liberdade
parceria
quebrando o silêncio®
teen
SÓ É AMOR QUANDO HÁ:
companheirismo
igualdade
respeito

Ei você, tudo na paz?

Bom seria sentir e viver sempre a paz, mas sabemos que tem muita coisa que tira a gente do sério e outras tantas que trazem uma tristeza que não dá nem pra ser descrita, coisas que nos machucam por dentro e até por fora.

Tem gente que, pra ter paz consigo mesma, briga com outros achando que desta forma consegue transferir suas culpas e problemas. Outras enganam a si mesmas com fotos nas "redes" de que estão curtindo a vida. Há quem entenda que paz é sinônimo de não fazer nada e só curtir. Outros fazem de conta que não viram nada, não sentiram nada, que está tudo normal e se calam diante do abuso e da violência. É impossível se ter paz no meio de qualquer tipo de violência, seja física, emocional, sexual, moral, institucional, psicológica, financeira ou simbólica. Todo e qualquer tipo de abuso, além de roubar a paz, sequestra o desejo de viver, pode gerar o valor pessoal, pode matar pessoas que amamos ou a nós mesmos.

Esta revista quer ajudar a quebrar o silêncio de quem anda sufocado. Quer ajudar você e a quem necessitar, a saber como pensar e agir diante da violência e abuso. Quer ser canal para tornar você um agente da paz interior e de quem está ao seu lado. Leia, compartilhe, coloque em prática as sugestões aqui apresentadas, e, se por acaso a coisa estiver muito difícil pra você, não vacile não, busque quem realmente pode ajudar a sair dessa e promover paz.

Sucesso pra vc!

- Denise Lopes

Quebrando o Silêncio Teen
Edição de 2020
Um informativo do Ministério da
Mulher da União Sul Brasileira da Igreja
Adventista do Sétimo Dia

Coordenação Geral:
Denise Lopes
Jéssica Guidolin
Betina Pinto

Conteúdos desenvolvidos por:
Ester Soares - Advogada
Betina Pinto - Jornalista
Jéssica Guidolin - Jornalista
Lidiane Almeida - Psicóloga
Priscila Belz - Psicóloga
Evlin Rosa - Psicóloga
Patrícia Porto - Pedagoga
Letícia Domaneschi - Estudante de pedagogia

Projeto Gráfico
-História em Quadrinhos:
Roteiro e ilustração por
Felipe Carmo
-Revista
Design e Ilustração por
Tálassa Pires

Roteiro e
Arte de Felipe Carmo

Quanto tempo você vai ficar fora? Quando vamos nos ver de novo?
Então... Eles...
Eles disseram que vai ser tipo, uns dois anos... Investigaram e tal... algo assim.
Entendi... E o que você acha?
Sei lá... acho pouco. Eu já escolhi mudar de vida, mas não acho que é tempo suficiente pra eu me perdoar...
Mereço coisa pior...
Tipo o quê?
Tipo, me jogar de um prédio!! Há, Há, Há!!
Há, Há, Há...
ai, ai...
Não, tipo...

Eu queria mostrar que eu amo ela... que eu me importo! Mas não sei como, tendeu?!
Você acha que aquela seria a sua única alternativa?
Não, não!! Quer dizer... Foi brincadeira.
Mas pelo menos eu ia mostrar que eu amo, né?! He, he...
Eu tava só zuando.
Não sei porque você levou a sério...
Você acha que ela entenderia aquilo como amor?
...
Você não faz ideia do quanto ela me machucou, a Maísa...
O que aconteceu?

Ela foi grossa sem motivo nenhum! Tipo, eu tava lá pra me desculpar, sabe? Já tinha decidido mudar minha maneira de ser, como eu já te falei...
OK. Obrigado
Olha, dá pra escolher a música ambiente no app! É só baixar e colocar ela na fila! Legal, né?!
Legal.
"She is love."
Vou colocar sua preferida, aquela do Parachute... Como é o nome dela mesmo?

Bernardo, o que você quer?
Por que me chamou aqui?
Ué... Você não gosta daqui?
Não, Bernardo! Eu odeio esse lugar! Você sempre me traz aqui pra se desculpar. Tenta me agradar e depois faz as mesmas coisas! Eu odeio muito esse lugar...
Ele é a prova de que eu sou uma imbecil.
Mas agora acabou!! Chega!!
Mano... eu só queria conversar de boa e você já vem falar de forma violenta...
Escuta aqui.
Não me venha falar de violência!
STAMP.

Eu sei porque você tá assim...
Começou a andar com aquelas meninas...
Agora tá durona pra cima de mim!
Mano, eu sei que eu tô errado, eu já decidi mudar...
Tec
Tec
Tec
Agora é pra valer, tá ligado...
Enfim.
Tec
Tec
Tec
Tipo assim... Olha aqui, mano
Eu tô falando sério!
Mano, presta atenção!!
Tô falando sério!!

Não vai acontecer de novo...
Acabou de acontecer.
Não! Isso não foi nada, das duas últimas vezes...
Três vezes!
Tá vendo! Você fica piorando a situação!
Eu mal encosto em você e agora você é vítima de violência!
Bernardo...
...
Não, Maísa, peraí!
Eu não sou sua salvadora...
Não me sinto segura do seu lado...
Até aqui eu só me machuquei
Literalmente.
Desculpa mesmo... Só quero dizer que você não é frágil como essas meninas dizem. Tipo, às vezes eu só tô bravo, saca?! O que aconteceu com o seu celular foi coisa leve perto das outras vezes...
Quem decide o que é leve ou não pro meu corpo sou eu, e não você.
É verdade...
Eu vou pra casa...

Maísa, peraí! A gente pode resolver isso! Eu te amo, e vou te provar!! Eu Juro!!
Você pode provar isso pra outra pessoa agora... Tudo de bom pra você.
Me dá uma última chance! Se você me deixar eu vou pirar...
Um último beijo, então! Um abraço! Qualquer coisa!
Por favor, Maísa!!
Maísa!!
Eu te amo!
Fala comigo!
Me larga!
Você tá me machucando!

Ivo Foods
I've been beaten down...
I've been kicked around.
But she takes it all for me...
Maísa...
They call her love, love, love...
Alô... É da polícia?

Sabe...

Essa noite eu tive um pesadelo...
Terrível.

Sonhei que tava nadando. Eu era muito novo, meus pés não alcançavam o fundo da piscina, então eu comecei a me debater... E chamei meu pai. Ele veio...
correndo...
Ele me disse que eu precisava andar até o raso pra ele conseguir me puxar... Eu tentava fazer isso com a ponta dos dedos do pé, mas machucava muito...
Começou a sangrar pra caramba...

Porque você acha que viu seu pai fazendo isso no sonho?
Hmm... tipo, isso me lembra um dia muito triste na infância. Eu era muito novo, lembro de pouca coisa...
Ainda temos tempo pra falar.
Meu pai bebia muito, e quando voltava pra casa sempre batia na minha mãe. Mas ele também fazia isso quando não bebia... Minha mãe tentava me esconder, mas eu via e ouvia tudo.
Isso deve ter sido sofrido pra você...
Sim. Um dia ele voltou muito bêbado e bateu nela. Eu acordei com o barulho e fui ver...
Eu lembro mais ou menos da cena.
Ele olhou pra mim com aquela cara de ódio... E tava com uma garrafa de vidro na mão...

Acho que ia bater com ela na minha mãe, mas ele me viu primeiro... falou alguma coisa...
e tacou a garrafa em mim. Ele errou, e ela quebrou do meu lado. Tomei um susto, mas não chorei.
Minha mãe...
Ela se arrastou desesperada.
Veio me abraçar.
Sim. O que houve depois?
Eu não sei o que aconteceu. Não sei o que passou na minha cabeça...
Ele continuou a dar murros e pontapés na minha mãe enquanto ela me segurava...

Sempre que ela me conta essa história diz que o amor sofre pelas pessoas.
Ela diz que quem ama de verdade irá sofrer por você até o fim.
Bernardo, o nosso tempo acabou ...
Mas eu preciso te dizer: acho que existe outra forma de entender o que a sua mãe disse naquele momento, no seu caso.
Como assim?
No seu caso, o seu pai não te deu amor. E não é sua responsabilidade sofrer para "conquistar" ele ...
Você não precisa provar seu amor por ele com a dor.
O que ele fez foi errado
Não é verdade que uma pessoa só te ama se é violenta ou sofre por você.

Se jogar de um prédio não vai provar o seu amor. Que consequência isso poderia ter?
TOC. TOC.
Você já escolheu não ser violento antes de vir. É importante pensar se alguém precisava ser violento na sua história ...
Eu penso que não.
Bom, eu vou ter tempo extra pra digerir isso...
fim

O QUE SIGNIFICA igualdade PARA VOCÊ?

escreva aqui

Igualdade é quando não há diferença. As pessoas têm as mesmas condições, têm o mesmo valor ou são interpretadas a partir do mesmo ponto de vista.

Igualdade social é a ***igualdade de todos os cidadãos perante a Lei.*** Neste contexto, todas as pessoas devem ter os mesmos benefícios e direitos e as mesmas responsabilidades.

E QUANDO A IGUALDADE NÃO É PRATICADA? ALGUÉM SE SENTE SUPERIOR E O OUTRO INFERIOR?

Isso não parece muito certo! Alguém está submisso a outro alguém? Então, o que é submissão? Segundo o dicionário, a palavra submissão significa: ação ou efeito de submeter ou de se subordinar; obediência irrestrita. Ou seja, obedecer sem questionar e depender de outros.

Pode parecer muito ruim, muito esquisito se você pensar em submissão como uma condição forçada de roubar a sua liberdade, de lhe forçar a fazer o que você não quer só para satisfazer outra pessoa. Aí sim, é bem ruim!

Você já parou pra pensar que a submissão é uma condição que existe no mundo em que vivemos? É bem isso mesmo. Quer ver um exemplo: pense nas leis de trânsito. Agora imagine que um carro passa no sinal vermelho. Ele vai ser multado! Ou um outro carro ultrapassando o limite de velocidade da via, o radar vai registrar. Você entende? Estamos submetidos a essas leis para o bom convívio e a segurança de todos. A não obediência pode resultar em consequências que vão desde multas, perda da carteira de habilitação ou graves acidentes.

Analise um outro exemplo de submissão: se você exagerar nos doces, comer além da conta, certamente terá alguns desconfortos no outro dia. Sua vontade está submetida ao funcionamento do seu organismo. Claro que você pode teimar, exagerar, mas terá que colher as consequências.

A natureza sabe das coisas e as leis nos ensinam sobre ordem, paciência e valorização. Estamos todos submetidos as leis da natureza, por exemplo, e isso não é uma condição ruim. A natureza sabe o momento certo para dar o fruto. Já experimentou colher uma maçã antes da hora? Ela estará azeda ou com pouco sabor. Isso porque, não está pronta.

Olhando dessa forma, sabendo que submissão pode ser algo necessário, fica mais fácil entender uma questão bem importante: os relacionamentos.

Vamos pensar em alguns tipos de relacionamentos:

1 - relacionamento entre pais e filhos:

Sim, estamos falando de uma submissão. Precisamos nos submeter às orientações e ensinamentos de nossos pais. Principalmente quando ainda somos pequenos, temos pouca idade. Isso é mais do que aceitável porque, nessa fase, somos ainda dependentes dos nossos pais. Por isso, é preciso honrá-los e respeitá-los, porém isso não inclui os abusos e a violência de qualquer forma.

2 – relacionamento entre marido e mulher:

Percebe que a submissão não significa inferioridade de gênero? Homem e mulher foram criados por Deus à Sua imagem e semelhança. Ambos têm o mesmo valor e a mesma dignidade aos olhos de Deus. Nenhum é superior ou inferior ao outro, assim diz a palavra de Deus em 1Coríntios 11:11,12.

A submissão não é obediência incondicional. A submissão da esposa ao marido está limitada a obediência dele a Cristo. Ela não é obrigada a ser submissa ao marido, se ele exige dela que transgrida a própria consciência ou se requer dela uma postura que ultrapasse a fidelidade dela a Cristo.

3 – relacionamento entre outras pessoas:

O ponto principal aqui é o respeito. E, também, a disponibilidade para estar sempre pronto a ajudar. Claro que, não podemos nos sentir mal nas relações, elas não devem nos sufocar e nem exigir que tenhamos comportamentos que não gostamos ou não concordamos.

LIBERDADE

Somos seres livres, **NÃO DEVEMOS COBRAR DOS OUTROS OU PERMITIR QUE NOS COBREM ALÉM DO QUE PODEMOS NOS DEDICAR.** Relações como namoro, até amizades, podem ter seu fim por várias razões . Se antes tinham muito em comum, passam a não ter tanto assim. Os planos e objetivos que antes uniam, podem agora ser tão diferentes que as pessoas não desejam conviver tanto como antes. Essa é a graça do namoro: encontrar alguém que você tenha tanta afinidade e goste tanto que queria compartilhar sonhos, projetos e a vida toda. É pra isso que existe o namoro!

Só que, ***muitas vezes, o namoro deixa de ser um lugar de descobertas e passa a ser um espaço de cobranças, exigências e sofrimento. Por isso, volto a falar no respeito: é preciso respeitar o outro, as vontades, a forma de pensar, o querer ou o deixar de querer.*** Cuidado pra não ser aquele que fica insistindo numa relação de namoro que já acabou faz tempo e, o que é pior, passa a sofrer por isso e a fazer o outro sofrer também.

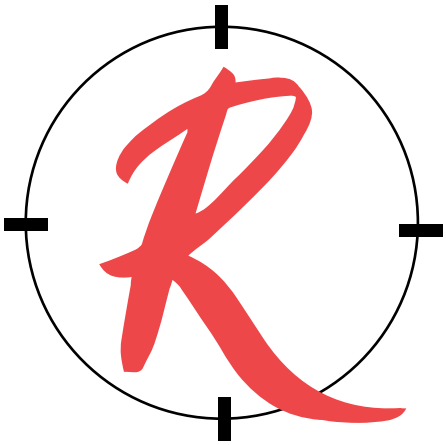
Então, fica a dica:

Se você está namorando, é importante prestar atenção à maneira como vocês estão se relacionando. Se o namoro é leve e divertido, se vocês têm os mesmos planos, (perceba que estou falando de maneira espontânea e não forçar a sua vontade para atender a vontade do outro), tudo isso vai ajudar vocês a construir uma relação saudável.

Caso não esteja dessa forma, é hora de conversar, rever algumas coisas... Só cuidado, porque exigir atenção, "forçar a barra" pode ser muito prejudicial. E, às vezes, terminar um namoro pode ser a decisão mais acertada. Dar um tempo, deixar a poeira baixar, se ocupar com outras atividades e outras pessoas é uma boa alternativa para passar aquela fase de perda, seja de amizade ou de um namoro.

LEMBRE-SE: O SOFRIMENTO COM O TÉRMINO SEMPRE EXISTE, MAS É PRECISO SABER QUE ELE NÃO DURA PRA SEMPRE E QUE NINGUÉM FOI FEITO PRA SOFRER. PENSE NISSO!

O QUE É FALTA DE RESPEITO?



Você sabia que uma das características mais importantes dos direitos humanos é fundada sobre o respeito pela dignidade e o valor de cada pessoa? Cada ser humano pode desfrutar de seus direitos humanos sem distinção de:

LÍNGUA RAÇA OPINIÃO POLÍTICA
RELIGIÃO COR SEXO

As relações humanas devem ser baseadas no respeito mútuo, ou seja, é uma via de mão dupla, onde deve haver honestidade, sinceridade, confiança e caráter.

Desde muito cedo, já nos primeiros anos de vida, aprendemos e incorporamos atitudes e comportamentos que estabelecerão o modo que nos relacionaremos uns com os outros. Quando chegamos na adolescência e começamos a ter interesse em conhecer pessoas novas, namorar e experimentar o amor, **precisamos estar cientes que teremos responsabilidades nessa relação e entre todas elas, focaremos no respeito, limite e liberdade do outro.**

Uma das nossas necessidades emocionais básicas é ser aceito física e emocionalmente exatamente do jeitinho que somos; ser amados e viver relações que ***nos acrescentem*** como pessoas. O amor se manifesta na liberdade que temos em nos expressar, ir e vir, ficar sozinhos (ter momentos de privacidade) quando necessário. Ao mesmo tempo, é necessário interagir com o ambiente e demais pessoas que fazem parte da nossa vida. Um relacionamento saudável permite que se tenha uma vida completa: convivência com amigos e parentes, lazer, descanso, autocontrole, reconhecimento e liberdade de escolha.

- UMA DAS NOSSAS NECESSIDADES EMOCIONAIS BÁSICAS É SER ACEITO FÍSICA E EMOCIONALMENTE EXATAMENTE DO JEITINHO QUE SOMOS.

NINGUÉM MAIS É VOCÊ, ESSE É O SEU SUPER PODER

Meninas! Agora cá entre nós: vocês sabem o que é um relacionamento abusivo?

Esse termo se refere ao comportamento que "domina" ou "controla" o outro. Isso pode causar, ao longo do tempo, prejuízos físicos e psicológicos. Para quem está vivendo uma relação abusiva, nem sempre é fácil reconhecer os sinais, ainda vivemos em uma sociedade machista e muitas situações de abuso são classificadas como "normais" pela sociedade.

Vamos juntas listar algumas situações:

Pense naquele namorado que faz posts incríveis e apaixonados para você... É tão gostoso receber elogios e provas de amor!

Porém, fique atenta quando vocês estão a sós. Perceba se ele lhe critica, condena a forma como você se relaciona com suas amigas ou tenta lhe afastar das pessoas que você gosta. Esses comportamentos e comentários podem afetar a sua AUTOESTIMA. Então, coloque limites! Deixe claro como você se sente, como as pessoas são importantes pra você e como as atitudes e palavras dele lhe entristecem.

O que é SEU?

Sabe aquelas coisinhas que fazem sentido só para você? O seu espaço, a sua intimidade, suas músicas, livros, pessoas especiais? PRESERVE!

Ninguém vale a sua ESSÊNCIA! Nós mulheres, somos mais interessantes quando atendemos nossas necessidades básicas! ***Não abra mão do que é importante para você.***

Relações e contatos saudáveis:

JAMAIS abra mão das suas relações saudáveis, seja com os pais, amigos, ou qualquer outra pessoa que tenha significado em sua vida! **Um "crush", paquera ou mesmo namorado, deve chegar à sua vida PARA ACRESCENTAR e não subtrair nada do que faz sentido para você.**

Comentários:

Dentro do seu círculo de amizade e confiança, alguma observação foi feita sobre seus comportamentos? Ex.: Você parece diferente depois que conheceu "fulano"... OU... ***Em alguma situação você se sentiu insegura com ele?***

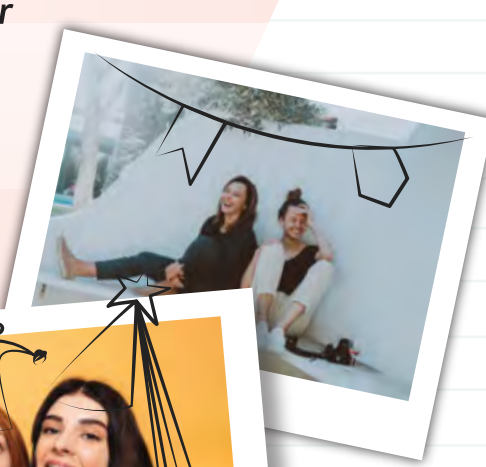
Estes são sinais importantíssimos que não podem ser ignorados!!!

Lembre-se: o namoro e consequentemente o AMOR vem para nos COMPLETAR! É algo a mais! Deve ser bom e agradável!

Qualquer relação requer troca, amadurecimento, crescimento!

Mas tem que ser BOA, SAUDÁVEL e ter PROPÓSITOS!

Amigos



Você já parou pra pensar que ***o problema da violência contra a mulher não é um problema feminino?*** É, na verdade, um problema totalmente masculino. Ele só existe porque homens agridem mulheres, não é isso? Resumindo: o problema não é delas. Não está com elas. O problema é nosso, está comigo e com você que é menino, adolescente e um dia será um grande homem!
Quando mudamos o foco da mulher para o homem, deixamos de culpar a pessoa que sofre o abuso para responsabilizar aquele que comete o abuso, você entende?

GAROTOS

Então, você pode se perguntar de onde vem essa história de que homens podem maltratar as mulheres? ***Sabe, o comportamento violento ou a ideia de que a mulher é uma propriedade ou um objeto e pode ser tratado como tal, está conectado à ideia errada do que é ser homem de verdade.*** São definições tóxicas a respeito da masculinidade que foram criadas há muito tempo e continuam sendo reproduzidas e seguidas como se fossem as mais puras verdades.

Na real, quando o homem e a mulher foram criados, ***eles foram projetados pelo Criador para serem diferentes em funções, mas iguais em valor.*** E essas diferenças são complementares e necessárias. Só que,

...QUANDO AS PESSOAS TIRAM O CRIADOR DE CENA PASSAM A NÃO ENTENDER COMO ESSAS DIFERENÇAS SÃO E PASSAM A ACREDITAR QUE UM PODE SER MELHOR DO QUE O OUTRO.

E esse assunto vai muito além do respeito que você deve ter e demonstrar para com as meninas, as mulheres. Está totalmente relacionado ao respeito que você tem com você mesmo, cara! Já pensou nisso? A maneira como você trata as mulheres, ou permite que as tratem, diz mais sobre você do que sobre elas.

Por isso, eu preciso lhe perguntar: daqui a pouco você será adulto, então, ***que tipo de homem você quer ser?*** Um homem de verdade, que tem valor, é único e se respeita e sabe se valorizar, ou quer ser mais um modelo copiado dessas teorias baratas que anunciam por aí: machista, desrespeitoso, violento, abusador... a escolha é só sua. Você pode escolher livremente, mas terá que colher as consequências do que escolher!

MAS, E SE EU LEVAR UM FORA?

PRIMEIRO, PENSE EM COMO REAGIR COM VOCÊ MESMO.

Se ela não está mais interessada, não significa que você não seja bonito, interessante ou atraente. Significa que o relacionamento não estava mais legal e ela tem todo o direito de não querer continuar. Assim como você também tem esse direito, caso tivesse decidido terminar o relacionamento.

Segundo, é normal ficar triste, desanimado.

Mas é preciso erguer a cabeça e entender que a vida precisa continuar.

Deixe de lado os sentimentos de vingança ou de querer mostrar o que ela perdeu. Você pode fazer papel de bobo e se arrepender muito depois. Então, cabeça fria. Evite querer aprisioná-la de alguma forma ou forçá-la a voltar.

E, se você entender que essa fase vai passar, é bem provável que tenha alguém ainda mais legal esperando por você.

O QUE É VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER?

Qualquer ato de violência baseado na diferença de gênero, que resulte em sofrimentos e danos físicos, sexuais e psicológicos à mulher; inclusive ameaças de tais atos, coerção e privação da liberdade seja na vida pública ou privada (ONU, 2005, p. 6)."

TIPOS DE VIOLÊNCIA

Fique atento porque a violência tem muitas formas de se manifestar. Você pode pensar que a lei só protege ou prevê os problemas que envolvem a violência física, ou seja, aquela que aparece, que deixa sinais no corpo. A verdade é que, a legislação também contempla os outros tipos de violência. Só que, por não conhecermos essas outras formas, elas acabam passando despercebidas e a gente passa a acreditar que as coisas são como são e devem continuar assim. E o que é pior, a gente não percebe que, em muitas situações, a violência está ali de maneira "invisível

PARA VOCE, ESSAS FRASES ESTAO CERTAS OU ERRADAS?

(MARQUE SUA RESPOSTA COM "C" OU "E")

( )EM BRIGA DE MARIDO E MULHER, NÃO SE METE A COLHER

( )UM TAPINHA NÃO DÓI

( )RUIM COM ELE, PIOR SEM ELE

( )ELA NÃO PRECISA DE HOMEM PARA SER FELIZ

( )MULHER TEM QUE SE CUIDAR PARA ARRANJAR ALGUÉM

( )ELA É ASSIM PORQUE É MAL AMADA

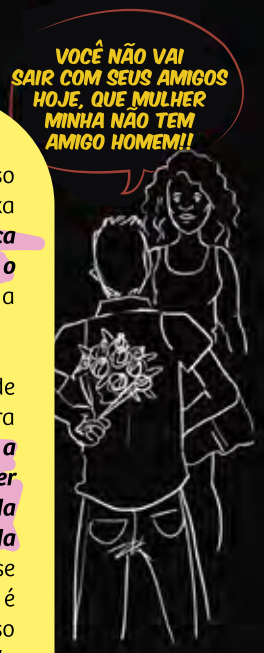
( )ANTES SÓ DO QUE MAL ACOMPANHADA

( )ELE PEGA NO PÉ PORQUE GOSTA DELA

( )O MARIDO PRECISA AJUDAR NAS TAREFAS

DISCUTA SUAS RESPOSTAS COM SEUS COLEGAS. O QUE DEVERIA SER DIFERENTE?

VOCÊ SABE O QUE É VIOLÊNCIA SIMBÓLICA?

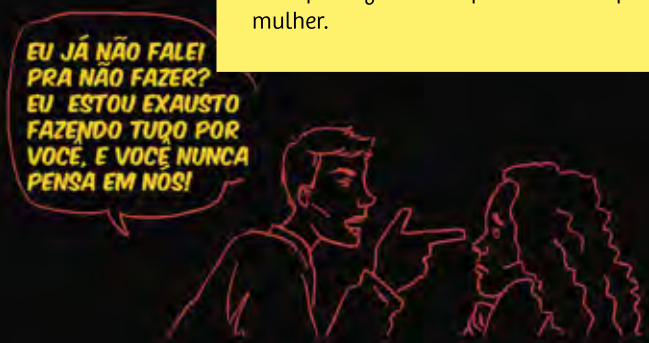


Ela é uma forma de violência muito presente no nosso dia-a-dia. Muitas vezes não é nem percebida porque não deixa marcas no corpo como a violência física. ***A violência simbólica destrói a autoestima da mulher porque distorce a imagem e o valor que ela tem.*** Um ambiente onde é bem fácil de perceber a violência simbólica sendo praticada é na mídia.

Pra você entender melhor, vamos pegar como exemplo a letra de uma música qualquer que fale sobre mulher. Você já parou pra pensar que essa letra vai ensinar sobre valores? ***Pois é, quando a letra projeta uma imagem da mulher como objeto que pode ser usado pelo homem como ele quiser e é repetida e cantada inúmeras vezes, as pessoas passam a acreditar que a letra da música é real,*** porque essa ideia invade o subconsciente e se instala ali. Ou seja, as pessoas passam a acreditar que mulher é assim mesmo, tem que ser tratada dessa forma, só serve pra isso ou para aquilo. E ***esses "valores" que foram ensinados pela música começam a fazer parte do imaginário das pessoas e elas passam a reproduzir comportamentos que cobram "àquela imagem da mulher" falada na música.***

Isso acontece não só com as letras das músicas, mas com as fotografias das revistas ou das redes sociais, as personagens das novelas ou dos programas de televisão... ***Essas "imagens" não retratam a mulher real e promovem a violência simbólica. Ela é umas das formas mais cruéis de violência, porque sustenta as outras formas de abuso e acorrenta mulheres e homens em pensamentos que motivam atitudes nocivas.***

Agora que você já sabe o que é violência simbólica não seja cúmplice: quebre o silêncio e não se acomode ouvindo, assistindo ou reproduzindo comportamentos que distorcem a imagem da mulher.



FEMINICÍDIO O QUE É?

É um crime, previsto em lei. É o assassinato de mulheres apenas por serem mulheres.

lei nº - 13.104/15

NORMALMENTE OS ATOS DE VIOLÊNCIA SEGUEM A UM CICLO:

1. Evolução da Tensão:

O agressor começa com agressões verbais, e a vítima se sente culpada por deixar o agressor nervoso. Ela tenta encontrar justificativas para o comportamento do agressor, coloca a 'culpa' no cansaço, desemprego, alcoolismo e etc.

2. Evolução da Explosão, primeiras agressões físicas:

O agressor fica descontrolado e comete agressões físicas. A vítima se sente fragilizada, em choque, acredita que não tem como evitar a agressão.

3. "Lua de mel"

O agressor diz que está arrependido que não vive sem a mulher, começa a ficar atencioso e carinhoso, promete mudar de comportamento e finge ser um novo homem. A vítima acredita que ele vai mudar e não vai mais cometer agressões. Por estas razões, a mulher pode permanecer muito tempo em uma relação violenta e enfrentar dificuldades para procurar ajuda.

É preciso compreender que ***a dificuldade de agir ou reagir não é culpa da mulher, mas decorre de um aprendizado emocional criado pela própria situação de violência.*** Pesquisadores chamam este "aprendizado" de "síndrome do desamparo aprendido"

A CADA 2 MINUTOS, 1 MULHER É AGREDIDA E SOBREVIVE

+ de 50% DAS MULHERES AGREDIDAS NÃO DENUNCIA O AGRESSOR

+145MIL CASOS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER - EM 2018

180 MULHERES SÃO VÍTIMAS DE ESTUPRO POR DIA

PAÍSES NO RANKING DO FEMINICÍDIO:

1-El Salvador
2-Colômbia
3-Guatemala
4-Rússia
5-Brasil

A CADA 8 HORAS 1 MULHER É VÍTIMA DE FEMINICÍDIO

A MAIORIA DAS VÍTIMAS DE FEMINICÍDO É NEGRA, PERTENCENDO À FAIXA ETÁRIA DE 29 A 39 ANOS

89% DOS CASOS, O AUTOR DO CRIME FOI UM EX OU ATUAL MARIDO OU NAMORADO

70% DOS CASOS ACONTECE DENTRO DE CASA

FONTE: ONG FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA - FBSP

E SE A VIOLÊNCIA ACONTECE A UMA MULHER PROXIMA A MIM?

Atos de violência contra a mulher acontecem todos os dias. Eles ocorrem nos mais variados lugares: em casa, na escola, na rua e até no ambiente de trabalho. Por isso, é importante ficar atento porque você pode e deve ajudar quando perceber a violência.

1 – o que fazer ao flagrar alguma situação de violência?

- disque 190 e avise a polícia.

O 190 é um serviço de emergência da Polícia Militar que atende aos cidadãos em casos de riscos, ameaças contra a vida, denúncias de roubos, atentados e proteção pública. Pode ser acionado de telefones fixos e celulares.

- peça uma medida de proteção à vítima.

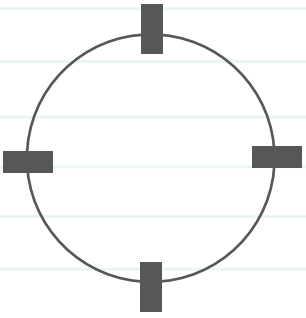
O afastamento do agressor do local de convivência com a vítima, a proibição de contato com familiares e testemunhas, pode ser necessário dependendo da situação.

2 – o que fazer ao perceber que alguém está sofrendo violência?

- é preciso ir à uma delegacia e registrar um Boletim de Ocorrência.

Em todos os casos de violência é recomendado que a vítima procure uma delegacia o quanto antes, para que os indícios e marcas da agressão não sumam, assim, haverá mais provas.

Para tornar o mundo um lugar de *respeito, segurança e aceitação* para todos, que atitudes eu preciso desenvolver?



E se você procurou a delegacia e não foi bem atendido(a)? Fique atento(a)!!!

É obrigação das Delegacias da Mulher, ou qualquer outra delegacia, colher o relato por ocorrência de Violência Doméstica. Caso isso não aconteça, ou os funcionários ou policiais não atendam com o devido respeito, você deve procurar o Ministério Público e denunciar não só a violência sofrida, mas o mau atendimento também

Então:

1º faça a denúncia

2º reclame junto ao Ministério Público se não foi bem atendido(a)

3º não desista do processo. O Judiciário só poderá ajudar com as medidas de proteção e prisão do agressor, apenas se existir o inquérito policial e posteriormente o processo.

ONDE BUSCAR AJUDA?

- *unidades básicas de saúde, (UBS)*
- *centros de referências da mulher, (CRMs)*
- *delegacias de defesa da mulher*
- *centros de referência especializados, (CREAS)*
- *centros de cidadania*
- *centros de referência de assistência social, (CRAS)*

Vale lembrar que **A LEI PROTEGE AS MULHERES NÃO APENAS DAS AGRESSÕES QUE DEIXAM MARCAS EXPLÍCITAS NA PELE,** mas também daquelas que ferem a autoestima, que intimidam as ações, que ridicularizam e limitam os direitos das mulheres como cidadãs.

Você pode quebrar o silêncio e evitar que a pessoa que você ama, ou conhece, seja a próxima vítima!

QUEBRANDO O SILÊNCIO, O QUE É?

Quebrando o Silêncio é um projeto educativo e de prevenção contra o abuso e a violência doméstica promovido anualmente pela Igreja Adventista do Sétimo dia em oito países da América do Sul, (Argentina, Brasil, Bolívia, Chile, Equador, Paraguai, Peru e Uruguai) desde o ano de 2002.

A Campanha se desenvolve durante todo o ano, mas uma das suas principais ações ocorre sempre no quarto sábado do mês de agosto. Este é o Dia de Ênfase contra o abuso e a violência, quando acontecem passeatas, fóruns, escola de pais, eventos de educação contra a violência e manifestações na América do Sul.

A cada ano um tema é escolhido para ser discutido e abordado com propósito de conscientizar a comunidade, denunciar abusadores e ajudar as vítimas. O tema de 2020 é violência contra a mulher.

PRA NÃO ESQUECER

agora que você já leu, aproveite para destacar os pontos mais importantes dos assuntos que abordamos aqui na revista:

Conheça a equipe

LIDIANE ALMEIDA BELUZZO
Psicóloga especialista em terapia para crianças e adolescentes
Email: lidianealmeida@hotmail.it

PRISCILA BELZ
Psicóloga e palestrante
belzpriscila@gmail.com
intagram: @priscilabelzpsi

EVELIN ROSA RODRIGUES
Psicóloga
Email: ebelinha@hotmail.com

PATRICIA PORTO DOMANESCHI
Pedagoga e coordenadora educacional
Email: patricia.domaneschi@yahoo.com

LETÍCIA DOMANESCHI FIRMIANO
Estudante de pedagogia
Email: leticia.firmiano@gmail.com

ESTER SOARES MOURA
Advogada
instagram: @estersoares.m

BETINA PINTO
Jornalista e escritora
Instagram: @betinapinto

JÉSSICA GUIDOLIN
Jornalista
Instagram: @jessicaguidolin

TÁLASSA PIRES
Designer/Ilustradora
Instagram: @talassapires

FELIPE CARMO
Teólogo, professor e quadrinista
Email: flps.carmo@gmail.com
Instagram: @flpscarmo

DENISE LOPES
Pedagoga
@lopesdenisem

DISQUE DENÚNCIA

180

Central de atendimento à mulher

100

Violência sexual contra crianças e adolescentes

141

Centro de valorização da vida

190

Casos de ação imediata

181

Disque denúncia

quebrando o silêncio teen

G148 Teen