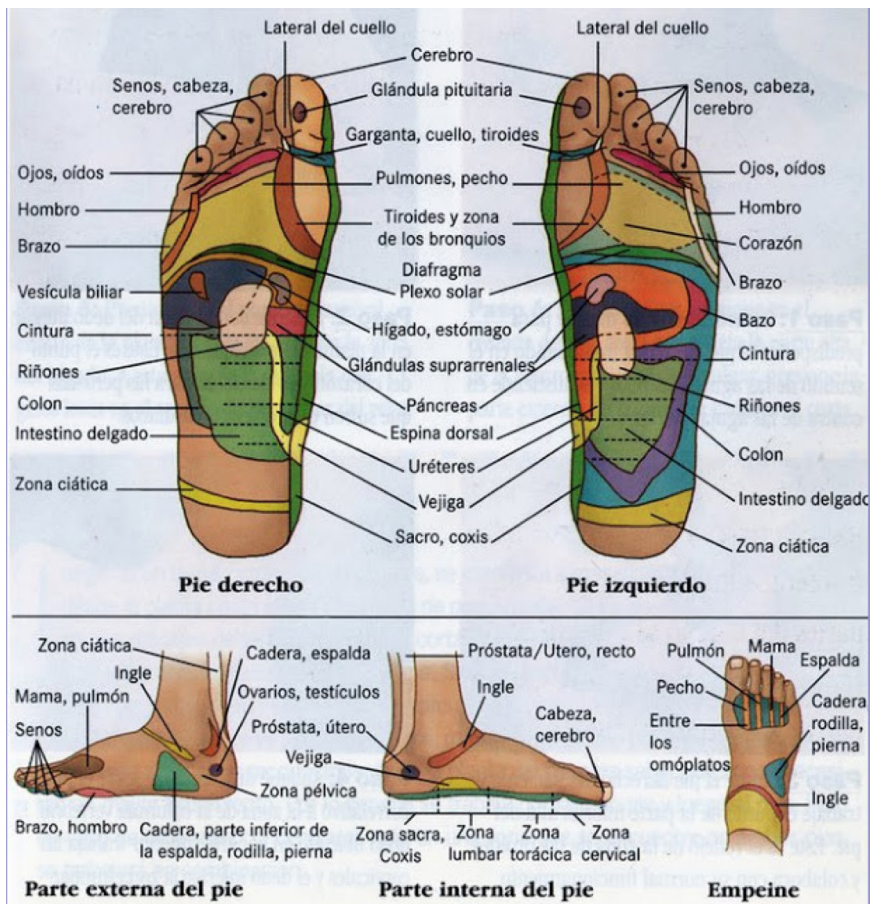


REFLEXOLOGIA PODAL: O ORGANISMO REFLETIDO NOS PÉS



Todos nós já experimentamos como uma massagem simples e fácil nos pés é extremamente relaxante e agradável. No entanto, a terapia reflexa dos pés vai muito além da sensação exclusiva de prazer e relaxamento nos pés. A terapia reflexa dos pés (RTP) é praticada com as pontas dos polegares (e outras áreas da mão), massageando os pontos doloridos dos pés, ao mesmo tempo que gera mais dor, também produz bem-estar em curto prazo. e médio prazo. A massagem de cada ponto terá a duração aproximada de meio minuto, repetindo-se ciclicamente ao longo de cada sessão, cuja duração não será inferior a quinze minutos; para cada pé. Com isso conseguimos que os bons resultados obtidos no início se tornem realmente estáveis.

- Sono melhorado; que se torna mais profundo e restaurador.
- Maior eliminação de matéria fecal, não raramente com pior cheiro, cor (mais escuro) e consistência.
- Quantidade aumentada de urina; frequentemente com cheiro forte, mais escuro e com maior sedimento urinário.
- Eliminação abundante de muco pelo nariz ou na forma de expectoração, que geralmente se assemelha a um catarro nasobrônquico.
- Sudorese profunda sem motivo aparente, especialmente à noite, com um odor pior que o normal.
- Em muitas mulheres, eliminação de um corrimento vaginal que geralmente desaparece quando chega o período.
- Outras vezes, a “descarga” é emocional e o paciente chora entre soluções, principalmente nos que chegam ao consultório com problemas de tensão nervosa ou estresse.



Fase de repouso

A almofada do polegar apenas descansa no ponto a ser pressionado

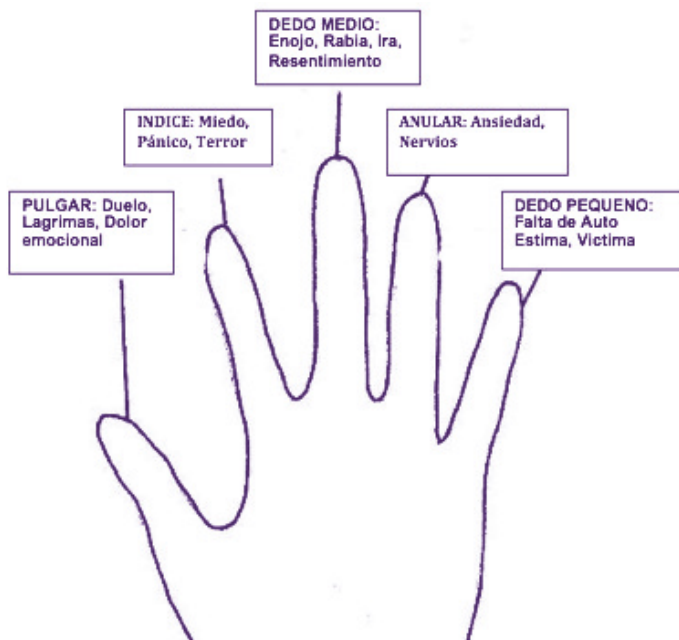


Fase de pressão

Com a ponta do polegar, os demais dedos soltam o pé do paciente e a mão assume o formato de pinça.

ESMAGUE OS DEDOS PARA DESCARREGAR EMOÇÕES FORTES

Quando sentir uma emoção forte, aperte o dedo com a outra mão e segure-o por 2 a 5 minutos até que o nível de emoção diminua.



Para cada dedo existe uma conexão de energia que corresponde a uma emoção, conforme os mostramos da seguinte forma:

- Polegar: é para lágrimas, dor e tristeza emocional. Segurar os dedos não evita lágrimas ou dor, mas permite que a energia se mova até que a pessoa se acalme. Segure seu polegar, respire fundo e expire a dor e a tristeza que você sente. Segure seu dedo até sentir uma pulsação de energia.
- Índice: é para o medo, é importante ouvir o medo como alguém ouviria um guia. O medo pode nos dizer muitas coisas sobre nosso ambiente, nosso bem-estar físico e nosso crescimento. É o que fazemos com o medo que é importante. Se você está com medo, em vez de ficar paralisado, segure o dedo indicador para tomar uma decisão sábia na situação - fuja, fique ou reaja. Com o estresse traumático, uma pessoa pode entrar em pânico

continuamente em seu corpo-mente-espírito. Usar o dedo indicador é uma boa maneira de aprender a lidar com o medo, em vez de ser uma vítima do medo. Enquanto segura o dedo indicador, expire e deixe o medo ir, e inspire coragem e força de ser.

- **Médio:** é para raiva e raiva. A raiva é uma emoção natural e normal em muitas situações. A raiva pode resultar em violência contra os outros ou contra nós mesmos. Agir sem violência significa que reconhecemos a injustiça e a raiva em uma situação e que escolhemos agir com justiça e paz. A raiva reprimida ou a negação das profundezas de nossa raiva pode resultar em comportamento passivo-agressivo ou em muitos sintomas físicos no corpo, incluindo artrite, úlceras, enxaquecas e nós nos músculos de várias partes do corpo. Segure o dedo do medo, expire e deixe ir toda a fúria e raiva, inspire misericórdia, energia e paixão criativa em seu ser.

- **Anular:** é para ansiedade e nervosismo. Como muitas pessoas, ela brinca inconscientemente com o dedo anelar quando está angustiada e incomodada pelo ruído mental constante. Anular ajuda a descarregar angústia e ansiedade desnecessárias, economizando energia para a ação. Respire fundo e segure seu dedo anelar. Expire, deixando de lado todas as preocupações e ansiedade. Inspire com uma profunda sensação de paz e segurança em meio às dificuldades da vida, sabendo que você é apoiado e cuidado espiritualmente.

- **Pinky:** é para auto-estima quando se sente vítima das circunstâncias. Segurar o dedo mínimo é uma forma de controlar os sentimentos de indignidade e baixa autoestima. Para parar de se sentir uma vítima, é importante primeiro reconhecer o que você ganha quando se sente assim - atenção, mágoa, preocupação com os outros. Colocar-se em um estado de poder e autoestima traz muitas recompensas e um verdadeiro sentimento de apreciação aos olhos dos outros. Segure o dedo mínimo, respire fundo, expire e deixe ir a insegurança e a falta de auto-estima. Inspire agradecendo e apreciando o dom da vida.

SUPORTANDO O CORPO PARA TRAUMA E ANSIEDADE¹

Essa técnica traz paz e tranquilidade às pessoas que estão passando por uma situação traumática e que manifestam angústia, ansiedade, medo, tristeza, desânimo etc. Através desta técnica é feita uma ligação direta com a energia da pessoa afetada, portanto é necessário estar muito centrado, calmo e consciente de que vai partilhar o amor, a paz, a harmonia e a tranquilidade com a pessoa que é cuidada. É necessário tirar alguns minutos de silêncio para iniciar o processo, principalmente para se proteger e dar muita luz e amor a quem precisa. A cada parte que você vai tocar, respire fundo imaginando o fluxo de luz e energia pelo corpo, mente, espírito, relaxando a pessoa e enviando mensagens de amor, harmonia, força e paz.

Instruções

- Apoie a testa e a base do crânio, colocando as mãos suavemente sem tocar a cabeça. De 3 a 5 minutos.
- Segure a coroa com as pontas dos dedos na testa. De 3 a 5 minutos.
- Apoie os ombros. De 3 a 5 minutos.
- Segure a parte sobre o esterno (tórax) e atrás do coração (costas). De 3 a 5 minutos.



¹ Adapted from 'Self-care Manual' by the Movement of Women for Peace "Visitación Padilla", Spain, 2007

ESQUEÇA A DOR

- Coloque a mão esquerda no peito e aponte a mão direita para a mãe terra.
- Respire fundo e imagine a dor entrando na mão esquerda e deixando a direita, fluindo em direção à mãe terra.
- Faça isso por vários minutos e sinta menos dor na parte afetada do corpo. Mudar de mãos.
- Levante a mão direita esquerda em direção ao céu e imagine a energia e a luz do céu entrando pela mão. Ponha a mão no peito.
- Imagine a energia do céu enchendo seu peito, faça isso por vários minutos e sinta o calor da energia. Respire profundamente, enchendo o corpo de luz e sentimento.



Ajo

Allium sativum L.
Liliaceae

Herbario

Se utiliza para combatir los parásitos intestinales, se emplea además en trastornos digestivos como dolor de estómago, gases intestinales y estreñimiento. También para el tratamiento del reumatismo, problemas de la piel como sabañones, mezquinos, roña, sarna, tiña y granos. También se utiliza en picadura de araña, picadura de hormiga o picadura de alacrán. Se usa también en enfermedades respiratorias como tos, anginas, asma, garganta irritada, ronquera y bronquitis y para dolores en general, como los de espalda, cabeza, musculares y dolor de oído; para esto último se usa en forma local. Se le atribuyen propiedades abortivas y se utiliza para acelerar el parto. Controla la fiebre, la presión arterial alta y el corazón. También se emplea para casos de alferecía, várices, fatiga, nervios, insomnio, anemia, mal de orín, caries e infección del oído. En padecimientos como "mal aire y mal de ojo".

Albajacar

Prunella vulgaris L.
Labiatae

Esta planta es empleada principalmente para atender la diarrea y para aliviar el dolor de estómago. Se le utiliza además en algunos problemas obstétricos como infección o inflamación vaginal. En afecciones de la piel como nacidos, sarna, perrillas y heridas, así como para las reumas, la tos e infecciones en los ojos. Se le indica también para el "latido", que se origina por no comer "es un aire en la boca del estómago", también en casos de dolor en la caja del cuerpo causado por "golpes internos que no se atienden". Otros padecimientos en los que se indica su uso son: inflamación, aire, calentura y cáncer.

Anís estrella

Illicium verum Hook.
Magnoliaceae

El fruto y la flor en cocimiento son utilizados para aliviar los cólicos del recién nacido o de los niños, se da en dosis pequeñas, dos cucharadas tres veces al día, para niños lactantes. Cuando se trata de una persona adulta se hierven las flores en agua y de esto se bebe una taza tres veces al día. También se recomienda para aliviar desórdenes digestivos como: dolor de estómago, hipo y vómito. El anís es empleado para aliviar la disentería. Asimismo, se le usa para propiciar la producción de leche, la mujer bebe como agua de uso la infusión de las semillas de hinojo, anís de tienda, y anís estrella; también se aplica como anticonceptivo y contra el flujo blanco.

Epazote

Telexys ambrosioides (L.) Weber
Chenopodiaceae

Se le emplea contra múltiples padecimientos, que en general corresponden al aparato digestivo. Es útil en casos de parasitosis, se busca expulsar las lombrices mediante la ingestión, en ayunas, del cocimiento en agua o leche, de las ramas y en algunos casos de la raíz. En ocasiones se le agrega ajenojo, estafiate o hierba buena. Es recomendación popular preparar el té de epazote sin que el paciente esté presente, pues se dice que "las lombrices huelen el medicamento y ya no salen". También con frecuencia se le ocupa cuando hay dolor de estómago, diarrea o vómito.

Los tarahumaras consideran que los tés concentrados de epazote son peligrosos y deben ser usados únicamente para severos casos de infección por lombrices, cuando no hayan sido eficaces otros tratamientos con hierbas. Otras alteraciones tratadas con el epazote son los trastornos menstruales tales como: retención de la regla y menstruación escasa, para los cuales se toma la infusión de las ramas. Además, es utilizado para acelerar las contracciones uterinas durante el parto o para eliminar entuertos a la parturienta. Asimismo, se le usa como abortivo y para aliviar la esterilidad, en aplicación de lavados vaginales, para limpiar la matriz o "purgar" a la mujer después del parto. Durante el puerperio, cuando las madres no tienen suficiente leche para amamantar a sus hijos, las parteras recomiendan atole de chocolate con epazote. Se dice que es útil contra picadura de alacrán y verrugas. Aplicado en emplasto, junto con tabaco y sal, sirve para las heridas, solo, como emplasto o en baños, se usa en torceduras y triturado o en infusiones en la piel.

Por otra parte, se destaca el uso de esta planta en el tratamiento de enfermedades como el "espanto" o susto, el aire y el mal de ojo. Contra el "espanto", se emplean las hojas machacadas en alcohol junto con hojas de poleo) y un diente de ajo con lo que se frota al paciente por las noches.

Guayaba

Illicium verum Hook.
Magnoliaceae

La guayaba, planta medicinal considerada de calidad caliente, tiene gran importancia en la actualidad. De hecho se usa en el tratamiento de más de 40 padecimientos que afectan la salud de los mexicanos en diferentes áreas del país. Es utilizada con frecuencia en el tratamiento de enfermedades gastrointestinales, principalmente la diarrea (evacuaciones líquidas y continuas, con dolor de estómago, excrementos de color amarillo o amarillo-verdoso, de escalofrío). Se preparan las hojas en infusión y el fruto comido en ayunas o preparado en cocción actúa como desparasitante, contra lombrices y amibas lombrices y amibas. Otros usos locales de interés son: su empleo en el tratamiento de empacho. Entre los padecimientos de la piel que son tratados con la infusión o cocción de las hojas, aplicada de forma local en lavados, enjuagues o cataplasmas, están la caída del pelo, granos, salpullido, jotes, acné, prurito, sarampión, escarlatina y sarna escarlatina y sarna.

Hierba santa

Piper sanctum (Miq.) Schlechtendal
Piperaceae

Sirve cuando hay empachos, para bajar la calentura, se pone en los pies untada con aceite o manteca. Para su empleo en trastornos estomacales, se utilizan las hojas untadas con manteca y "bicarbonato", aplicadas localmente. Cuando hay dolor de estómago, se prepara una infusión con la planta y se da de beber en una taza chica. Esta infusión, tomada tres veces al día, también sirve para curar la gripe; administrada durante nueve días, en ayunas, se usa para tratar las varices. Este cocimiento se aplica también en baños de recién nacidos y parturientas; para limpiar la matriz o contra "quipupuas", además del baño, la paciente debe ingerir el cocimiento como agua de uso. Se emplea cuando hay hinchazón con fiebre, así como para bajar la fiebre. En las inflamaciones se aplica la hoja tibia, después de haberla metido en agua caliente por unos segundos.

Higuerilla

Ricinus communis L.
Euphorbiaceae

Se utiliza principalmente para bajar la calentura, para aminorar la bilis. De la misma forma se utiliza cuando hay "fiebres estomacales" originadas por asolearse mucho tiempo (se encierra el calor en el cuerpo, hay falta de apetito, asco, no se consiente nada de alimento, hay presencia de tristeza y ardor en el estómago). La semilla se emplea en diversos padecimientos como purgante, machacada y tomada como agua de uso. Molida en seco por vía oral, en casos de diabetes. Y por vía local se aplica para dolores musculares. Extrayendo su aceite se aplica en hinchazones de la piel, granos y piquetes de insectos para lo cual se pone antes de dormir. Además se utiliza en desórdenes digestivos como: acidez, diarrea, disentería, empacho seco, estreñimiento, "recrudescimiento del estómago" y tifoidea. También en afecciones respiratorias como anginas (de pecho), dolor pulmonar, gripa, "niños mocolones" y resfriados. Empleada después del parto, para fortalecer los ovarios, y curar entuertos. Para problemas de piel como: chincual, enfermedades del pelo, erisipela, jotes, rozaduras y sarampión. Otros padecimientos en los que se emplea esta planta son: cólicos, cortadas, dolor de abdomen y de pecho, espinilla, frialdad del niño, llagas y mordeduras de víbora. De la semilla se produce el aceite de ricino para purgar.

Lavanda

Lavandula spp
l.dentata

La lavanda es principalmente utilizada en conexión con el insomnio, ansiedad, depresión y problemas con cambios de humor, lo cual se debe a sus propiedades medicinales capaces de producir efectos calmantes, relajantes y anticonvulsivos en el ser humano. También puede ayudar a calmar los dolores de cabeza y las migrañas. Tiene propiedades emolientes, antioxidantes, funciona muy bien como antiséptico, analgésico, en su función antiinflamatoria. Es digestiva y buen remedio como repelente de insectos. Se usa también para combatir la caspa.

Tomillo

Thymus vulgaris L.
Labiatae

Posee cualidades medicinales antibióticas para las vías respiratorias, para curar la tos con las ramas hervidas, esta decocción se endulza y es administrada por las noches, durante tres días. Cuando hay diarrea, se recomienda emplear el tallo y las hojas para preparar un té que endulzado se bebe tres veces al día, antes de los alimentos. Para aliviar las agruras, se agregan gotas de limón a este preparado y se toma durante tres días. Se usa contra *Escherichia*, *Salmonella*, *Staphylococcus*, *Streptococcus* y parásitos intestinales. Es utilizado también para aliviar el dolor de estómago, dolor de muelas y el dolor de regla o menstrual, curar la garganta irritada, para eliminar flemas de leche y aminorar el nerviosismo. Algunos autores atribuyen propiedades como antiespasmódico, carminativo y estimulante.

ALTERANDO O CAMPO DE ENERGIA ("SWITCHING") PARA FOCAR OU CORRIGIR O FLUXO DE ENERGIA¹

“Switching” é um exercício muito benéfico para se acalmar e se concentrar; para usar antes da meditação para se concentrar, para aliviar a depressão ou ansiedade; e para focar a mente e o espírito. Ao trabalhar com indivíduos ou grupos, a prática pode ser usada para acalmar alguém antes da terapia ou para concentrar a energia de crianças ou alunos após um intervalo na escola, antes de um exame ou antes do início da aula.



- ☯ Sente-se confortavelmente e respire profundamente.
- ☯ Cruze o tornozelo esquerdo sobre o tornozelo direito
- ☯ Estenda as mãos para a frente. Faça uma curva com as mãos e os polegares voltados para o solo.
- ☯ Cruze a mão direita sobre a esquerda. Entrelace os dedos das mãos em punho.
- ☯ Com o punho fechado, toque o centro do esterno.
- ☯ Feche os olhos, respire

fundo e relaxe todo o corpo. Imagine que você pode descer para um lugar no centro do seu ser. (Você pode imaginar um centro abaixo do umbigo, no centro do abdômen. Para o povo da China, esse centro é chamado de Dantien. Para o povo da Índia, é o Hara.)



energía

- ☯ Relaxe a língua dentro da boca e com a ponta da língua toque atrás dos dentes superiores.
- ☯ Respire fundo e deixe de lado todos os pensamentos. Descanse em paz e em profundo silêncio por alguns minutos.
- ☯ Depois de dois ou três minutos, relaxe as mãos na parte superior das pernas.
- ☯ Respire profundamente e abra lentamente os olhos.
- ☯ Estique as mãos e os braços.
- ☯ Bata suavemente com os dedos na cabeça para estimular sua cabeça e



Adaptado de materiales de Brain Gym y EFT/TFT (para corregir el flujo de energía); y capacitar.org

TÉCNICA PARA LIBERAÇÃO EMOCIONAL - EFT'

Técnicas para liberação emocional foram desenvolvidas por Gary Craig e Gary Flint. Eles são muito úteis para desbloquear e curar emoções fortes, medos, ansiedade, dor emocional, raiva, memórias traumáticas, fobias e vícios, bem como para aliviar os sintomas de dor, como dores de cabeça ou no corpo.



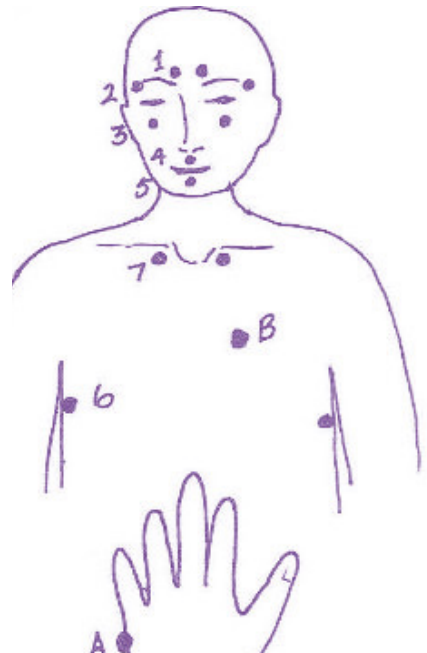
A técnica é baseada na teoria do campo energético do corpo, mente e espírito, juntamente com a teoria dos meridianos da medicina oriental. Problemas, traumas, ansiedade e dor podem causar um bloqueio no caminho da energia no corpo. Batidas ou acupressão nos pontos conectados aos canais de energia ou meridianos podem ajudar a desbloquear a energia congestionada e promover um fluxo fluido ou saudável de energia no corpo e no campo mental.



Pratique a técnica para liberar energia:

1. Pense em um problema que pode ser usado para medir seu nível de ansiedade:

Escolha trabalhar em um problema, uma preocupação, uma fobia, uma ansiedade, uma memória traumática ou algum pensamento negativo. Usando uma escala de 0 a 10, meça o nível de ansiedade que você sente quando pensa a respeito. (0 = sem ansiedade e 10 = nível máximo de ansiedade). Se você achar difícil medir a ansiedade com esta escala numérica, use uma escala mais simples, como: de forma alguma, pouco, médio, muito ou muito - pouco ou todo o caminho para



1 Adaptado de materiales de Brain Gym y EFT/TFT (para corregir el flujo de energía); y capacitar.org

cima - até o fim.

2. Dê 7 ou 9 toques nos pontos de acupressão identificados abaixo:
Respire profundamente enquanto toca o dedo indicador e o dedo médio nos pontos indicados:

- 1. Os pontos onde as sobrancelhas começam
- 2. Os pontos onde as sobrancelhas terminam
- 3. Os pontos nas maçãs do rosto, abaixo das pupilas
- 4. O ponto sob o nariz
- 5. O ponto no queixo, sob os lábios
- 6. Os pontos cerca de 10 cm, sob as axilas
- 7. Os pontos abaixo das clavículas pelo esterno.



3. Toque no ponto A que está próximo à mão e repita 3 vezes: “Mesmo tendo esse problema, estou bem, eu me aceito!”

4. Repita a sequência apresentada nos pontos 2 e 3: Repita esta sequência até que seu nível de ansiedade caia para 0-2

5. Massageie suavemente o “ponto dolorido” (ponto B) Massageie ou pressione suavemente o ponto sensível à dor no lado esquerdo do tórax, cerca de 5 cm abaixo do lado esquerdo da clavícula e 4-5 cm próximo ao esterno.

DIRETRIZES BÁSICAS PARA FORTALECER A SEGURANÇA FÍSICA DE DEFENSORES MULHERES

Como você se move?

- Mude suas rotas, evite passar por locais isolados e à noite, não se mova sozinho.
- Busca que uma pessoa de confiança sempre saiba onde você está e tenha clareza sobre como reagir se você não denunciar.
- Sempre tenha seu celular carregado e com crédito.
- Para responder em caso de agressão, prepare-se com exercícios de manuseio estresse e / ou autodefesa.
- Se um incidente ou agressão acontecer, compartilhe com seus colegas e busca apoio para lidar com os impactos emocionais e físicos.

Você viaja para áreas de risco?

- Faça um mapeamento da área para a qual você se move
- Localize diferentes rotas, contatos de emergência na área e um local de acomodação segura, viajar em transporte seguro
- Compartilhe seu plano de viagem com uma pessoa de confiança e concorde respostas em uma emergência

Você participa de marchas?

- Sempre tenha uma credencial para apoiar seu trabalho como advogado com você.
- Certifique-se de não transportar informações confidenciais, esvazie o telefone e mantenha um caderno limpo.
- Traga uma bandana, coca ou vinagre e roupas confortáveis para caixas de gás gás lacrimogêneo.
- Documente quaisquer incidentes com sua câmera.
- Memorize pelo menos um número de um contato de emergência para quem notificar qualquer incidente.
- Localize a rota da marcha e diferentes rotas de saída.
- Relate e certifique-se de que quem o monitora está ciente do que continue acontecendo na hora.

Quão seguro é sua casa e / ou escritório?

- Para fortalecer a proteção de sua casa / escritório, faça um mapa de sua vizinhança.
- Localize quem são aliados e pode apoiá-lo para estar ciente do que acontece.
- Tenha sempre os números de emergência em mãos: autoridades locais, hospitais, táxis seguros, polícia, bombeiros, ...
- Documentar qualquer situação suspeita em casa tirando fotos.
- Preparar planos de monitoramento

O que é monitoramento?

Ao monitorar, entendemos as ações que tomamos para supervisionar nossa situação de risco. Para isso, desenvolvemos planos diferenciados com base nas atividades que desenvolvemos: monitoramento mais próximo quando o risco é maior e monitoramento mais pontual quando o risco é menor.

Para que?

A defesa dos direitos humanos expõe você a altos riscos, portanto, um mecanismo importante para evitá-los é o estabelecimento de acordos e mecanismos para seu monitoramento; especialmente quando você se muda ou participa de atividades de risco.

Como funciona?

Esses planos implicam acordos prévios com atores-chave que permitirão agilizar respostas rápidas e eficazes em caso de emergência.

EX: VIAGEM PARA UMA COMUNIDADE EM UMA ZONA DE ALTO RISCO

- Peça a alguém em quem você confie que ele esteja de plantão durante toda a sua viagem.
- É importante que essa pessoa de confiança tenha as informações de contato de um parente próximo para ligar em caso de emergência.
- Compartilhe com eles seu itinerário, os tempos de viagem e seus contatos na comunidade.
- Estabeleça um método e frequência de rastreamento, de preferência com um aplicativo seguro: fio, sinal, etc.
- Estabeleça as etapas de ação a serem tomadas se você não relatar de volta.

ANTES DA VISITA

DURANTE A VISITA

- Verifique com seu parceiro de confiança conforme combinado.
- Caso não faça o check-in, ative os protocolos de emergência acordados.

- Após 2 horas: ligue para um contato na comunidade.
- Após 5 horas: entre em contato com uma organização aliada que pode lançar um alerta urgente de ação pública
- Faça ligações para as autoridades competentes
- Nunca ligue para a família / parente próximo sem ter mais informações, pois isso pode assustá-los.

EXEMPLOS DE AÇÕES DE EMERGÊNCIA

COMO CRIAR UMA CONTA DE CORREIO SEGURA COM O SERVIDOR COLETIVO RISEUP?

Para obter essa conta de e-mail, você precisa conhecer uma pessoa que já tenha uma conta de e-mail no Riseup e que possa criar um código de convite para você. NOTA: poder convidar outra pessoa para ser um usuário Riseup não é imediato, Riseup irá esperar alguns meses antes de considerar que você é confiável e lhe dar esta opção

PASSO 1 Entre na página: <https://account.riseup.net/> e peça para ele se inscrever

PASSO 2 Agora o riseup pede seu código de convite que outro usuário riseup terá dado a você. A partir daí, ele pede que você insira um nome de usuário e uma senha. NOTA: a senha deve incluir maiúsculas, minúsculas e símbolos. Se for muito simples, o riseup irá rejeitá-lo.

PASSO 3 Agora, um código de recuperação aparece. Anotá-la. Se você perder sua senha, é a única maneira de recuperar sua conta.

PASSO 4 Parabéns, você já tem uma conta de e-mail Riseup segura e pode usá-la. Para utilizar sua conta basta entrar no link <https://mail.riseup.net/rc/> e digite seu nome de usuário e senha e é isso.

PASSO 5 Agora vamos ver como criar convites, mas lembre-se de que você terá que esperar alguns meses antes que o riseup dê a você essa possibilidade. Convites Picalé E aparecerá um código que você pode compartilhar com outro colega que deseja convidar ...

GARANTA O USO DE COMUNICAÇÕES TELEFÔNICAS USANDO “WIRE”

Um dos aplicativos que permite enviar mensagens e fazer ligações criptografadas, desde que tenhamos conexão com a internet, é o WIRE.

Como baixar e usar o Wire?

ETAPA 1: Baixe o aplicativo 1) Entre no Google Play se você tiver Android ou App Store se tiver Iphone 2) Digite “Wire”, assim que aparecer, clique em “Install” 3) Quando já estiver baixado, clique em “Abrir

ETAPA 2: Cadastre-se 1) Usando o aplicativo Depois de instalado, aparecerá a seguinte imagem, clique no ícone azul que diz “Para uso pessoal” este passo serve apenas para indicar que o aplicativo será usado pessoalmente e não corporativamente 2) Forneça seu número de registro Insira seu número de telefone na caixa e clique na seta. Você receberá uma mensagem SMS com um código de 6 dígitos, digite-o na caixa marcada com a seta: 3) Escolha um pseudônimo • Escolha seu pseudônimo e digite-o na caixa que aparece • Depois de escolher o seu nome, aparecerá a seguinte janela onde você deve escolher, “usar este nome”

ETAPA 3: Comece a usar Wire 1) Ao clicar no ícone marcado em laranja, você pode iniciar conversas 2) Para se conectar com seus contatos por fio, peça-lhes para permitir o compartilhamento de contatos. Se você deseja entrar em contato apenas com pessoas específicas, peça que neguem.

ETAPA 4: Modifique as configurações Se você clicar na foto do seu perfil (indicada pela seta laranja na imagem a seguir), você poderá acessar as opções de configuração Ao clicar na roda de configuração, você pode modificar vários elementos. Seria importante, por exemplo, adicionar um e-mail associado à sua conta, para que você possa usar seu Wire no computador com a mesma conta!

ÚLTIMA ETAPA: Pesquisa e teste Terminado o passo 4, basta começar a usar o aplicativo e procurar tudo o que ele oferece, por exemplo nas conversas existe a possibilidade de desenhar, adicionar imagens, experimentar!