

MARIA VAI COM AS OUTRAS



16 DIAS DE ATIVISMO PELA
VIDA DAS COMPANHEIRAS



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	→	3
DIA 1: VIOLÊNCIA DE GÊNERO	→	5
DIA 2: VIOLÊNCIA DOMÉSTICA	→	7
DIA 3: VIOLÊNCIA FÍSICA	→	9
DIA 4: VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA	→	11
DIA 5: VIOLÊNCIA SEXUAL	→	13
DIA 6: VIOLÊNCIA FINANCEIRA	→	15
DIA 7: VIOLÊNCIA MORAL	→	17
DIA 8: VIOLÊNCIA INSTITUCIONAL	→	19
DIA 9: VIOLÊNCIA SIMBÓLICA	→	21
DIA 10: VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA	→	23
DIA 11: VIOLÊNCIA VIRTUAL	→	25
DIA 12: COMO DENUNCIAR?	→	27
DIA 13: COMO AUXILIAR A VÍTIMA?	→	28
DIA 14: COMO PROMOVER ESPAÇOS SEGUROS?	→	30
DIA 15: MEDIDAS PROTETIVAS	→	32
DIA 16: AUDIÊNCIAS PÚBLICAS	→	35
MARIA VAI COM AS OUTRAS	→	37



ELABORAÇÃO:
GT CENTRAL
CAMPANHA NACIONAL DE
ENFRENTAMENTO AOS
CICLOS DE VIOLÊNCIA
CONTRA A MULHER

REALIZAÇÃO:
PASTORAL DA JUVENTUDE



APRESENTAÇÃO



A história começa com a jovem Maria de Nazaré, a pobre camponesa, que em meio a um contexto patriarcal e de opressão, foi consultada para ser a mãe de Jesus. Seguimos para a Maria Madalena que, como apóstola do Cristo, foi a primeira testemunha da Ressurreição e anunciadora da Boa Nova do Reino. Se as mulheres tivessem que ficar em silêncio, não teríamos testemunhos da Ressurreição de Jesus e o anúncio de um projeto de vida que, segundo o Cântico de Maria, “quer derrubar do trono os poderosos, exaltar os humildes, encher de bens os famintos e mandar os ricos embora de mãos vazias” (Cf. Lc 1, 46-56). Inspiradas por elas, **estamos aqui para romper o silêncio.**

Maria tem vários rostos, sotaques, sorrisos e jeitos de viver. No Brasil, mesmo com tanta diversidade, **ao pensar em cinco Marias, pelo menos uma já foi vítima de algum tipo de violência.** Maria Yara que, resiste às forças colonizadoras e vê seu povo ser assassinado nas mãos dos latifundiários. Maria Julia que vive um relacionamento abusivo e sofre violações de seu companheiro dentro do próprio lar. Maria da Silva que não possui um lugar seguro para se divertir, pois tem seu corpo violentado na esquina de casa. Marias negras, pobres, LGBTQI+, indígenas, idosas, jovens, com deficiência, quilombolas, religiosas, ciganas, camponesas, periféricas, em restrição da liberdade, em situação de rua, migrantes, refugiadas, sem terra, ribeirinhas, de comunidades tradicionais, que vivem no mundo oriental, que são atingidas por barragens, que estão na política e tantas outras Marias que podem ser vítimas de violência em qualquer hora, dia ou local.



A Pastoral da Juventude (PJ), em 2018, lançou no 12º Encontro Nacional da Pastoral da Juventude que aconteceu em Rio Branco no Acre, a **Campanha Nacional de Enfrentamento aos Ciclos de Violência Contra a Mulher**. Esse movimento centraliza o desejo coletivo e urgente de despertar para o enfrentamento às violências contra as mulheres, visando o empoderamento das mulheres e também a construção de novas masculinidades. Seguindo os caminhos da Campanha, ousamos desnaturalizar o machismo e o patriarcado que sustentam a cultura da violência, para reconstruir as relações justas e igualitárias, mirando o horizonte da paridade de gênero.

Diante disso, em comunhão com a ONU Mulheres, promoveremos **16 dias de ativismo pela vida das companheiras** com a proposta de levar o debate aos grupos de jovens e comunidades, fazendo com que as pessoas reflitam suas atitudes, desconstruindo comportamentos que acabam reproduzindo as violências. Nesses dias, desejamos realizar um movimento coletivo que compreenda a importância, impulse ações que visem enfrentar os ciclos de violências e à construção de uma sociedade mais justa, pautada em políticas públicas às mulheres, no respeito à sua dignidade e na promoção de seus direitos.

Para viver uma Campanha, baseada no seguimento a Jesus Cristo, além de nadar contra a correnteza, é necessário mergulhar profundamente em busca de novas relações. Ser Maria é ser mulher, portanto, **Maria vai com todas as outras** em busca de vida abundante. Que esses dias sejam profundos e nos inquietem em busca de profundas transformações.



**MERGULHEMOS, JUNTAS E JUNTOS,
EM DEFESA DA VIDA DAS COMPANHEIRAS!**

DIA 1.

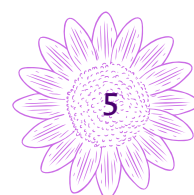
VIOLÊNCIA DE GÊNERO



Sou Maria do Socorro, mulher branca, tenho 27 anos, moro numa cidade metropolitana do sudeste, e sou vítima de violência de gênero. A violência de gênero ocorre em qualquer fase da vida, não escolhe raça, idade ou classe social, pode ser física, moral ou psicológica, sendo base fundamental da cultura patriarcal que gera várias violências e é exercida contra qualquer pessoa ou grupo com base no sexo ou gênero.

Nós mulheres, somos vítimas constantes da violência de gênero e foi assim que aprendi a identificá-la: um dia, ouvi dizer que toda mulher devia se comportar para não apanhar e que tinha que saber se vestir porque senão seria estuprada e falei disso com uma amiga, Maria José, que me respondeu dizendo que isso era machismo e explicou que essas frases naturalizadas e a culpabilização das vítimas eram uma violência de gênero e que era ensinada desde nossa infância, separando meninos de meninas por cor, profissão e até comportamentos e que podiam gerar outras tantas formas de violência, sendo base de uma pirâmide cruel e de morte para as mulheres.

Foi aí que me lembrei que quando andava na rua e mexiam comigo, falando coisas do tipo: "Gostosa, pedaço de mal caminho...", sempre me incomodava e eu não sabia, mas isso também era violência de gênero, pois é quando o homem que ensinado pela cultura machista, passa a nos enxergar somente como um objeto. Maria José tinha razão, não podemos achar que é normal viver com medo de sair na rua sozinha.



O QUE NÓS MULHERES PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

1. Criar grupos que debatam e pensem ações concretas de transformação contra a violência de gênero;
2. Informar a população e reeducar nossas crianças para que não reproduzam tal violência no futuro;
3. Apoiar mulheres e organizações que lutam contra os ciclos de violência e buscam novas formas de relações entre homens e mulheres.

O QUE NÓS HOMENS PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

1. Repensar a masculinidade hegemônica que violenta também os homens e é parte fundamental para a perpetuação da violência contra mulher. Reveja suas atitudes;
2. Grupos de apoio e partilha para que juntos possam desconstruir atitudes machistas e violentas;
3. Estar atento às denúncias das companheiras e ouvi-las quando se queixam de uma atitude machista.

Desde que descobri que isso é um tipo de violência, venho tentando conversar com amigas e me juntar a grupos que buscam soluções concretas a esses tipos de violências que abrem caminho para muitas outras e são pilares importante para a cultura do machismo. Alertar nossos amigos homens e promover uma reflexão acerca de hábitos machistas e violentos, pautando uma masculinidade sadia, também é parte importante para essa transformação. O diálogo e o entendimento dessa violência de gênero, em suas diferentes manifestações, me fez perceber que não é normal passar por essas situações e viver com medo, não quero isso para minhas amigas, nem hoje, nem nunca mais.



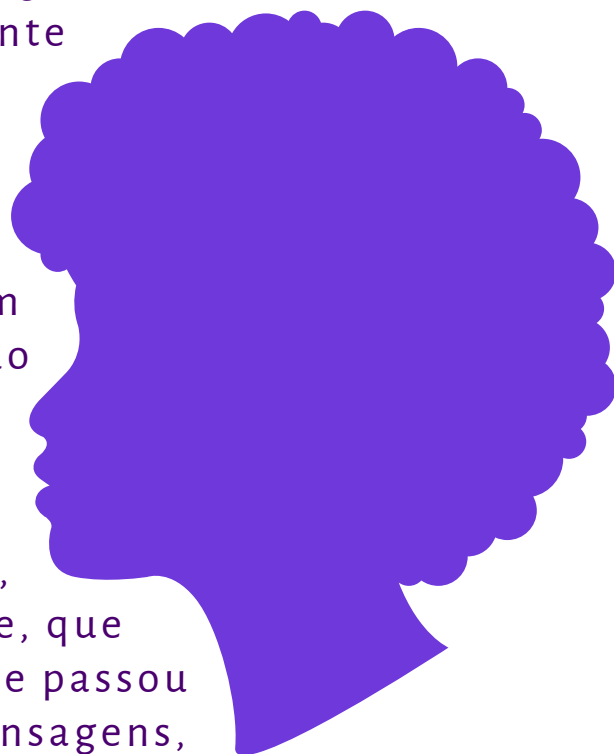
DIA 2.

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA



Eu sou Maria Julia, tenho 20 anos, moro no interior do sul da Bahia, sou negra e sofri violência doméstica em casa por 3 anos, em um relacionamento de 4 anos com meu primeiro namorado. Violência doméstica é todo tipo de violência que é praticada entre os membros que habitam um ambiente familiar em comum. Pode acontecer entre pessoas com laços de sangue como pais e filhos, ou em uniões de forma civil, como marido e esposa ou até genro e sogra e pode ser subdividida em violência física, psicológica, sexual, patrimonial e moral. É muito semelhante com a violência intrafamiliar, que consiste em uma relação de abuso de indivíduos que possuem ligação familiar, assim como a doméstica.

Conheci meu ex-companheiro em um grupo de amigos, ele era muito educado e gentil, logo começamos a sair e disso para o início do namoro foi um pulo. Um ano depois resolvemos morar juntos e assumimos uma união estável, foi aí que as coisas mudaram. Do ciúme, que era constante no começo da relação, ele passou a monitorar tudo o que eu fazia, as mensagens, as entradas e saídas do trabalho, com quem falava e que roupas usava. Cada vez que eu questionava, ele me humilhava verbalmente e quando fazia o que ele não gostava eu apanhava. Durante muito tempo tive medo de denunciar, principalmente por temer o pior, mas com a ajuda de uma amiga, fiz a denúncia e fui acolhida em uma casa que cuida de vítimas de violência doméstica.



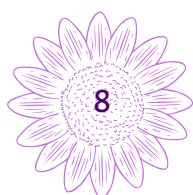
O QUE NÓS HOMENS PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

1. Conversar com seus pares sobre, buscar informações;
2. Criar grupos de conversa que auxiliem na desconstrução de atitudes violentas e machistas;
3. Denunciar situações de agressão que presencie e apoiar as vítimas para que levem adiante suas denúncias.

O QUE NÓS MULHERES PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

1. Tomar conhecimento e buscar informações;
2. Não naturalizar relações abusivas e violentas, ciúmes não é bonitinho;
3. Denunciar, o 180 é a forma mais rápida de pedir ajuda, não hesite, ligue, denuncie seu agressor.

Depois que fiz a denúncia e fui acolhida, pude recomeçar minha vida e dar a chance dele buscar ajuda também. As casas de abrigo são locais seguros para mulheres vítimas de violência doméstica, com ou sem filhos. Estas poderão permanecer na casa de abrigo o tempo que for necessário, dentro do limite máximo de permanência estabelecido. As redes de apoio público podem ajudar, mas todo cenário é complexo, algumas mulheres voltam para o convívio dos agressores e existem várias situações de casas que separam os filhos de suas mães, por isso há certa resistência em denunciar e procurar casas de acolhimento. Ainda há muitas dificuldades no procedimento de acolhida da denúncia e nos aparatos de proteção a vítima, mas denúncia ainda é uma das estratégias para coibir a violência. Comigo foi diferente, por não ter filhos e depender de um lugar pra ficar. Precisamos falar e buscar informações, para que as vítimas de violência doméstica possam buscar ajuda de suas famílias, amigas, grupos de apoio e todo aparato que a Lei Maria da Penha garante. Denunciem e não esperem o pior.



DIA 3.

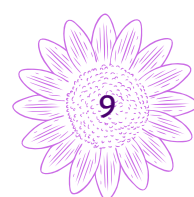
VIOLÊNCIA FÍSICA



Eu sou Maria Antônia, tenho 53 anos, sou agricultora e amo cultivar a terra. Como moramos na roça, minha casa é longe da cidade e não temos vizinhança. Por isso, durante 30 anos sofri violência física por parte do meu marido. **Violência física é toda ação ou omissão que coloque em risco ou cause dano à integridade física de uma pessoa.** Meu casamento foi arranjado, ele era amigo do meu pai e eu a filha mais velha que ainda não tinha casado. Meu pai me obrigou a casar com ele, mesmo sabendo que eu não tinha nenhum afeto. No início, ele era muito simples e atencioso: homem trabalhador e justo. Por tudo isso, acabei me acostumando com a convivência e passei a gostar de sua companhia.

Tivemos uma filha e ele não gostou muito, pois queria um menino para ajudá-lo na lida da roça. Depois da segunda menina, ele começou a se tornar agressivo e cobrava de mim a falta de um filho homem, dizendo que eu “não dava a ele a coisa que mais queria na vida”. Aí ele começou a diminuir o dinheiro, não deixava eu sair sozinha de casa e tratava muito mal as nossas filhas. Depois de um tempo, **ele começou a me agredir fisicamente.** Lembro muito bem de um dia em que estava tirando leite, ele bateu em minha cabeça com um balde de metal e me deixou desmaiada em cima do estrume das vacas. Foi muito triste.

Ele me batia quase todos os dias e eu tinha medo da noite, pois era o momento em que estávamos juntos no mesmo ambiente, daí eu não tinha para onde correr. Minha casa se tornou meu inferno e ninguém ouvia meus gritos, a não ser minhas filhas, que também acabavam apanhando.



O QUE NÓS MULHERES PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

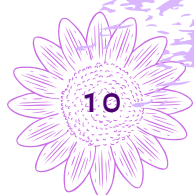
1. Não ter medo de romper o silêncio;
2. Procurar o CRAS da cidade e contar a situação às/aos profissionais;
3. Procure uma delegacia e um lugar para ficar, você pode ser abrigada em uma casa de acolhimento a vítimas de violência.

O QUE NÓS HOMENS PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

1. Conversar com outros homens, afirmando que qualquer violência é inaceitável;
2. Procurar psicólogas, assistentes sociais, advogadas e educadoras para articular ações preventivas com os homens do campo;
3. Não hesitar em denunciar e procurar meios de auxiliar e acolher as vítimas.

Infelizmente, no meu caso a violência só acabou quando meu marido faleceu. Depois que percebi que não era normal o que acontecia comigo, tive medo de denunciar, pois não tinha para onde ir por depender financeiramente dele. Pude recomeçar minha vida, mas é uma pena que ele não teve chance de perceber que o que fazia conosco era errado. Na minha cidade ainda existem muitas mulheres sendo agredidas, por isso, tomei a pauta como uma luta da minha vida e agora eu ajudei a formar um grupo de mulheres do Movimento Mulheres Camponesas: lutamos pelo cuidado com a terra, pela vida das mulheres e por uma casa abrigo em nossa cidade. Realmente, o calvário das vítimas do machismo é potencializado nas áreas rurais, mas estamos aqui para transformar essa situação.

"Não tenham medo de denunciar, porque nada é mais doloroso do que o estado permanente de violência."



DIA 4.

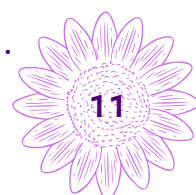
VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA



Eu sou Maria Gabriela, tenho 29 anos, sou mulher e LGBTQI+. Quando eu nasci, fui vestida com roupas azuis. As pessoas me chamavam de Gabriel e eu respondia sentindo que algo me causava desconforto. Depois de um tempo comecei a perceber que não me sentia bem no corpo que eu estava, pois sentia que eu era uma mulher e não um homem. Passei por muitas situações complicadas, pois as pessoas me tratavam como se eu fosse uma aberração.

Durante o tempo que passei na escola, não houve um dia no qual eu não fosse humilhada através de xingamentos e piadas. Sofri por muito tempo com a violência psicológica, que se configura como a ação ou omissão destinada a degradar ou controlar as ações, comportamentos, crenças e decisões de outra pessoa por meio de intimidação, manipulação, ameaça direta ou indireta, humilhação, isolamento ou qualquer outra conduta que implique prejuízo à saúde psicológica, à autodeterminação ou ao desenvolvimento pessoal.

Depois de um tempo, assumi minha identidade de gênero que é *transgênero* e não *cisgênero* como a maioria das pessoas e descarreguei um peso enorme de minhas costas, pois parecia que meu corpo era minha prisão. Quando percebi que não conseguiria viver daquele jeito, comecei a estudar e a perceber que meu corpo era político e eu precisava lutar para que ele não entrasse nas estatísticas, pois o Brasil é um dos países que mais violenta e mata pessoas por questões de gênero feminino.



O QUE NÓS HOMENS PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

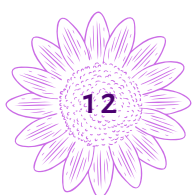
1. Compreender que a raiz da LGBTfobia é o machismo e desconstruí-lo;
2. Parar com as piadas que reforçam esses preconceitos, como ofender outros homens os chamando de “mulherzinha” ou “viadinho”;
3. Assumir a luta pela vida das pessoas trans sem tirar delas o protagonismo.

O QUE NÓS MULHERES PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

1. Dar visibilidade aos dados de violência contra mulheres trans;
2. Fazer as pessoas entenderem que LGBTfobia é crime;
3. Lutar para que as pessoas trans tenham espaço na vida política...

Depois de muito estudar, me tornei militante LGBTQI+ e ativista transfeminista, lutando pelo fim dos assassinatos e da violência contra as pessoas transsexuais e travestis. Também estive na árdua luta que pressionou o Supremo Tribunal Federal a tornar a LGBTfobia um crime no Brasil. Hoje eu sigo fazendo palestras e debates para que as pessoas compreendam a situação, enxerguem os dados alarmantes e se somem conosco na luta pela vida das mulheres! Algo muito importante, é procurar conhecimento.

Devemos nos proteger, mas não podemos ter medo de ser quem somos, pois, como diria Nina Simone “liberdade é não ter medo”. Realmente, sozinha não dá pé, por isso é importante que alcancemos a liberdade de modo coletivo... pois, não vamos descansar até encontrar vida digna para todas.



DIA 5.

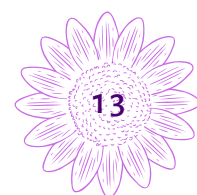
VIOLÊNCIA SEXUAL



Sou Maria da Silva, tenho 28 anos, sou quilombola e fui vítima de violência sexual. Descubri que violência sexual trata-se de qualquer conduta que constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força. Que induza a vítima a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade.



Também que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que a force ao matrimônio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação. E que limite ou anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos. Eu estava numa balada e conheci uma cara! Ele foi gentil, se ofereceu de me levar em casa e eu aceitei. Porém ele estacionou o carro algumas ruas antes da minha casa e me forçou a ter relações sexuais com ele. Foi terrível, fiquei traumatizada e até hoje tenho dificuldade de me relacionar com outros caras.



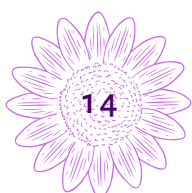
O QUE NÓS MULHERES PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

1. Defender-se de todas as formas.
2. Valorizar em toda a sua tomada de atitude.
3. Denunciar! Não só para a polícia, mas também para a vizinhança.

O QUE NÓS HOMENS PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

1. Rever minhas atitudes!
Conversação diária.
2. Conversar com meus amigos e ajudar na formação dos homens da nova geração.
3. Respeitar o tempo, o limite e o espaço da mulher que eu conhecer.

Depois que passei por isso, venho sempre alertando minhas amigas sobre a situação e também alertando meus amigos para não cometerem a mesma violência. Descobri que quando me olham objetivando-me sexualmente, passam a mão no meu corpo ou quando me beijam forçadamente também são atos considerados como violência sexual. Isso precisa mudar! Vamos ficar atentos e atentas sobre essa situação, porque "se o mundo andar pra trás, vou escrever num cartaz a palavra rebeldia" e continuar lutando sempre na defesa da vida de nós mulheres!



DIA 6.

VIOLÊNCIA FINANCEIRA



Sou Maria das Graças, tenho 48 anos, trabalho em uma empresa multinacional e fui vítima de violência financeira, também compreendida como patrimonial. Descobri que a violência patrimonial é entendida como qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades.

E descobri também que violência financeira ou econômica é o ato descrito como cassação de economia alheia, da conta bancária da vítima, que é lesada a ponto de ter que entregar seus cartões de crédito, senhas e extratos bancários. Eu estava em casa com meu marido e filhos, quando meu marido começou a me questionar sobre onde eu gastava meu dinheiro e para quê tantas coisas supérfluas (de acordo com ele) eu comprava...

Dias depois ele começou a jogar fora alguns dos meus objetos pessoais que ele achava desnecessário. E então, nas semanas seguintes, começou a mandar eu mostrar meus extratos bancários, senhas e cartões porque a partir daquele dia era ele quem iria cuidar da gestão financeira de casa.



O QUE NÓS HOMENS PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

1. Não agir pela pessoa (mulher), não precipitar nenhuma ação por ela ou sem ela;
2. Perceber que não deve haver desigualdade de poder entre homens e mulheres nos diferentes espaços.
3. Incentivar sua companheira e as mulheres de seu círculo a buscarem autonomia financeira.

O QUE NÓS MULHERES PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

1. Buscar ajuda/orientação com profissionais da área;
2. Falar e falar sobre a violência! A gente só se percebe quando fala! Não achar que falar é pouco, pois é tanto! Falar das vivências para que outras pessoas vão se encorajando.
3. Buscar capacitação, por meio de cursos, para conseguir autonomia financeira.

Depois que passei por isso, procurei ajuda com profissionais especializados (contador e advogada), pois percebi que estava sendo violentada financeira e patrimonialmente... Meu marido estava deixando em mim hematomas na alma!

Expus a situação para algumas amigas e elas me contaram sofrer a mesma coisa. Então nós fomos nos ajudando e mostrando para nossos maridos que a situação iria ser diferente, sendo que viveríamos em casa uma gestão administrada pelo casal, onde ambos seriam responsáveis financeiros, respeitando o capital e as aquisições de cada um/uma.



DIA 7.

VIOLÊNCIA MORAL

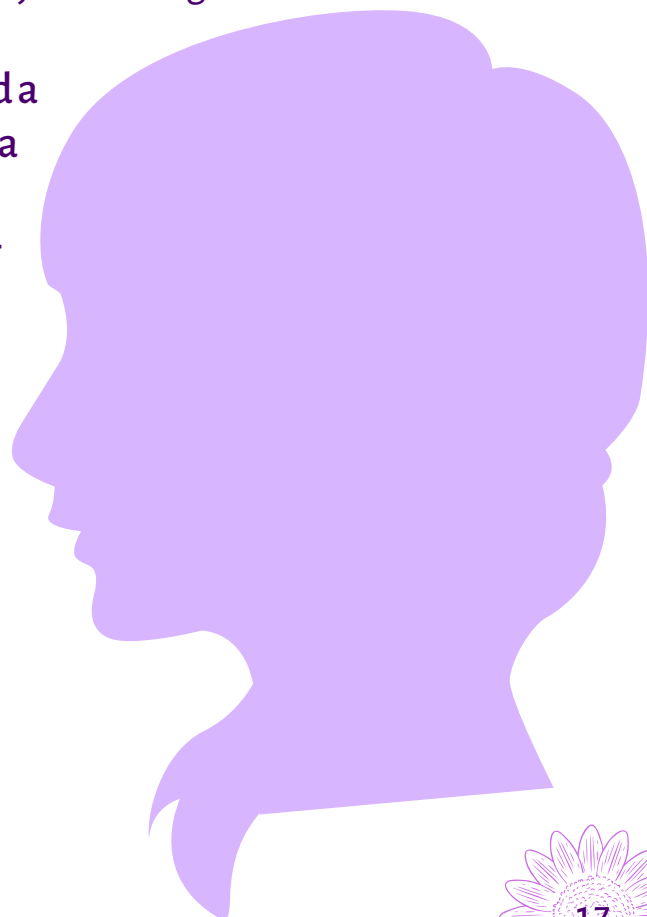


Eu sou Maria Yara, tenho 23 anos, sou mulher indígena e moro no norte do Brasil. A situação aqui não é nada fácil: o genocídio indígena e a exploração dos corpos das mulheres iniciou em 1500 e existe até hoje.

Na semana passada, garimpeiros invadiram uma aldeia aqui perto e mataram o cacique. Eu sou filha de cacique e tive a oportunidade, por meio das cotas sociais, de estudar em uma universidade pública: hoje sou advogada. Decidi me graduar para conseguir lutar pelos direitos do meu povo. A universidade não foi um caminho muito fácil, pois eu era humilhada por não estar acostumada com o nível de demanda da academia, muito por não ter sido alfabetizada em português. Passava os dias tendo aula em uma língua estranha, era invisibilizada e constrangida por colegas e professores.

Um dia, um professor, depois de entregar uma prova disse a seguinte frase “não bastava ser mulher, tem que ser índia”, fazendo com que eu reavaliasse o desejo de seguir no meio acadêmico. Por muito tempo eu sofri violência moral, que é a ação destinada a caluniar, difamar ou injuriar a honra ou a reputação da mulher.

Também sofri preconceitos por ser indígena, cotista e não estar acostumada com o mundo urbano e as práticas não-indígenas. Quando terminei a graduação quis gritar aos quatro ventos o tamanho da revolução que foi a minha conquista e voltei para defender meu povo.



O QUE NÓS MULHERES PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

1. Encontrar meio para dar voz às mulheres indígenas;
2. A causa indígena é nossa também, por isso, temos que votar em candidatas/os que a defendam;
3. Denunciar a violência e criar formas de acolhimento às pessoas indígenas na universidade e em todos os espaços que desejarem estar.

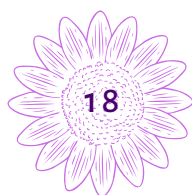
O QUE NÓS HOMENS PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

1. Lutar pela causa indígena, desconstruindo os preconceitos das pessoas;
2. Compartilhar dados de violência contra pessoas indígenas, pois as mulheres e crianças são as que mais sofrem em momentos de conflito;
3. Apoiar entidades como o Conselho Missionário Indigenista e a Comissão Pastoral da Terra.

Hoje lutamos para não perder direitos. A questão indígena está diretamente ligada com a questão agrária, por isso, é necessário que, nas escolas, as/os educandas/os compreendam a história a partir dos vencidos e não dos vencedores.

Como diz MC Carol, “quem descobriu o Brasil não foi Cabral”. Também é necessário que lutemos por políticas públicas que garantam o acesso das mulheres indígenas aos seus direitos, sem tirar de nós o protagonismo. Às vezes, as pessoas falam por nós como se não soubéssemos verbalizar a nossa luta: sabemos o que queremos, só precisamos que as/os não-indígenas nos deixem ter voz.

Conforme o Sínodo para a Amazônia, também cuidemos de nosso chão sagrado, de nossa Amazônia, pois só existirá vida abundante às mulheres quando nossa mãe terra deixar de ser explorada pelos interesses neoliberais. Estamos juntas nessa luta, para que mais nenhuma mulher indígena seja violentada!



DIA 8.

VIOLÊNCIA INSTITUCIONAL



Sou Maria das Graças, tenho 30 anos e desde que nasci fui diagnosticada com surdez. Passei por diversas situações de exclusão e sofri graves casos de violência institucional. **Violência institucional é aquela cometida contra a mulher no âmbito das instituições e órgãos públicos.** Todas as violências são graves e, principalmente, as acometidas por agentes do Estado ou instituições não devem ser silenciadas, posto que essas organizações devem garantir os direitos fundamentais de todo e qualquer cidadão/ã.

Eu tive um relacionamento onde fui violentada fisicamente por muito tempo. Quando criei coragem para ir até uma delegacia, não consegui efetuar a denúncia contra o meu agressor, pois não havia um profissional conhecedor da LIBRAS. Em outra ocasião, uma amiga - que também tinha sofrido violências em vários relacionamentos e era cadeirante - foi comigo e ouviu o escrivão dizer que ela merecia ter apanhado e completou dizendo que eu já era figurinha carimbada na delegacia.



O QUE NÓS HOMENS PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

1. Apoiar e dar visibilidade às mulheres que possuem algum tipo de necessidade especial;
2. Comunicar os responsáveis pelos serviços públicos e encaminhar queixa ao Ministério Público;
3. Ficar atento aos colegas de trabalho que realizam essas ações e denunciá-los.

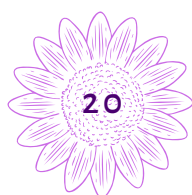
O QUE NÓS MULHERES PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

1. Prestar queixa também contra a violência institucional, não apenas da violência física;
2. Olhar para a situação de nossas companheiras que possuem necessidades especiais, lutando por acessibilidade e inclusão;
3. Procurar associações de advogadas que, muitas vezes realizam um trabalho social e, são especialistas na temática.

Depois que passei pela situação e compreendi os meus direitos, denunciei também o escrivão que violentou minha amiga. Criamos um grupo de mulheres com necessidades especiais e resolvemos fazer parcerias com algumas instituições, escolas e sindicatos para informar as pessoas sobre as violências que nós, mulheres com necessidades especiais, sofremos... e que, infelizmente, acabam sendo ignoradas pelas outras mulheres.



DIREITOS DAS
MULHERES
SÃO DIREITOS
HUMANOS!



DIA 9.

VIOLÊNCIA SIMBÓLICA



Me chamo Maria Flor, estou com 23 anos, me lembro quando fui coagida a me comportar como "menininha" pois destoava das minhas colegas na escola.

A violência simbólica iniciou quando disse ser lésbica, me senti sendo empurrada à margem pelos olhares e gestos, não esperavam isso de mim. Eu me expressava e produzia minhas marcas no mundo, no entanto sempre surgia alguém para me controlar, usando um padrão social como régua para o que eu pensava, dizia e fazia.

Não preciso dizer que sempre identificava algo de errado. Aliás, você já percebeu que apesar de incentivos, ainda são poucas de nós, mulheres, que estamos entre representantes políticas, agentes governamentais, legisladoras e outros cargos associados ao poder, especialmente no âmbito público.

Além disso, frequento a Igreja com minha mãe aos domingos e percebi que poucas mulheres estão nos altares, as mulheres precisam estar milimetricamente contidas em seus lugares. Me parece que reservaram lugares sociais específicos pelos quais devo circular e ainda como preciso me portar. Ainda tentam, nos desvalorizar ou não reconhecem nossa humanidade.



O QUE NÓS MULHERES PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

1. Compreender que há papéis de gênero baseados nas desigualdades produzidas entre mulheres e homens;
2. Conhecer e apoiar mulheres em diferentes espaços sociais;
3. Votar em candidatas mulheres que lutam pelos nossos direitos;
4. Visibilizar mulheres.

O QUE NÓS HOMENS PODEMOS FAZER PARA IR MUDANDO ISSO?

1. Respeitar a expressão única dos diversos jeitos de ser mulher;
2. Reconhecer e superar papéis de gênero limitantes que imputam às mulheres modos restritos de ser e estar no mundo;
3. Celebrar as diferenças com as mulheres.

Me senti melhor quando, mais tarde, organizei um grupo de mulheres que não desejavam responder aos discursos hegemônicos acerca de um único ser mulher. Junto delas sou capaz de alcançar a plenitude de sentir-me livre através da minha expressão, me afirmando como protagonista da minha história.



“Lugar de mulher é onde ela quiser.”



DIA 10.

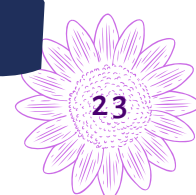
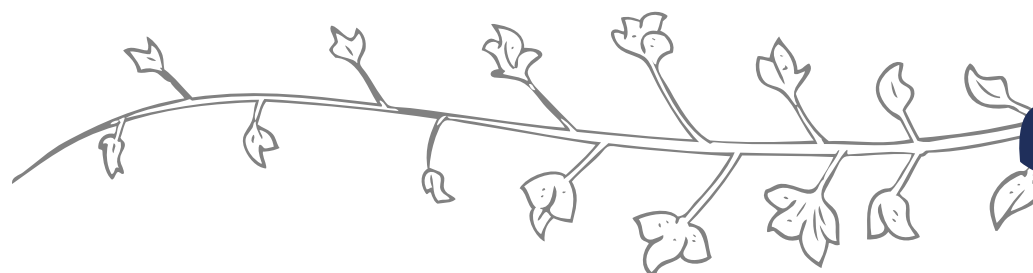
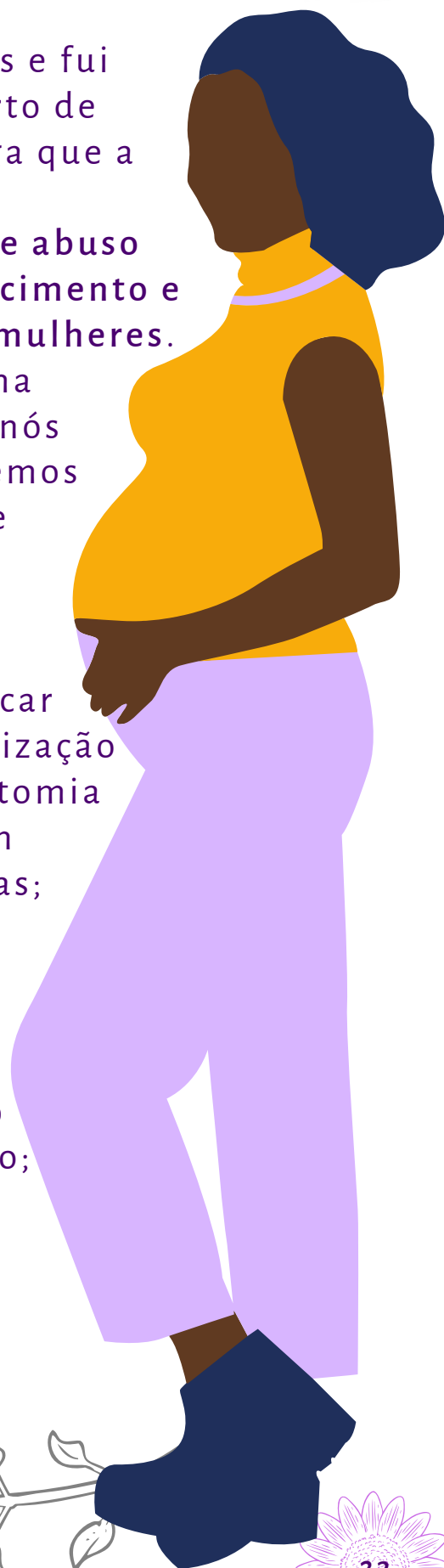
VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA



Me chamo Maria Cristina, tenho 42 anos e fui vítima de violência obstétrica durante o parto de minha filha Sol, há cinco anos. Há quem diga que a violência obstétrica é ainda um termo em construção, mas as práticas de desrespeito e abuso psicológico e físico durante a gestação, nascimento e pós-parto são reais na vida de milhares de mulheres.

Embora esse tipo de violência atinja uma entre quatro mulheres no Brasil, muitas de nós ainda não sabemos identificar quando sofremos violência obstétrica, e por isso é importante conhecermos quais são as principais formas que essa violência se manifesta.

Alguns procedimentos utilizados rotineiramente podem nos ajudar a identificar um pré-natal ou parto violento, como a realização de cesariana sem indicação clínica, a episiotomia (“pique”) ou o uso da ocitocina sintética sem avaliação da real necessidade dessas práticas; uso da manobra de Kristeller para acelerar a saída do bebê; restrição de dieta mesmo quando o trabalho de parto está fluindo de forma saudável; impedir que a gestante grite ou se expresse; impedir a livre posição e movimentação durante o trabalho de parto; não oferecer métodos de alívio da dor e até mesmo negar à gestante o direito a acompanhante durante todo o período de trabalho de parto, parto e pós-parto.



O QUE PODEMOS FAZER ?

1. A mulher gestante deve elaborar, junto à/ao obstetra, um plano de parto. É uma ferramenta que funciona como uma carta de intenções, onde a mulher diz como prefere passar pelas diversas fases do trabalho de parto e como gostaria que seu filho ou sua filha fosse cuidada após o nascimento;
2. Discutir junto à sociedade e aos órgãos responsáveis (conselhos de direitos, conselhos universitários, gabinetes legislativos...) a formação humanizada dos profissionais da saúde;
3. Envolver todos os interessados (incluindo as mulheres) e os órgãos responsáveis nos esforços para refletir, debater e melhorar a qualidade da assistência de saúde e eliminar o desrespeito e as práticas abusivas.

ACONTECEU COMIGO... E AGORA?

1. É preciso denunciar as práticas violentas. A denúncia pode ser feita no próprio hospital onde a gestante foi atendida através da ouvidoria responsável pelo estabelecimento, nos conselhos de classe profissional (CRM ou COREN), nas secretarias (municipal ou estadual) de saúde e através dos disque-denúncia 180 (Central de Atendimento à Mulher) ou 136 (Disque Saúde);
2. É possível acessar o poder judiciário com ações civis de danos morais, materiais ou dano estético. Dependendo do abuso sofrido, pode-se acionar a Defensoria Pública e o Ministério Público para dar entrada em uma ação penal por injúria ou por lesão corporal;
3. Buscar apoio psicológico e um ambiente seguro para lidar com o trauma.

Com o acompanhamento psicológico que recebi e o apoio de minha família pude refletir sobre todas as práticas abusivas que sofri. Hoje me tornei doula e acompanho diversas gestantes durante a gravidez e os primeiros meses após o parto, buscando garantir que mulheres como minha filha e tantas outras no Brasil passem por esse período tão frágil com toda a tranquilidade e bem-estar que eu puder oferecer.



DIA 11.

VIOLÊNCIA VIRTUAL

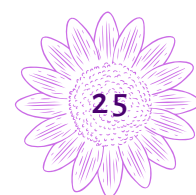
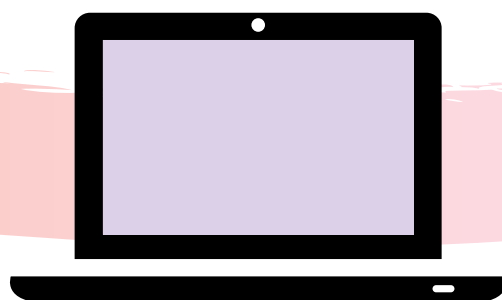


Eu sou Maria da Trindade, tenho 26 anos e vivo na periferia da cidade do Rio de Janeiro. No ano passado, após o término do meu relacionamento, meu ex-namorado ameaçou divulgar fotos íntimas minhas na internet caso eu não voltasse a me relacionar com ele.

Eu não voltei, e logo depois soube através de alguns amigos que meus nudes estavam circulando em diversos grupos no WhatsApp. Ao buscar informações sobre como eu poderia proceder após esse episódio, descobri que essa atitude, conhecida como pornografia de vingança (ou revenge porn), a sextorção (quando o agressor usa essas imagens íntimas para chantagear a vítima), perseguição, assédio sexual, ameaças de violência sexual e o bullying virtual (quando utilizam as redes sociais e outros meios virtuais para alastrar comentários depreciativos sobre as mulheres) são as principais formas na qual a violência contra a mulher se manifesta através da internet.

Você sabia que só em 2018 houve um aumento de 1640% no número de denúncias de crimes virtuais contra mulheres? Mas apesar desses atos de violência acontecerem virtualmente, suas consequências são extremamente reais na vida das vítimas. E por isso é muito importante que todas essas ocorrências sejam denunciadas.

Inclusive já existem algumas inovações nas leis que nos auxiliam nessas denúncias, como a Lei 13.772 de 2018, que alterou a Lei Maria da Penha para criminalizar o registro não autorizado de conteúdo com cena de nudez ou ato sexual de caráter íntimo e privado.



O QUE NÓS HOMENS PODEMOS FAZER ?

1. Se sua namorada ou parceira te enviar uma foto íntima é porque ela confia em você. Não compartilhe essas imagens com outras pessoas.
2. Não compartilhe imagens de outras mulheres caso as receba, e chame atenção de seus amigos para a violência contida nessas atitudes. Assim você estará ajudando a romper o ciclo de violência.
3. Não dissemine comentários depreciativos, ameaçadores e/ou preconceituosos sobre as mulheres em suas redes sociais e outros espaços virtuais. Entenda que todas as pessoas merecem e devem ser respeitadas em todos os espaços.

Depois de ter realizado a denúncia, meu agressor respondeu legalmente sobre o crime. É claro que não apagou o que ele fez, mas me senti um pouco menos injustiçada. Quando fiquei sabendo que as fotos estavam sendo compartilhadas, meu primeiro impulso foi um forte sentimento de culpa... sorte que minha advogada, ao conversar comigo, disse que eu não tinha feito nada errado, quem feriu a lei foi ele, pois é crime virtual cometer esse tipo de ato.

O QUE NÓS MULHERES PODEMOS FAZER?

1. Denunciar os crimes virtuais. A denúncia pode ser feita através da Central Nacional de Denúncias de Crimes Cibernéticos, plataforma mantida pela ONG SaferNet em parceria com o Ministério Público Federal.
2. Ter empatia com outras mulheres que sofreram algum crime virtual, acolhendo-as e orientando-as para que possam buscar a ajuda necessária à superação dessa violência.
3. Se suas fotos foram publicizadas, lembre-se: a culpa não é sua, mas de quem compartilhou.



DIA 12.

COMO DENUNCIAR?



Sou a Maria Luiza tenho 18 anos e fui vítima de violência psicológica. No início eu tentava não dar atenção e me sentia muito sozinha, sem saber a quem recorrer. Minhas amigas perceberam que minhas feições mudaram e resolveram conversar, francamente comigo para entender o que havia ocorrido.

Depois que abri o jogo, percebi que não estava sozinha, afinal contava com uma rede de apoio. Decidi romper o silêncio. Foi através da escuta que minhas amigas incentivaram-me a ligar para o número 180 e denunciar o agressor. Na ligação, expliquei brevemente as ocasiões e como havia ocorrido.

Elas acompanharam-me à delegacia da mulher para registrar um boletim de ocorrência (B.O). Além disso descobri que posso receber apoio no Centro de Referência em Assistência Social - CRAS e CREAS.

Como minhas amigas sabiam do sofrimento perpetrado, e com o interesse de impedir novos eventos de violência, escreveram um email para ligue180@mdh.gov.br, relatando meu caso. Depois dessa situação, acabei lendo vários livros sobre a temática e percebi a importância de fomentar os espaços que discutem a vida das mulheres dentro do poder público.

Dessa forma, virei conselheira do Conselho Municipal dos Direitos da Mulher (COMDIM) da minha cidade e, junto com mulheres de outras entidades, luto para que outras Marias não experienciem na pele uma situação como a minha.

O protagonismo de Maria Luiza nos faz perceber a importância de romper com a cultura patriarcal do silêncio, que produz morte e violência se não é encerrada por vozes que se levantam em favor da defesa e dos direitos das mulheres. A Central de Atendimento à Mulher em Situação de Violência - Ligue 180 como instrumento público e gratuito de denúncia, é um dos espaços de escuta e segurança aos quais todas e todos podemos recorrer.

"EU SOZINHA ANDO BEM, MAS COM VOCÊS ANDO MELHOR..."



DIA 13.

COMO AUXILIAR A VÍTIMA?



Me chamo Maria Rita, tenho 19 anos e sou estudante de História. Tenho uma grande amiga na universidade, Carla Maria, e desde o início do ano comecei a notar algumas mudanças sutis em seu comportamento. Carla passou a faltar às aulas, já não nos encontrava após a aula para fazer algum trabalho, apresentava um semblante abatido. Mas foi após perceber um hematoma em seu braço que comecei a suspeitar que minha amiga estava vivendo um **relacionamento abusivo e sofrendo violência doméstica por parte do marido**. Me orientei sobre como abordar o assunto com Carla e, após muitas conversas e escuta sem julgamentos, minha amiga pode tomar consciência da situação de violência que estava vivendo.

Após o segundo episódio de agressão física, ela saiu de casa praticamente fugida: esperou o marido sair para o trabalho, recolheu rapidamente seus pertences e partiu. Como sua família vive em outra cidade, eu prontamente ofereci minha casa para que ela pudesse ficar e abandonar de uma vez o marido abusivo.

Orientei Carla para que bloqueasse o agressor em todas as redes sociais, e ela também comunicou à família dele que estava saindo de casa, temendo que ele surtasse e os sogros achassem que era culpada. No dia seguinte acompanhei Carla à **Delegacia da Mulher** de nossa cidade, munidas de tudo que achamos que pudesse servir como prova contra seu agressor, como fotos dos hematomas, e-mails e mensagens de texto ameaçadoras para denunciarmos seu ex-marido.



O QUE NÓS PODEMOS FAZER PARA AUXILIAR AS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIAS?

1. Caso você ouça ou veja a violência no momento em que está acontecendo não hesite em chamar a polícia (190). Também vale chamar vizinhos, porteiros, síndicos e quem mais puder ajudar.
2. Tenha empatia. Não julgue a vítima por estar naquela situação, mas escute o que ela tem a dizer.
3. Se coloque à disposição para ajudá-la no que precisar, seja oferecendo sua casa como ponto de fuga ou acompanhando-a ao longo dos processos burocráticos da denúncia.
4. Oriente a vítima para que busque todo tipo de apoio necessário para a superação daquela situação, desde as formas de denunciar a violência sofrida até a busca pelos espaços de acolhimento que poderão prestar atendimentos como acolhimento da vítima (e filhos/as, se houver), acompanhamento psicológico e assistência jurídica.

Hoje em dia Carla Maria está recebendo acompanhamento psicológico no Centro de Referência de Atendimento à Mulher Vítima de Violência, e eu nunca vou me esquecer o olhar de gratidão nos olhos de minha amiga ao me agradecer por ser parte tão importante em sua rede de proteção.



DIA 14.

COMO PROMOVER ESPAÇOS SEGUROS?



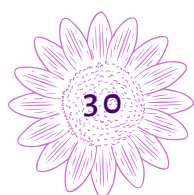
Me chamo Maria Esperança, tenho 60 anos e sou psicóloga. Atualmente trabalho no CRAM (Centro de Referência de Atendimento à Mulher), um espaço que acolhe e presta atendimento humanizado às mulheres em situação de violência.

Lá no CRAM nós proporcionamos atendimento psicológico e social para as mulheres e também orientações e encaminhamentos jurídicos necessários para a superação da situação de violência, contribuindo para o fortalecimento das mulheres que se encontram nesse quadro de vulnerabilidade.

Esse espaço, como muitos outros, busca assegurar às mulheres vítimas de violência um ambiente seguro de escuta, troca de vivências, valorização e empoderamento. É esse tipo de ambiente que chamamos de espaços seguros. Mais do que lugares físicos, os espaços seguros para as mulheres são aqueles que inspiram uma sensação de conforto, de pertencimento e, especialmente, de cura.

Já ouvi de muitas mulheres quais são os ambientes em que se sentem bem, e muitas mencionam lugares em que podem circular tranquilamente mesmo quando estão sozinhas; outras tantas citam locais onde o público não reproduz preconceitos e distinções de gênero.

No CRAM nós buscamos ser um lugar assim, mas todos e todas nós podemos contribuir para que outros espaços que utilizamos no nosso cotidiano – as escolas e universidades, bares e restaurantes, círculos sociais, espaços públicos e tantos outros – sejam também considerados seguros para todas as mulheres.



O QUE NÓS MULHERES PODEMOS FAZER ?

1. Tomar conhecimento dos diversos espaços seguros institucionais que já fazem parte da Rede de Proteção às mulheres em situação de violência, tais como o CRAM, as Delegacias de Defesa da Mulher, as Casas da Mulher Brasileira e as casas-abrigo presentes em diversos municípios.
2. Fomentar a organização de rodas de conversa e oficinas que, por meio da troca de saberes, do empoderamento e do autocuidado, auxiliem na conscientização e prevenção da violência contra a mulher.
3. Incentivar a participação de mulheres nos Conselhos de Direitos afins, para promover o debate sobre espaços seguros (ambientes públicos, instituições de ensino, assistência de saúde...) nos âmbitos da administração pública municipal, estadual e nacional.

Nos meus 60 anos de vida e 35 de trabalho, carrego comigo inúmeras histórias de mulheres que sofreram violências brutais e de todos os tipos. Sempre digo para as companheiras mais jovens que para defender, de fato, a vida das mulheres é necessário que o Estado se responsabilize por nossas vidas e faça investimentos em programas sociais e políticas públicas que promovam nossa dignidade. **Ocupem a política, mulheres!**

O QUE NÓS HOMENS PODEMOS FAZER?

1. Reconhecer como erradas as atitudes de julgamento e preconceito que ainda praticam, para que possam desconstruir esses comportamentos. Espaços de não-julgamento também acolhem as mulheres.
2. Não naturalizar os preconceitos e assédios que ouvirem de outros homens nos ambientes que frequentam. Questionar, debater e ajudar que outros tomem consciência dessas atitudes. Assim podemos transformar esses ambientes também em espaços seguros.
3. Respeitar o desejo das mulheres, caso queiram terminar o relacionamento. Não persiga sua ex-companheira.



Me chamo Maria Madalena, sou negra e moradora de periferia, tenho 25 anos. Desde os 20 anos, eu vivia uma união estável com um rapaz. Nós nos apaixonamos e decidimos morar juntos, com essa união tivemos duas filhas. Tudo parecia estar indo muito bem até que ele passou a não me respeitar enquanto mulher, quando chegava em casa depois do trabalho me batia e me humilhava sem motivo algum. Por muito tempo aguentei toda essa situação calada.

Em um sábado à noite, ele chegou em casa e me agrediu tanto que não consegui mais suportar. Decidi procurar a delegacia mais próxima da minha casa para registrar um Boletim de Ocorrência (B.O), sendo encaminhada logo em seguida à **Delegacia Especial para a Mulher**. Na ocasião, descobri que a **Lei Maria da Penha** assegura em lei uma série de medidas protetivas contra o agressor e a favor da vítima.

Com o suporte dessas medidas tive esperança de recomeçar minha vida, fui encaminhada à uma rede de atendimento na qual eu e minhas filhas fomos acolhidas. Ficamos por três meses em uma casa abrigo que fica na região que eu moro. Lá tivemos acompanhamento de bons profissionais e com muita felicidade tive a oportunidade de fazer um curso profissionalizante, conseguindo entrar no mercado de trabalho e adquirindo independência financeira.

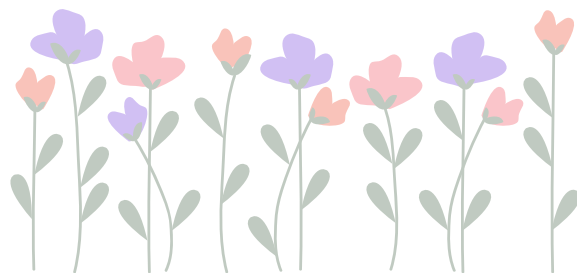
Assim como eu consegui minha liberdade, desejo anunciar para todas as pessoas mais informações alertando as mulheres sobre como se proteger e buscar apoio.



MEDIDAS PROTETIVAS DE URGÊNCIA

Uma das formas de coibir a violência e proteger a vítima asseguradas pela norma é a garantia de medidas protetivas. Elas são aplicadas após a denúncia de agressão feita pela vítima à Delegacia de Polícia, cabendo ao juiz determinar a execução desse mecanismo em até 48 horas após o recebimento do pedido da vítima ou do Ministério Público.

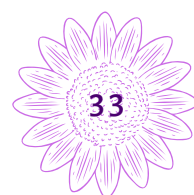
MEDIDAS PROTETIVAS DE URGÊNCIA À VÍTIMA



- Encaminhar a ofendida e seus dependentes a programa oficial ou comunitário de proteção ou de atendimento;
- Determinar a recondução da ofendida e a de seus dependentes ao respectivo domicílio, após afastamento do agressor;
- Determinar o afastamento da ofendida do lar, sem prejuízo dos direitos relativos a bens, guarda dos filhos e alimentos;
- Determinar a separação de corpos;
- Para a proteção patrimonial dos bens da sociedade conjugal ou daqueles de propriedade particular da mulher poderá ocorrer a: restituição de bens indevidamente subtraídos pelo agressor à ofendida; proibição temporária para a celebração de atos e contratos de compra, venda e locação de propriedade em comum, salvo expressa autorização judicial; suspensão das procurações conferidas pela ofendida ao agressor;

MEDIDAS PROTETIVAS DE URGÊNCIA QUE OBRIGAM O AGRESSOR

- Afastamento do agressor do lar; Suspensão de posse ou restrição de posse de arma;
- Comunicação sobre a saída do agressor da prisão;
- Proibição de aproximação da mulher e de seus familiares.



- Proibição do contato com a mulher e seus familiares por qualquer meio de comunicação;
- Proibição do agressor de frequentar determinados lugares;
- Restrição, suspensão de visitas do agressor aos dependentes;
- Prestação de alimentos provisórios e prisão preventiva (pode ser preso em flagrante, isto é, no ato ou logo após a agressão à mulher).

CASA ABRIGO ÀS MULHERES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA

A criação de Casas Abrigo está prevista na Lei Maria da Penha para prestar atendimento psicológico, social, jurídico, encaminhamento para atividades profissionalizantes, programas de geração de renda, além de oferecerem acompanhamento pedagógico de crianças, pois estas deixam de frequentar as escolas tradicionais por questões de segurança.

O acolhimento é mediante grau de vulnerabilidade. O período de permanência nesses locais varia de 90 a 180 dias, durante o qual elas serão orientadas a reunir as condições necessárias para retomar as rédeas da própria vida. O encaminhamento é feito pelas Delegacias Especiais de Atendimento à Mulher;



COMO FUNCIONA O ACOLHIMENTO?

Servidores que trabalham com escutas de mulheres em delegacias, defensorias, Ministério Público ou unidades da Justiça podem indicar a mulher para as Casas abrigo. Assim como os Centros de Referência Especializados de Assistência Social (CREAS) e os Centros de Referência de Assistência em Saúde (CRAS) também podem fazer essa triagem. Em geral, essa análise é feita por assistentes sociais ou psicólogos que, ao escutá-la, detectam a vulnerabilidade da mulher em relação ao agressor e a direcionam para o local mais adequado.

DIA 16.

AUDIÊNCIA PÚBLICA

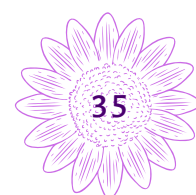
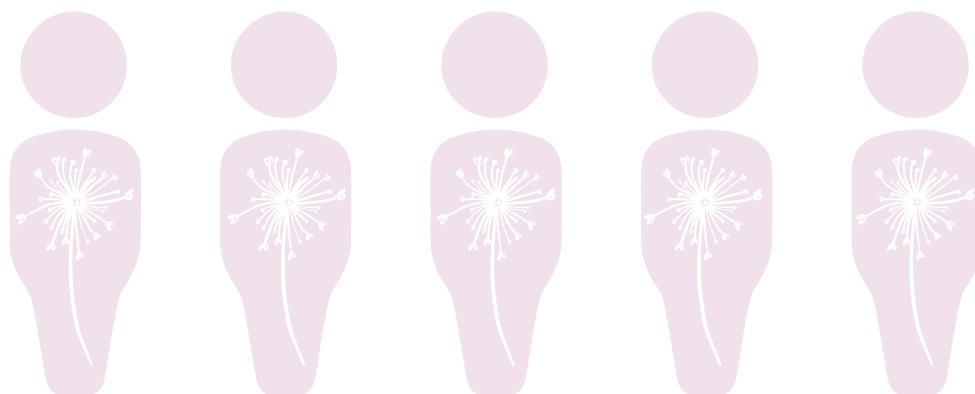


25 de novembro é o Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres. Durante duas semanas viemos caminhando na companhia das Marias. Elas nos ajudaram a perceber que a violência está em todos os lugares, independente do dia, da hora, da classe, da raça, da etnia, da cor do cabelo, do gosto musical... ela simplesmente acontece. Quando menos esperamos, ela bate em nossa porta e nos faz entrar para as estatísticas.

O último dia de ativismo pela vida das companheiras quer nos provocar a perceber que lutar pelo fim da violência é um movimento político. Conforme dialogamos na apresentação da proposta, precisamos, além de nadar contra a correnteza, mergulhar fundo para fazer a **Campanha Nacional de Enfrentamento aos Ciclos de Violência Contra a Mulher** florescer. Dessa forma, além de assumirmos essas lutas individualmente e postarmos esse compromisso em nossas redes sociais, é essencial compreender que a luta é coletiva e só vai ser efetivada quando todas as Marias tiverem vida digna e abundante.

Nesse sentido, precisamos ser mais incisivas/os em nossas propostas de superação da violência, por isso, hoje queremos que você organize o seu grupo de amigas/os e promova uma audiência pública para debater com as/os parlamentares de seu município. Precisamos de ações e movimentações que promovam políticas públicas para, de fato, buscarmos uma vida melhor e sem violência para todas as realidades do “ser mulher”.

A Audiência Pública é um meio de debater, propor e cobrar soluções para os problemas/questões discutidas.



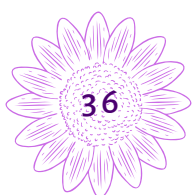
O QUE FAZER ANTES DA AUDIÊNCIA PÚBLICA?

- Leia, informe-se e estude o tema;
- Entre em contato com o COMDIM de seu município;
- Faça um mapeamento das entidades que já trabalham com a temática na sua cidade.

PARA REALIZAR UMA AUDIÊNCIA PÚBLICA, SEU GRUPO DEVE...

- Inicialmente dialogar com o poder público, os movimentos sociais e outros coletivos que atuam na área do tema: a pauta da audiência pode ser uma Casa Abrigo para vítimas de violência, por exemplo;
- Discutir a ideia com um/a parlamentar (vereador/a ou deputado/a) que possa pautar a proposta e levá-la adiante na sua respectiva casa legislativa (câmara municipal ou assembleia legislativa do Estado);
- Construir e organizar a metodologia junto com o/a parlamentar proponente, escolhendo e articulando as pessoas convidadas para compor a mesa de debate da Audiência. É importante convidar pessoas que sejam militantes e estudem o tema proposto;
- Mobilizar a participação da juventude, dos grupos, representantes do Poder Público, movimentos sociais e coletivos que militam pelos direitos das mulheres;
- Realizar a audiência pública e levar adiante os encaminhamentos da audiência.

*Forme um grupo de jovens para criar processos de desconstrução e construção de novas relações.
Se você já tem um grupo, leve a temática para dentro das reuniões e encontros!*



MARIA VAI COM AS OUTRAS



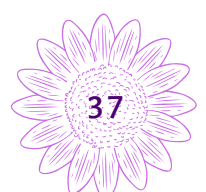
Nos últimos dias, várias Marias deram as mãos: enfrentaram a violência, debateram com o poder público e seguem lutando pela vida das companheiras. Além de perceber as violações que nos assolam, é importante olharmos para as mulheres que resistem e protagonizam processos de esperança. Ser Maria vai com as outras é buscar informação, construir estratégias para superar a situação de violência, denunciar e apoiar nossas companheiras, para que todas vivamos e possamos sonhar sem medo. Assim como Rute e Noemi, que não descansaram até encontrar sua felicidade e juntas lutaram para sobreviver.

Enfrentar e superar as violências contra a mulher é tarefa de todas e todos nós!

CAMPANHA NACIONAL DE ENFRENTAMENTO AOS CICLOS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

PELA VIDA DAS COMPANHEIRAS

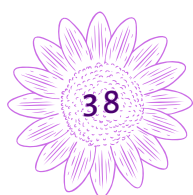
 Lorena Lima 24 anos Feminicídio. O acusado era Inquilino da família e a assediava constantemente.	 Jessica Trianoski 26 anos Feminicídio.	 Maria C. (nome fictício) 32 anos Tentativa de estupro pelo avô.	 Denise Stella 31 anos Assassinada pelo amante por não querer abortar.	 Patrícia Koike 20 anos Assassinada por atubia pelo namorado.
 Dayane Giwnetty 27 anos Tentativa de assassinato.	 Vilma Maria da Costa 42 anos Feminicídio. Assassinada pelo ex-namorado.	 Chacina de Campinas, 2016 12 mortos, 9 mulheres. O principal suspeito é de	 Carla Fernandes Cunha 20 anos Assassinada a tiros pelo ex-namorado.	
 Regina (nome fictício) 26 anos Violência doméstica.	 Nell 27 anos Violência doméstica.	 Terezinha Luiz dos Santos 18 anos Feminicídio.	 Maria C. (nome fictício) 32 anos Tentativa de estupro pelo avô.	
 Patrícia D. (nome fictício) 28 anos Estupro.	 Milena Dias 10 anos Estupro e assassinada.	 Patrícia (nome fictício) 44 anos Estupro, tentativa de feminicídio, ameaças e cárcere privado.	 Milena Dias 10 anos Estupro e assassinada.	
 Bárbara Richardella 18 anos Assassinada, pelo ex-namorado, após fotos sensuais vazarem na internet.	 Maria (nome fictício) 44 anos Estupro, tentativa de feminicídio, ameaças e cárcere privado.	 Marielle Franco 38 anos Vereadora assassinada, a principal hipótese é pelas denúncias contra as milícias no RJ.	 Vasti Stöffel Paula 34 anos Assassinada tentando proteger o namorado.	
 Milena Abreu de Moura 18 anos Tentativa de feminicídio pelo ex-namorado com um facão.	 Cláudia da Silva Ferreira 30 anos Abuso sexual na infância. levou um tiro e foi arrestada por um carro da BRM por 350 metros.	 Ana Clara Cabral 19 anos Assassinada a tiros. Namorado PM é o principal suspeito.	 Marielle Franco 38 anos Vereadora assassinada, a principal hipótese é pelas denúncias contra as milícias no RJ.	
 Ana Clara Cabral 19 anos Assassinada a tiros. Namorado PM é o principal suspeito.	 Andreia M. (nome fictício) 23 anos Abuso sexual na infância.	 Patrícia Koike 20 anos Assassinada por atubia pelo namorado.	 Nelly Cristina Venite de Souza Maria 27 anos Feminicídio. Assassinada com 16 facadas. Namorado é o principal suspeito.	
 Jessica Trianoski 26 anos Feminicídio.	 Cláudia da Silva Ferreira 30 anos Abuso sexual na infância. levou um tiro e foi arrestada por um carro da BRM por 350 metros.	 Milena Dias 10 anos Estupro e assassinada.	 Patrícia Koike 20 anos Assassinada por atubia pelo namorado.	



REFERÊNCIAS



- **Central Nacional de Denúncias de Crimes Cibernéticos.** SaferNet, 2019. Disponível em: <<https://new.safernet.org.br/denuncie>>. Acesso em: 06 de agosto de 2019.
- **Como ajudar mulheres em situação de violência doméstica.** Amanda Cavalcanti e Marie Declercq, 2018. Disponível em: <<https://bit.ly/2RbjxjF>>. Acesso em: 07 de agosto de 2019.
- **Conheça a rede de proteção à mulher vítima de violência.** Conselho Nacional de Justiça, 2016. Disponível em: <[https://bit.ly/2\]ns2Fj](https://bit.ly/2]ns2Fj)>. Acesso em: 06 de agosto de 2019.
- **Denúncias de violência virtual contra a mulher crescem 1640% em 2018.** Jornal O Tempo, 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/31sRqy2>>. Acesso em: 05 de agosto de 2019.
- **Dor ignorada - vítimas de violência obstétrica relatam agressões durante o parto.** Lu Sudré, 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/2VyrSfh>>. Acesso em: 07 de agosto de 2019.
- **Empoderamento Feminino: Um Giro Para Ouvir A Voz Das Nossas Mulheres.** Monica Zappa, 2017. Disponível em: <<https://bit.ly/2ZK4X3w>>. Acesso em: 06 de agosto de 2019.
- **Espaços seguros para mulheres foi tema da nossa roda de conversa.** Fernanda Carpegiani, 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/2Tf73pl>>. Acesso em: 05 de agosto de 2019.
- **Fundo de População da ONU promove espaço seguro para mulheres e meninas em Roraima.** ONU Brasil, 2018. Disponível em: <<https://bit.ly/2YTILUs>>. Acesso em: 04 de agosto de 2019.
- **Lei 11.340: Maria da Penha.** Organização Internacional do Trabalho, 2012. Disponível em: <<https://bit.ly/31v1x1F>>. Acesso em: 06 de agosto de 2019.
- **Prevenção e eliminação de abusos, desrespeito e maus-tratos durante o parto em instituições de saúde.** Organização Mundial da Saúde, 2014. Disponível em: <<https://bit.ly/2KCSHVM>>. Acesso em: 06 de agosto de 2019.
- **STJ: Crimes sexuais pela internet: a violência contra a mulher entre o real e o virtual.** JusBrasil, 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/2YUNrfT>>. Acesso em: 06 de agosto de 2019.
- **Subsídio da campanha nacional de enfrentamento aos ciclos de violência contra a mulher.** Pastoral da Juventude, 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/2YNYjNi>>. Acesso em: 04 de agosto de 2019.
- **Violência Financeira contra a mulher.** JusBrasil, 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/2KolnYY>>. Acesso em: 03 de agosto de 2019.
- **Violência de gênero na internet.** Agência Patrícia Galvão, 2018. Disponível em: <<https://bit.ly/2MOIcYL>>. Acesso em: 04 de agosto de 2019.
- **Violência no parto: na hora de fazer não gritou.** Fundação Perseu Abramo, 2013. Disponível em: <<https://bit.ly/2Thmz4t>>. Acesso em: 06 de agosto de 2019.
- **Violência obstétrica: o que é, tipos e leis.** Lara Deus, 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/2YZL63y>>. Acesso em: 05 de agosto de 2019.



DICAS PARA ESTUDO

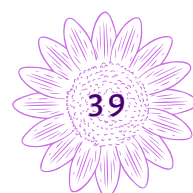


LIVROS

- O CONTO DE AIA - MARGARET ATWOOD
- MULHERES, RAÇA E CLASSE - ANGELA DAVIS
- MULHERES, CULTURA E POLÍTICA - ANGELA DAVIS
- O QUE É LUGAR DE FALA? - DJAMILA RIBEIRO
- QUEM TEM MEDO DO FEMINISMO NEGRO? - DJAMILA RIBEIRO
- ENSINANDO A TRANSGREDIR - BELL HOOKS
- O FEMINISMO É PARA TODO MUNDO: POLÍTICAS ARREBATADORAS - BELL HOOKS
- FEMINISMO PARA OS 99%: UM MANIFESTO - CINZIA ARRUZZA E NANCY FRASER
- AMERICANAH - CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE
- HIBISCO ROXO - CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE
- A TENDA VERMELHA - ANITA DIAMANT
- CALIBÃ E A BRUXA - SILVIA FEDERICI
- O QUE É EMPODERAMENTO? - JOICE BERTH

FILMES E DOCUMENTÁRIOS

- DOIS MINUTOS PARA ENTENDER: VIOLÊNCIA DOMÉSTICA
- DOIS MINUTOS PARA ENTENDER: CULTURA DO ESTUPRO
- NÓS DEVERÍAMOS TODOS SER FEMINISTAS - CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE PARA TED
- "SOZINHAS": VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES QUE VIVEM NO CAMPO
- MULHERES DA TERRA: CURTA-DOCUMENTÁRIO
- ACESSE O CANAL DO YOUTUBE: ONU MULHERES



APOIO



**Sindicato dos Técnicos Industriais
de Nível Médio do Rio Grande do Sul**

FORBRIG

ADVOGADOS
ASSOCIADOS

