Violência contra mulher
Não é Normal

Cartilha para adolescentes

Programa de Enfrentamento
da Violência contra Meninas
e Mulheres na Rede Estadual
de Educação de São Paulo

GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Rodrigo Garcia
Governador do Estado de São Paulo

Hubert Alquéres
Secretário da Educação do Estado de São Paulo

Vitor Knöbl Moneo
Chefe de Gabinete da Educação do Estado de São Paulo

Bruna Waitman Santinho
Coordenadora da Escola de Formação de Profissionais da Educação – "Paulo Renato Costa Souza" (EFAPE) da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo

Viviane Pedroso Domingues Cardoso
Coordenadora da Coordenadoria Pedagógica da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo

PESQUISA E REDAÇÃO: SERENAS – GARANTIA DE DIREITOS PARA MENINAS E MULHERES

Amanda Sadalla – Diretora Executiva

Isabella Cruvinel – Coordenadora de Comunicação

Stefania Molina – Diretora de Operações

Serenasbr.org

COORDENAÇÃO - Equipe da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo

Luanda Gomes dos Santos Julião

Paula dos Santos Miranda

Rafaela Thomaz Vieira

serenas garantia de direitos para meninas e mulheres

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Sumário

Apresentação 4

Como funciona este guia? 6

Passo 1: Refletir sobre o que é o machismo e como ele te afeta 8

Passo 2: Entender o que é violência baseada em gênero, quais são os tipos de violência e as leis que protegem meninas e mulheres 11

Passo 3: Saber identificar um relacionamento abusivo e como ajudar alguém a sair dele 22

Passo 4: Compreender como os meninos podem agir para enfrentar as violências contra meninas e mulheres 30

Passo 5: Saber como e onde buscar ajuda 34

Sumário interativo
Clique no título para ver o conteúdo e no número da página para voltar ao menu inicial.

Apresentação

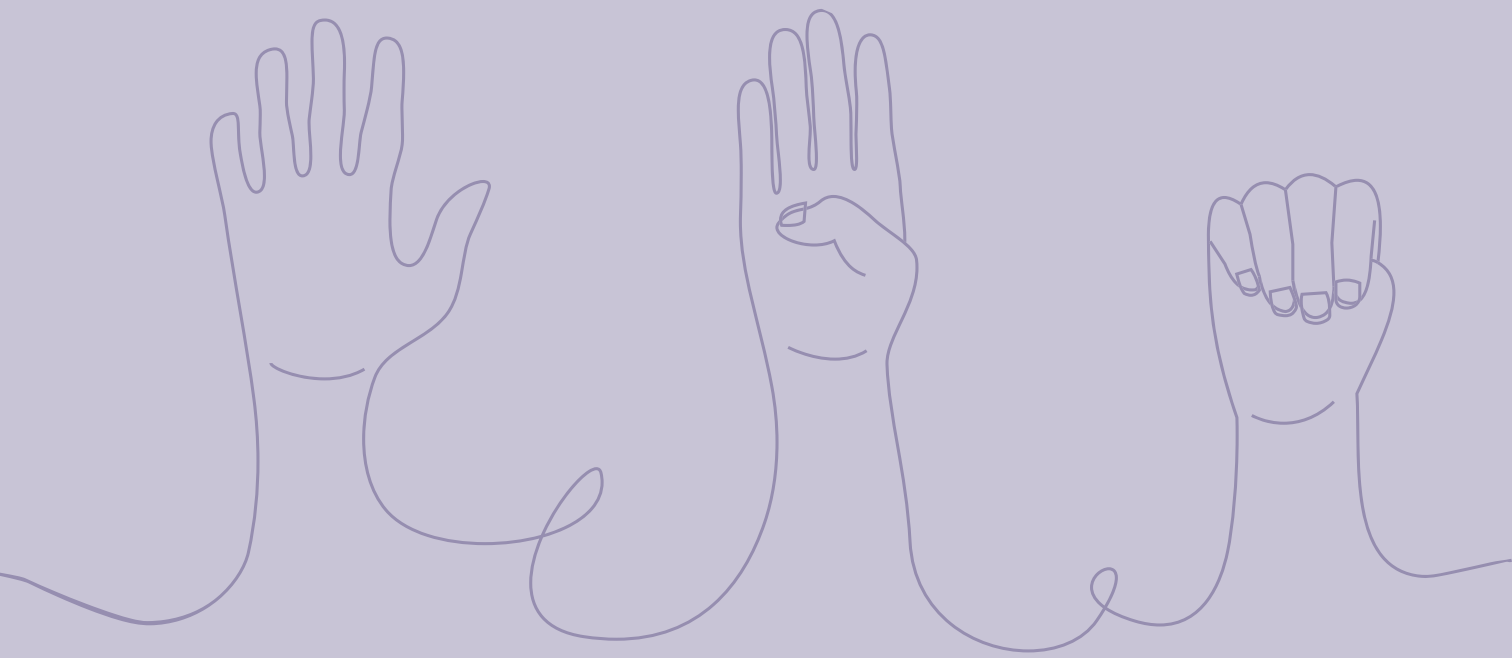
Com o objetivo de enfrentar a violência contra meninas e mulheres, a Secretaria da Educação do Estado de São Paulo (Seduc-SP) elaborou esta cartilha especialmente para que você, adolescente, tenha as informações e os conhecimentos necessários para ajudar no combate à violência.

Ao final da cartilha, você saberá identificar diversas formas de violência e também quais são os principais caminhos para denunciar e buscar ajuda.

O ambiente escolar deve ser um espaço cada vez mais seguro e acolhedor. Assim, a formação e a conscientização sobre as formas de violência contra meninas e mulheres, assim como as formas de combatê-las, são essenciais.

Nesse sentido, a Seduc-SP afirma seu compromisso com o tema e espera que este material contribua com informações para o enfrentamento da violência contra meninas e mulheres na Educação do Estado de São Paulo.

Boa leitura!



Estudante da Rede Estadual de São Paulo,

Você conhece alguma mulher que já passou por uma situação de violência? No Brasil e no mundo as mulheres sofrem situações de preconceito e violências simplesmente por serem mulheres. Assédio, abuso sexual e violência doméstica são alguns exemplos. O Brasil é o quinto país onde as mulheres mais sofrem violência no mundo.[1]

Ninguém aguenta mais passar por isso e nem ver alguém que amamos sofrendo em uma situação de violência. Então, chegou a hora de agir: neste guia, vamos te mostrar alguns **caminhos para você ajudar a enfrentar esse problema**.

Por que, na escola, precisamos conversar sobre violência baseada em gênero?

As violências de gênero afetam não só mulheres adultas. Elas podem acontecer ainda na infância e na adolescência.
Além disso, nessas fases da vida, meninas e meninos têm a chance de mudar comportamentos e quebrar preconceitos que, se não combatidos e cuidados desde cedo, podem gerar violências.
Por isso, precisamos conversar sobre esse tema na escola.

[1] Fonte: Flacso Brasil (2015). Mapa da Violência 2015: Homicídio de Mulheres no Brasil.

Como funciona este guia?

Reunimos aqui **5 passos** para você ajudar no enfrentamento à violência contra meninas e mulheres. Ao final da cartilha, depois de passar pelos 5 passos, você saberá responder:

1. Machismo: como isso me afeta?
2. O que são as violências baseadas em gênero?
3. Como identificar um relacionamento abusivo e como ajudar alguém a sair dele?
4. Como o machismo afeta os homens e o que eles podem fazer para enfrentar a violência contra meninas e mulheres?
5. Alguém está passando por uma violência: como e onde buscar ajuda?

Antes de começar cada passo, te daremos um teste bem simples para te fazer refletir sobre o tema. Ao terminar, vamos testar seus conhecimentos para garantir que todo mundo entenda bem do assunto.

Busque ajuda se precisar!

Caso você se identifique como vítima ou autor de violência, ou reconheça que alguma amiga ou familiar está nessa situação, busque ajuda de um(a) profissional da escola, como o(a) diretor(a), o(a) vice-diretor(a) da sua unidade ou então o(a) Professor(a) Orientador(a) de Convivência. Muitas vezes, vítimas de violência passam pelo sofrimento sozinhas(os), e não precisa ser assim. Ao final do guia, você irá aprender como e onde buscar ajuda.

Vire a página e vamos começar!

Passo 1:
Refletir sobre o que é o machismo e como ele te afeta

Teste 1: Tem Algo Errado Aí?

Responda se você acha que algumas das seguintes situações podem ser consideradas: "normal" **(N)** ou se "tem algo errado aí" **(E)**.

1. Ana parou de usar seu short favorito porque o namorado achava vulgar. (N) (E)

2. João, marido de Carla, disse que não gosta que ela saia com as amigas. (N) (E)

3. Giovanna tem medo de falar algo que deixe o Francisco irritado. Quando ele se irrita, ele grita com ela. (N) (E)

Ao final deste passo, você vai descobrir a resposta correta.

Ao longo da história, meninas e mulheres foram tratadas como se fossem inferiores aos meninos e homens.

Você já ouviu algumas dessas frases?

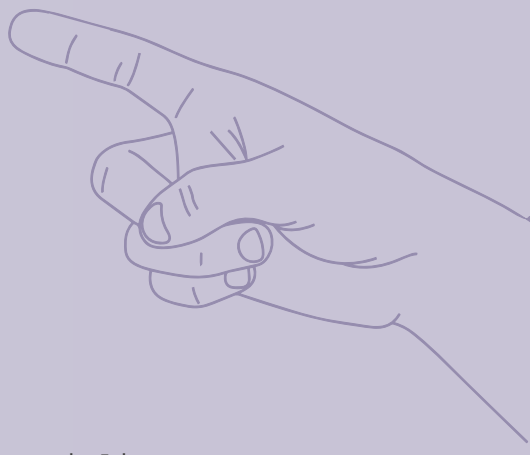
"Mulher que diz 'não' está só se fazendo de difícil"

"Não tem problema a mulher trabalhar fora, desde que não atrapalhe nas tarefas domésticas"

"Meninas não podem jogar futebol"

O nome disso é machismo!

É assim que chamamos o preconceito contra mulheres, ou seja, a ideia de que mulheres e homens têm papéis diferentes na sociedade, e que a mulher não pode se comportar da mesma forma ou ter os mesmos direitos que o homem. Também é machismo julgar a mulher como se ela fosse inferior ao homem em questões físicas, intelectuais e sociais, assim como a crença de que mulher deve se submeter aos desejos e às vontades do homem.



Já parou pra pensar?

O que você já deixou de fazer por ser menina?

O que você não pode fazer por ser menino?

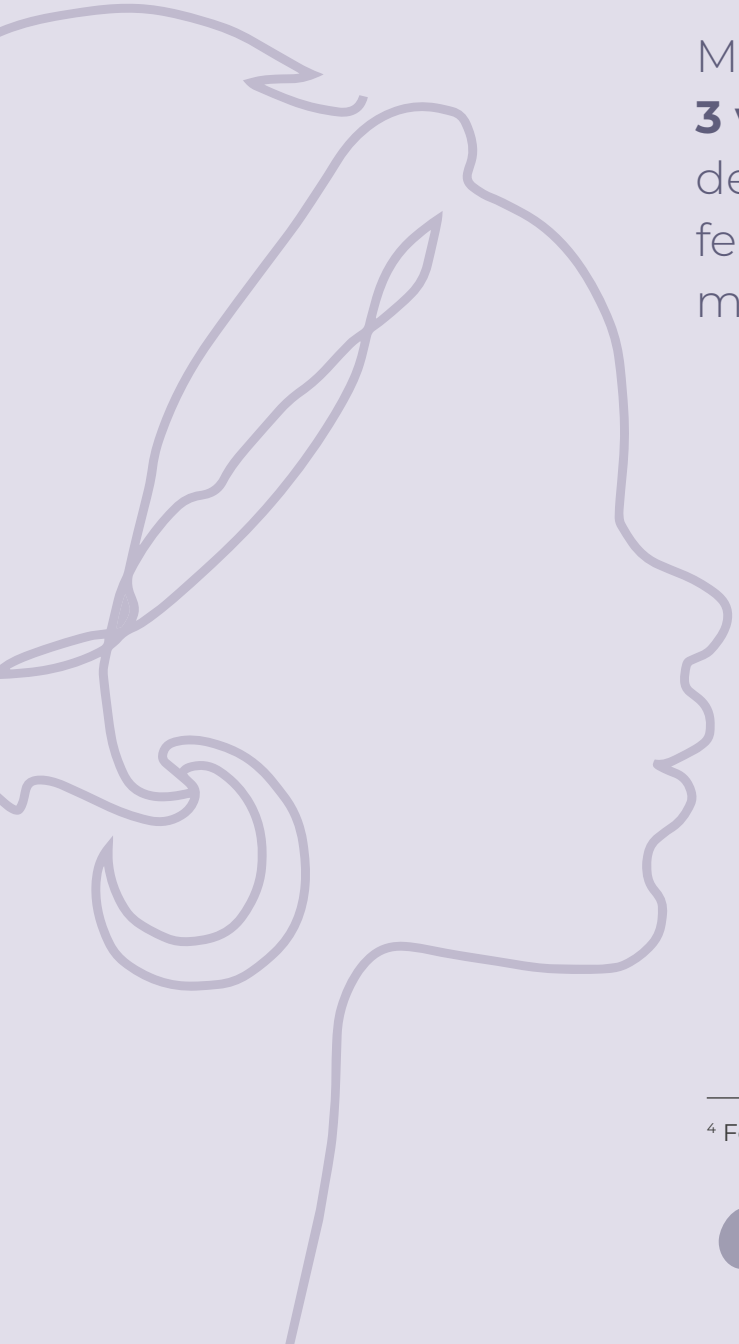
No Brasil, a cada 1 hora, **500** mulheres são agredidas[2]. Ou seja, durante o tempo de uma aula, aproximadamente **375** mulheres sofrem violência no país. As mulheres também são mortas por serem mulheres; isso é o que chamamos de feminicídio. Mas o machismo também afeta várias outras áreas da vida. Você sabia que, de acordo com o IBGE[3], as mulheres são a maioria das pessoas com diploma de Ensino Superior, e ainda assim recebem em média apenas 77% do salário de homens realizando o mesmo trabalho?

[2] Anuário Brasileiro de Segurança Pública (2018).

[3] Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2021).

Você sabia?

Meninas e mulheres negras são as que mais sofrem assédio, violência doméstica e violência sexual no Brasil[4]. Isso acontece porque, além do machismo, mulheres negras sofrem a união do machismo com o racismo, o que as deixa muito mais vulneráveis.



Mulheres negras têm **3 vezes** mais chances de serem vítimas de feminicídios do que mulheres brancas.

Confira a resposta do TESTE 1!

Você acertou se respondeu que tem algo de errado em todas as situações descritas.

1. (E) **2.** (E) **3.** (E)

[4] Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2019).

Passo 2:
Entender o que é violência baseada em gênero, quais são os tipos de violência e as leis que protegem meninas e mulheres

A violência baseada em gênero acontece quando meninas e mulheres são vítimas de violência simplesmente por serem meninas ou mulheres. Lembra que conversamos sobre como o machismo faz com que muitas pessoas achem que as mulheres são inferiores aos homens? Esse pensamento faz com que, na sociedade, as relações de poder entre meninos e meninas, homens e mulheres, sejam desiguais. Assim, o homem entende que possui mais poder do que a mulher, levando à violência de gênero.

Essas violências podem acontecer dentro de casa e na família, mas também na rua, na escola, no trabalho e em tantos outros espaços. Elas podem ser comentários desconfortáveis ao andar na rua, violência por conta de ciúmes em um relacionamento, entre outras que iremos te apresentar a seguir.

“A violência baseada em gênero acontece quando meninas e mulheres são vítimas de violência simplesmente por serem meninas ou mulheres.”

Teste 2: Tipos de Violência Doméstica

Você sabe quais são os tipos de violência doméstica contra a mulher?

Conecte as situações a seguir com os seguintes tipos de violência: violência sexual, psicológica, física, patrimonial ou moral.

1. Em uma festa, Ana foi abordada por um menino que a forçou a ter relações sexuais, contra a sua vontade.

2. Gabi namora André há 2 anos. Esses dias, André forçou a barra para terem relações sexuais sem proteção. Mesmo Gabi dizendo que não queria, ele tirou o preservativo durante a relação, sem que ela percebesse.

3. Paula e Ricardo são ex-namorados. Em um churrasco, Ricardo sente ciúmes ao ver Paula beijando um menino e a empurra contra a parede.

4. Mari quer se separar de Diogo. Ele não aceita a vontade dela e passa a dizer constantemente que ela não conseguirá viver sem ele, dizendo coisas como “ninguém vai te querer além de mim” e “você não serve pra nada”. Quando Mari disse que estava se sentindo agredida, Diogo gritou: “você está ficando louca, criando coisa na sua cabeça!”.

continuação

Teste 2: Tipos de Violência Doméstica

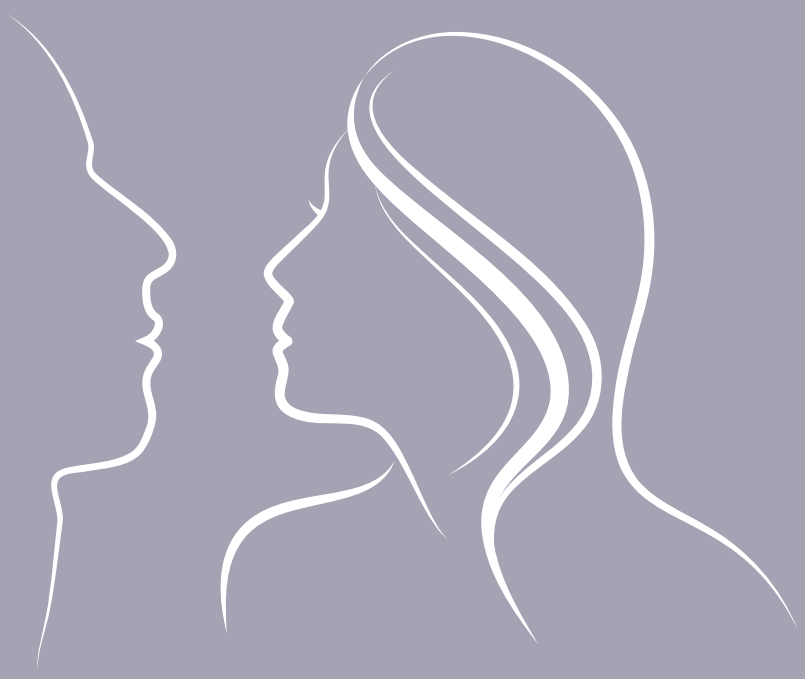
5. Enzo não quer que Thayna converse com amigos homens. Um dia, em uma crise de ciúmes ao vê-la conversando com um amigo no WhatsApp, ele joga o celular da namorada no chão e o quebra.

6. Ao sair do trabalho, Maria é pega de surpresa por seu ex-marido, que, inconformado com o fim da relação, passa a xingá-la e a dizer mentiras sobre ela, na frente de seus colegas de trabalho.

Ao final deste passo, você vai descobrir a resposta correta.

Você sabe o que o termo “gênero” significa?[5]

Gêneros são papéis e expectativas que nossa sociedade tem sobre o que são comportamentos esperados do homem e da mulher. Enquanto o sexo tem como base características biológicas, o gênero é construído pela cultura.



Assim, “estereótipos de gênero” são julgamentos sobre o que é esperado de meninos e o que é esperado de meninas, como nas frases “meninos jogam bola” e “meninas cuidam da casa”.

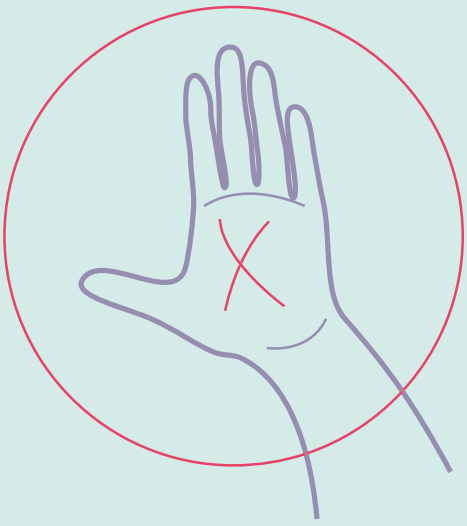
[5] Jesus, Jaqueline (2012). Orientações sobre Identidade de Gênero: Conceitos e Termos.

A violência também atinge as mulheres Trans, que são as pessoas que não se identificam com o gênero designado ao nascer. O termo Trans contempla uma série de identidades diferentes (transexuais, travestis, transgêneros, pessoas não binárias etc.). As mulheres Trans possuem as características biológicas masculinas, mas se identificam como gênero feminino.

Na sua escola, é possível que haja meninas Trans. Nesses casos, a melhor opção é sempre perguntar para a pessoa como ela se sente melhor e como prefere ser chamada e, é claro, sempre respeitar a individualidade e a identidade. Se presenciar qualquer tipo de violência contra qualquer mulher, você pode e deve apoiá-la e buscar ajuda!

Violência de Gênero

Mapa das violências contra meninas e mulheres



Violência Doméstica

O que é? Qualquer tipo de abuso que acontece dentro de uma família ou entre pessoas que estejam se relacionando.

Existem diferentes tipos de violência doméstica e normalmente elas têm uma coisa em comum: fazem com que a mulher se sinta inferiorizada e insegura. No Brasil, temos uma lei que protege mulheres da violência doméstica, a Lei Maria da Penha, que define os tipos de violência.

Tipos De Violência Doméstica

Violência Sexual

O que é? Forçar a mulher a ter uma relação sexual que ela não queira, ou assistir a outras pessoas tendo relação.

Você sabia? Não deixar que a mulher faça uso de métodos contraceptivos, por exemplo, tirar o preservativo durante a relação, é violência sexual!

Violência Física

O que é? Bater, empurrar, segurar com força e qualquer outra coisa que machuque o corpo da mulher.

Violência Psicológica

O que é? Humilhar, insultar, chantagear e controlar o comportamento da mulher.

Você sabia? Frases como “se você não parar de falar com seu amigo, eu termino com você” e “se você não me deixar olhar suas mensagens no celular é porque você está me traindo” são exemplos de violência psicológica.

Violência Patrimonial

O que é? Esse tipo de violência acontece quando o agressor pega para si ou destrói itens pessoais da mulher, como celular, cartão de crédito ou documentos.

Violência Moral

O que é? Xingar e inventar coisas sobre a mulher que não sejam verdadeiras. Por exemplo: acusar a mulher de traição, expor sua vida íntima, rebaixar a mulher por meio de xingamentos, fazer críticas mentirosas, entre outros.

E se a mulher estiver correndo risco de morrer?

Se uma vítima de violência doméstica estiver correndo risco, ela pode ir até uma delegacia e pedir uma medida protetiva para que o agressor não possa se aproximar dela ou de seus familiares. Se a mulher não puder ficar em sua casa, a delegacia deve oferecer transporte para que ela e seus filhos possam ir até um abrigo ou um local seguro.

O que dizem as leis?

Importunação Sexual – Lei nº 13.718/18

O que é? Muitas pessoas chamam esse tipo de crime de "assédio". São aquelas situações muito constrangedoras que acontecem na rua, como alguém te tocar no ônibus indo para a escola ou 'roubar' um beijo em uma festa sem a sua permissão.

Assédio sexual – Artigo 216-A do Código Penal

O que é? São ações, gestos e outras situações que acontecem no ambiente de trabalho e deixam a mulher constrangida, com vergonha e medo. Exemplos: quando o chefe diz para a funcionária que se ela não tiver uma relação com ele, ela será demitida; quando um(a) professor(a) envia mensagens para um(a) aluno(a) pedindo favores sexuais em troca de uma boa avaliação.

Divulgação de fotos íntimas (as "nudes") – Artigo 218-C do Código Penal

O que é? Compartilhar fotos íntimas de outras pessoas sem sua autorização é considerado crime. Apesar de ser uma decisão pessoal o compartilhamento de um "nude" ou foto íntima, repassar esse conteúdo para outros colegas é inaceitável! Também é crime sexual casos quando fotos íntimas são tiradas sem consentimento ou utilizadas como chantagens e ameaças: por exemplo, quando uma pessoa ameaça divulgar fotos íntimas da outra para reatar um namoro.

Estupro – Art. 213 do Código Penal

O que é? O estupro acontece quando alguém faz ameaças ou força outra pessoa a ter contato sexual. Muita gente imagina o estupro como um crime que acontece tarde da noite por um homem desconhecido que utiliza a força física ou armas. Isso acontece também, mas, na realidade, a maioria dos casos de estupro acontece sem o uso de força física, quando o agressor usa a violência psicológica, como chantagens ou ameaças, para conseguir o que deseja.

Você sabia?

É estupro ter relações com uma pessoa que esteja inconsciente, sob efeito de álcool, drogas ou simplesmente dormindo. Ou seja, quando não há consentimento, é estupro!

Quem é Maria da Penha?

A Lei Maria da Penha, nº 11.340, tornou crime a violência doméstica e familiar contra a mulher em 7 de agosto de 2006. O nome é uma homenagem à Maria da Penha, uma sobrevivente de violência doméstica, cujo marido tentou matar duas vezes, deixando-a paraplégica. Desde então, Maria da Penha se dedica à causa do combate à violência contra as mulheres.

Vale dizer que a violência doméstica normalmente começa com agressões psicológicas, e a repetição da violência é um indício de perigo!

Atenção: a Lei Maria da Penha também deve ser aplicada a mulheres Trans.

Recados importantes sobre violência sexual para aprender e nunca mais esquecer:

1. Os seus desejos podem mudar a qualquer momento e suas decisões devem ser respeitadas. Não é porque você namora alguém que precisa transar quando a outra pessoa quiser. Também não é porque você topou dar um beijo que não pode mudar de ideia depois. Se você estiver com alguém durante um ato sexual e a pessoa não parar depois que você expressou que não queria mais, é estupro.
2. Consentimento = ter consciência do ato sexual e dar permissão para que ele ocorra.
3. Fazer sexo com alguém inconsciente é estupro. A regra de ouro é: uma pessoa só pode ter consentido se ela tiver as condições necessárias para entender o que está acontecendo e o poder para decidir sobre o que deseja ou não.
4. Estupro só acontece quando há penetração? Não! Forçar alguém a praticar atos sexuais, mesmo sem penetração (por exemplo, colocar a mão por dentro da roupa da vítima, sem consentimento) também é estupro.

Exploração Sexual é quando um adulto paga em dinheiro, roupa, comida, drogas ou outras coisas para ter relação sexual com crianças e adolescentes. Na maioria dos casos, as vítimas são meninas, mas também encontramos casos em que as vítimas são meninos.

Muita gente não sabe, mas a exploração sexual infantil é um dos crimes mais graves no Brasil, e está em duas leis: no Código Penal e no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

Importante: tanto quem coage (por exemplo, o agenciador que conecta o explorador com a criança ou adolescente) quanto quem tem relações sexuais com a vítima é culpado pela lei.

5 passos para acolher uma mulher vítima de violência:

1. **Ouvir com atenção:** na maioria das vezes, o que a vítima precisa é que alguém a escute com abertura, atenção e compaixão. Ou seja: antes de dar a sua opinião sobre o que ela deve fazer, ouça o que ela tem a dizer.

2. **Reconhecer a coragem dessa pessoa:** contar para alguém sobre uma situação de violência não é nem um pouco fácil e pode gerar sentimentos como ansiedade, medo, tristeza e vergonha. Por isso, reconheça o esforço dessa pessoa, deixe claro o quanto ela foi corajosa em te contar sobre o que está acontecendo e a agradeça pela confiança em se abrir com você.

3. **Criar empatia:** muitas vezes, sem a intenção de machucar, falamos frases como “mas por que você não me contou antes?” ou “como você continua nessa relação?”. Comentários desse tipo podem fazer com que a vítima se sinta envergonhada ou acanhada.

   Lembre-se: se ela demorou para buscar ajuda é porque precisou desse tempo para entender o que está acontecendo e conseguir pedir ajuda.

4. **Estar disponível:** mostre-se disponível para ajudar a vítima na busca por ajuda. Algumas dicas são:

   - Perguntar se ela está segura em casa: caso a resposta seja negativa, incentive-a a buscar uma delegacia de polícia e pedir uma medida protetiva para que o agressor não possa se aproximar dela e de sua família.
   - Perguntar se ela gostaria da sua ajuda para realizar uma denúncia, acompanhá-la na delegacia ou buscar um hospital ou centro de assistência social em casos de violência que demandam esses atendimentos, como a violência física e a sexual.

5. Não é recomendável procurar o agressor, pois você pode colocar a mulher vítima de violência em risco.

Confira a resposta do TESTE 2!

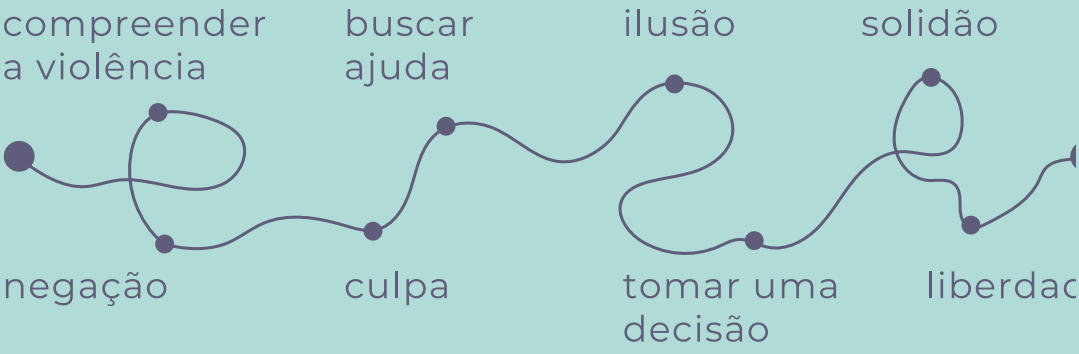
1. [SEXUAL]
2. [SEXUAL]
3. [FÍSICA]
4. [PSICOLÓGICA]
5. [PATRIMONIAL]
6. [MORAL]

Passo 3:
Saber identificar um relacionamento abusivo e como ajudar alguém a sair dele

Superar uma relação abusiva

Como as pessoas acham que é:

Como realmente é:



Fonte: Mapa do Acolhimento

Teste 3: Como posso identificar sinais de que uma relação é perigosa?

Leia os diálogos abaixo e marque com:

[A] os diálogos que você considerar abusivos;

[S] os diálogos que você considerar saudáveis.

1. Quem vai te querer chata desse jeito? Só eu mesmo! [ ]

2. Como sou seu namorado, tenho o direito de te tocar sempre que quiser. [ ]

3. Sua felicidade e suas conquistas são muito importantes pra mim! [ ]

4. Vamos compartilhar um com o outro as senhas das nossas redes sociais? Aqui estão as minhas, não tenho nada a esconder. Agora me passa as suas, é uma prova de fidelidade. [ ]

5. Meu amor, vou sustentar nossa casa. Você não precisa estudar nem trabalhar, deixa comigo. [ ]

6. Quero que nós dois continuemos próximos dos nossos amigos. Não é porque namoramos que vamos nos afastar das pessoas à nossa volta. [ ]

7. Se você realmente gosta de mim, vai entender que não gosto daquele seu amigo que fica curtindo suas fotos. Não quero mais ele se aproximando de você. [ ]

Ao final deste passo, você vai descobrir a resposta correta.

Amor e abuso são coisas totalmente diferentes, mas muitas pessoas não sabem como diferenciar uma coisa da outra.

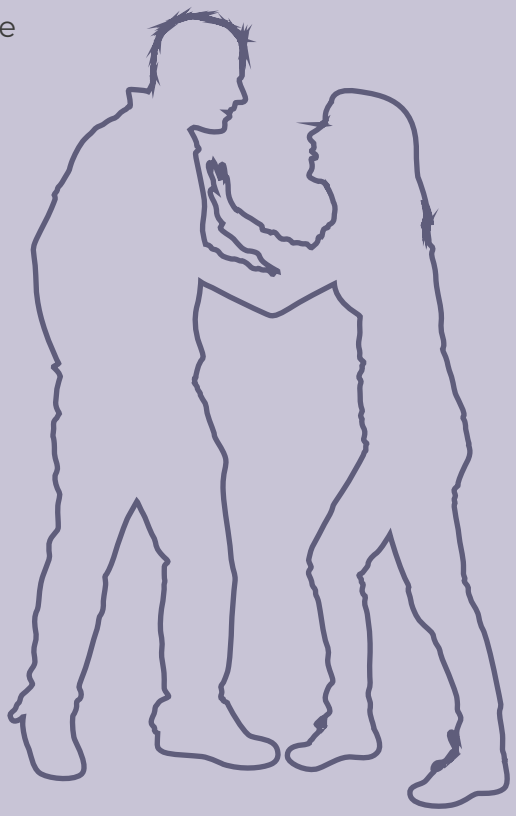
O que é um relacionamento abusivo?

É um relacionamento em que acontece alguma violência, como verbal, emocional, psicológica, física e financeira.

Um típico caso de relacionamento abusivo

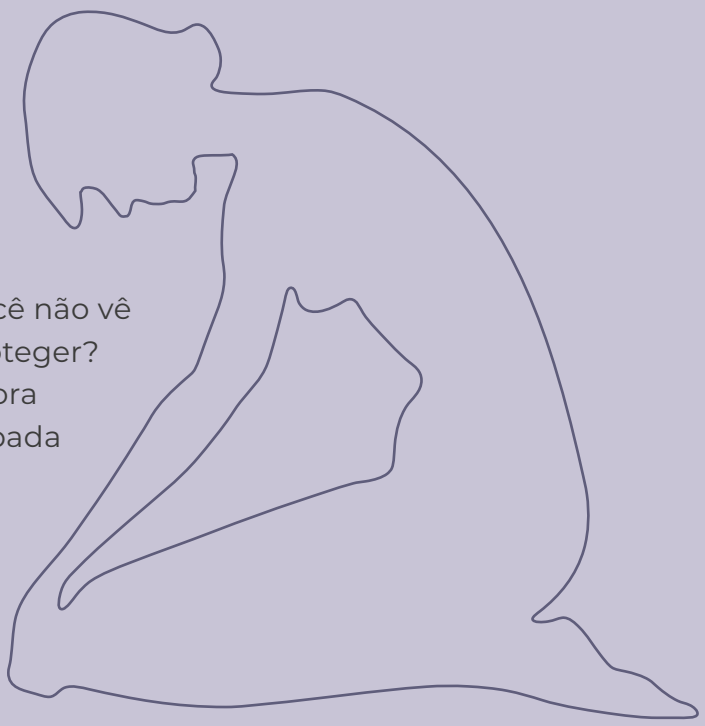
Atenção: Este texto relata cenas de violência que podem trazer traumas para vítimas de violência. Se estiver desconfortável, pule esta parte do guia!

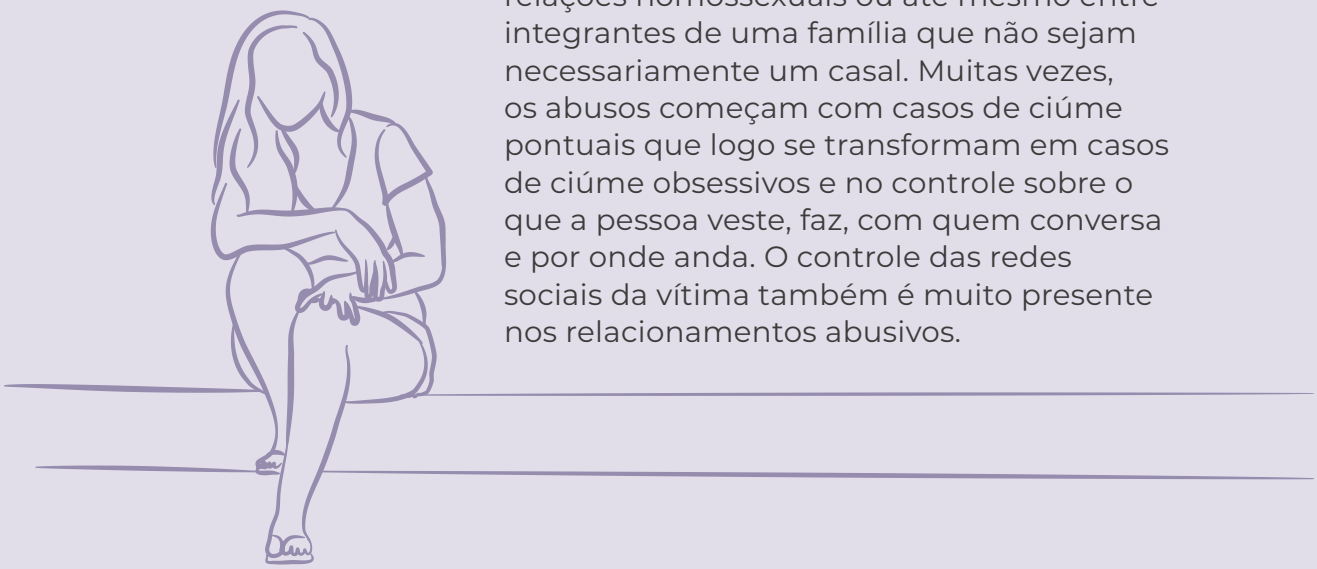
Pedro e Isabella namoram há alguns meses. Pedro sempre foi muito carinhoso e cuidadoso com a namorada, até que um dia fez um comentário sobre o vestido que ela usou em uma festa. Ele diz que o vestido "chama muita atenção" de outros homens e isso o incomoda. Isabella não gosta do comentário de Pedro, mas acha que isso não irá se repetir. Depois de um tempo, Pedro volta a criticar a maquiagem que Isabella usa e passa a fazer insinuações de que ela o está traindo. Quando Isabella tenta conversar com o namorado, dizendo que está incomodada com as atitudes dele, Pedro fica nervoso e grita com ela. Isabella gosta muito do namorado e resolve deixar as coisas esfriarem. Na semana seguinte, Pedro passa a criticar as amigas e amigos de Isabella, dizendo que eles/as não são uma boa companhia para ela, além de pedir para que exclua seu Instagram porque se incomoda com outros homens vendo suas fotos. Quando ela revida, ele diz que a ama muito e só quer o bem dela. Em outras vezes, quando ela se mostra desconfortável com o relacionamento, Pedro diz que não irá repetir os mesmos erros, mas nunca muda.



"Ela se afasta das melhores amigas, muda seu jeito de se vestir e para de usar o Instagram, um dos seus hobbies preferidos."

Isabella, aos poucos, vai deixando suas vontades de lado para fazer o que o namorado pede. Ela se afasta das melhores amigas, muda seu jeito de se vestir e para de usar o Instagram, um dos seus hobbies preferidos. Um dia, Isabella vai jantar com as amigas que, preocupadas com a situação, insistem para vê-la. Ao chegar em casa e contar onde estava para Pedro, ele começa a gritar e a agride fisicamente. Isabella fica muito assustada e vai dormir na casa de uma amiga. No dia seguinte, volta para casa com a certeza de que irá terminar o namoro. Porém, ao chegar, escuta de Pedro: "você não vê que eu só estou tentando te proteger? Você causou essa situação e agora me culpa". Isabella se sente culpada e volta atrás. Daí em diante, as agressões físicas e psicológicas só pioram.





Normalmente, relações abusivas acontecem por parte de homens contra mulheres, mas também podem acontecer ao contrário, em relações homossexuais ou até mesmo entre integrantes de uma família que não sejam necessariamente um casal. Muitas vezes, os abusos começam com casos de ciúme pontuais que logo se transformam em casos de ciúme obsessivos e no controle sobre o que a pessoa veste, faz, com quem conversa e por onde anda. O controle das redes sociais da vítima também é muito presente nos relacionamentos abusivos.

Se você já acompanhou uma amiga em um relacionamento abusivo, sabe bem como é difícil mostrar para ela o que está acontecendo. Na maioria das vezes, as vítimas demoram até entenderem que estão sofrendo violência. Mas por que isso acontece?

Falar de relacionamentos abusivos envolve falar de sentimentos, afetos e, muitas vezes, a mulher sente que precisa do agressor para ser feliz quando, na verdade, estar com ele a faz sofrer. O grande desafio para a vítima entender que está em uma relação abusiva é a manipulação psicológica feita pelo agressor. Em relações abusivas, as vítimas tendem a ter sentimentos frequentes de dúvidas, confusão mental, sensação de estar "louca", ansiedade, insegurança e esperança de que o parceiro mude e os abusos parem.

#mito

"Se a mulher fica com o homem e não pede ajuda é porque não está sofrendo."

Não podemos nos esquecer de que, em casos abusivos, o agressor e a vítima têm uma relação, e o amor, muitas vezes, acaba se confundindo com a violência. É muito comum que a vítima seja julgada por não denunciar a violência e não sair do relacionamento com o agressor. Mas, antes de julgar, é preciso entender o que está por trás do medo de denunciar.

O medo, vergonha de julgamento das pessoas à sua volta, dependência do agressor, manipulação e falta de recursos financeiros para viver de forma independente são alguns dos motivos que levam as mulheres a não deixar o agressor. Muitas mulheres vítimas também evitam sair da relação ou denunciar a situação por medo de que algo possa acontecer com ela ou com seus filhos.

Muitas adolescentes vivem relacionamentos abusivos. Se você se relaciona com alguém, pode ser ficando, namorando, não importa o formato da relação, quando há medo, insegurança e o sentimento de culpa constante, algo não está bem e você deve ficar atenta!

Já parou pra pensar?

Você já viveu ou tem amigos e familiares que já passaram por situações parecidas com as que foram relatadas no teste?

Você já ouviu algum amigo justificando o ciúme pela sua namorada? Conseguiu mostrar a ele que esse tipo de controle é abusivo?

#mito

"Só mulheres adultas vivem relações abusivas."

Dica

Começou a se sentir desconfortável em uma relação, com sentimento de insegurança, ansiedade, medo e culpa? Converse com alguém em quem você confie: uma amiga, uma professora querida, ou busque atendimento de uma profissional, como uma psicóloga, para te ajudar a compreender melhor seus sentimentos e, se for o caso, a te ajudar a sair dessa relação.

Minha amiga está em uma relação abusiva e não percebe. O que eu faço?

É mais difícil identificar que a relação é abusiva quando somos nós que sofremos. Ajudar alguém que esteja nessa situação não é fácil, mas é possível. Aqui vão algumas dicas:

1. Chame sua amiga para conversar. Importante: faça isso em um local seguro e longe do agressor.
2. Pergunte, com muito carinho e cuidado, como ela tem se sentido no relacionamento, se as vontades dela têm sido respeitadas.
3. Questione, com delicadeza, algumas mudanças de comportamento, como: “tenho percebido que você não sai mais pra dançar, algo que você sempre gostou tanto, não é?”.
4. Com algumas perguntas, tente mostrar para sua amiga que ela está sendo desvalorizada e suas vontades não estão sendo respeitadas.
5. Dê exemplos de relacionamentos abusivos, por meio de depoimentos na internet, ou mostre trechos deste guia. O objetivo é que ela se identifique com os depoimentos.
6. Mostre a gravidade da situação e seus riscos.
7. Reconheça o sofrimento dela e diga, quantas vezes for preciso, que ela não está sozinha e que você estará ao lado dela para ajudá-la a sair dessa.
8. Sugira caminhos como: conversar com uma professora, diretora da escola ou com outra pessoa em quem ela confie. A escola é um espaço seguro com pessoas que poderão ajudar a pensar caminhos junto com vocês.

A conversa não foi boa? Não desista! É comum que a mulher em relações abusivas sinta vergonha por estar nessa situação ou demore a enxergar a realidade. Muitas vezes, ela poderá defender o agressor. Isso acontece porque admitir para si mesma que alguém que você ama está te fazendo mal é muito dolorido.

Muitas mulheres acabam se afastando cada vez mais de amigas(os) e familiares, e isso pode ser muito perigoso.

Por isso, tenha muita paciência, converse com a sua amiga aos poucos, mas esteja sempre por perto.

Quando ela precisar, ela saberá que pode contar com você!

Confira a resposta do TESTE 3!

1. [A]
2. [A]
3. [S]
4. [A]
5. [A]
6. [S]
7. [A]

Passo 4:
Compreender como os meninos podem agir para enfrentar as violências contra meninas e mulheres

Teste 4: O Que Os Meninos Podem Fazer?

Assinale com Verdadeiro **(V)** ou Falso **(F)**.

1. ( ) O machismo não prejudica somente os homens.

2. ( ) Meninos devem intervir caso ouçam comentários machistas.

3. ( ) Mulheres e homens costumam cuidar da casa de forma igual.

4. ( ) Um homem pode ajudar uma mulher que esteja sofrendo violência doméstica.

Ao final deste passo, você vai descobrir a resposta correta.

Você sabia que o machismo prejudica os homens?

Desde cedo, os meninos aprendem que não podem demonstrar seus sentimentos e fraquezas ou pedir ajuda. Isso faz com que eles passem sozinhos por situações difíceis, com a tendência de desenvolverem mais problemas de saúde mental e a cuidarem menos de sua saúde. A maioria dos homens acredita que saúde mental não é um problema sério e não conhece os possíveis tratamentos baseados em terapia e medicamentos[6].

O que afeta os homens é a **masculinidade tóxica**. Se você nunca ouviu falar nesse termo, não se preocupe, infelizmente ainda se discute pouquíssimo sobre esse assunto, apesar da sua importância.

[6] IBOPE Conecta (2019). Pesquisa "Depressão, suicídio e tabu no Brasil: um novo olhar sobre a Saúde".

Imagine a seguinte situação: Felipe, de 13 anos, chega em casa chorando porque ele foi o último a ser escolhido para o campeonato de futebol na escola. O tio de Felipe, vendo a cena, diz: “Engole o choro, menino. Seja homem!”.

Muitos meninos ouvem frases como essas ao longo da vida. A masculinidade tóxica é como chamamos o senso comum de que homens devem se comportar de uma determinada maneira: demonstrando poder, agressividade, sexualidade, força, não podendo demonstrar sentimentos e vulnerabilidades. Isso tudo porque o machismo faz com que muitas pessoas ainda pensem que chorar, ser sensível e gostar de certas coisas são “atitudes de mulher”.

Quando os meninos agem da forma como se espera que mulheres ajam, são tachados de forma negativa – como se ser mulher fosse algo inferior, né?

O que os meninos podem fazer?

Os meninos e homens precisam agir para enfrentar as violências e preconceitos sofridos por meninas e mulheres. Para isso, vamos te falar 7 coisas que meninos devem fazer:

1. **Não fique calado diante de um comentário ou atitude machistas.**

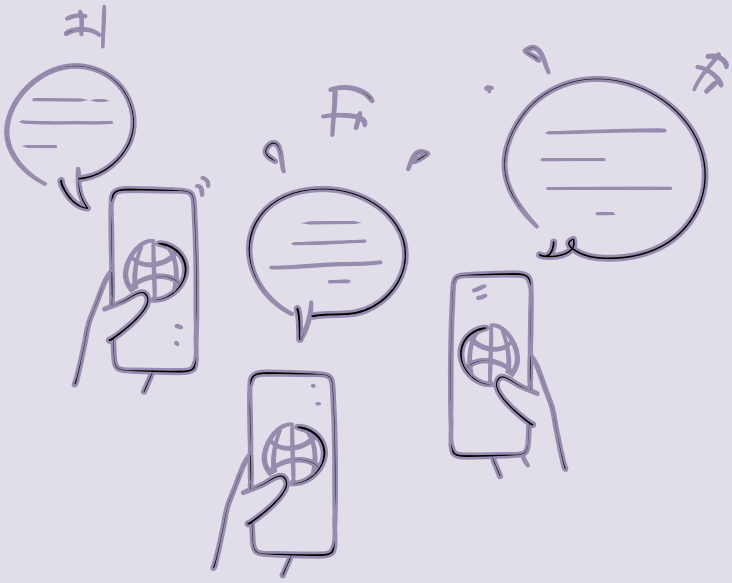
   Ouviu seu amigo fazer uma piada ofensiva ou tratando mal a namorada dele? Chame ele para uma conversa, explique por que o que ele disse ou fez é ruim e como ele pode fazer diferente em uma próxima vez. Lembre-se: quando ficamos calados diante de uma situação de machismo, a outra pessoa continuará achando que não há nada de errado.

Dica

Seja honesto com outros homens e conte sobre como você também precisou aprender muitas coisas para deixar de falar e de fazer coisas que são machistas e que fazem mal para mulheres e toda a sociedade.

2. Fique atento aos conteúdos a que você assiste na TV, internet, jogos e redes sociais.

Muitos filmes, propagandas e jogos mostram uma imagem negativa da mulher, por meio de comentários sobre seus corpos, e até mesmo mostrando violência contra elas. Fique atento ao que você assiste e repense se você quer continuar acessando conteúdos que aumentam as desigualdades entre homens e mulheres.



3. Lembre-se: chorar e expressar sentimentos não são sinônimos de fraqueza e, se sentir que precisa, peça ajuda.

Como falamos, a masculinidade tóxica faz com que meninos acreditem que não podem expressar seus medos e angústias e, muitas vezes, colabora para que meninos se tornem violentos. Conversar com seus amigos sobre seus sentimentos é uma forma de acabarmos com os preconceitos e de meninos se tornarem mais sensíveis e cuidadosos com os outros e com eles mesmos.

Importante: nem sempre é fácil conversar sobre o que sentimos. Se você tiver dificuldades em expressar suas emoções e precisar de ajuda, procure alguém da escola para conversar.

4. Divida as tarefas domésticas de forma igual.

Em muitas casas, as meninas e mulheres são responsáveis por faxinar, cozinhar, lavar a louça e cuidar das crianças. Precisamos mudar essa situação: meninos também devem fazer tarefas domésticas. Se você sabe que na sua casa os homens não ajudam, comece a ajudar!

5. Nunca se esqueça: Não é Não!

Quando uma pessoa diz “não” ou “pare”, isso tem que ser respeitado. Lembrando que a pessoa pode até dizer “sim”, mas na verdade está com medo ou insegura para dizer “não”. Então, antes de dar um beijo ou ter relação sexual, sempre pergunte se a outra pessoa deseja fazer aquilo e se está segura e confortável. E nunca tenha relação com alguém que esteja inconsciente.

6. Converse com seus amigos sobre os assuntos tratados neste guia.

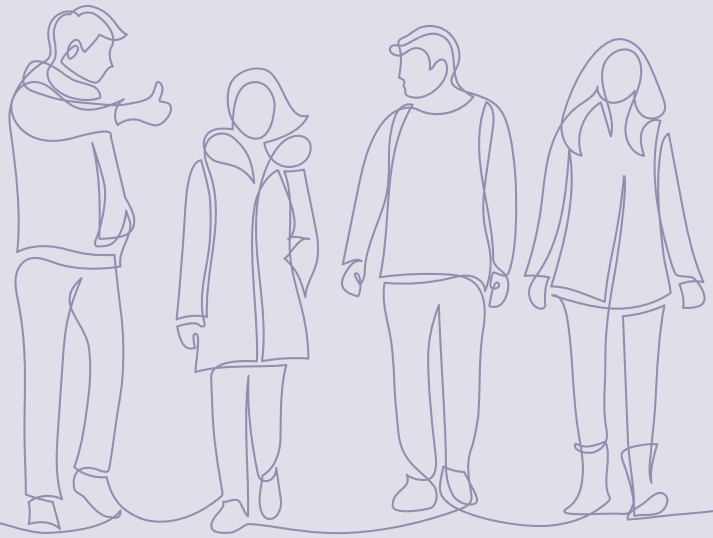
Chame seus amigos para conversas sobre machismo, violências, masculinidade tóxica e tantos outros assuntos de que falamos aqui. Reflitam juntos sobre seus comportamentos e pensem juntos em como mudar ações que sejam machistas.

7. Ajude meninas e mulheres que estejam sofrendo violência.

Viu uma menina chorando porque sofreu assédio em uma festa? Pergunte se ela precisa de ajuda, ouça o que ela tem a dizer e mostre os caminhos para ela fazer uma denúncia.

Sua amiga está em uma relação abusiva? Chame ela para conversar e coloque em prática os passos que te demos neste guia.

Importante: meninos também devem ajudar meninas e mulheres que estejam sofrendo violência.



Confira a resposta do TESTE 4!

1. [V]
2. [V]
3. [F]
4. [V]

Passo 5:
Saber como e onde buscar ajuda

Caso você ou alguém que conheça estejam passando por uma situação de violência baseada em gênero, é muito importante saber como e onde buscar ajuda.

Sabemos que pedir ajuda não é fácil e exige esforço. Saiba que pedir ajuda é o primeiro passo para sair de uma situação de violência e lidar com os traumas, dores e angústias que isso pode causar.

Busque uma professora ou um professor na escola com quem você se sinta confortável para se abrir e pedir ajuda. As professoras e os professores da Rede Estadual de Educação também receberam materiais e formação para apoiar estudantes em situação de violência.

Denuncie

Mulheres vítimas de violência devem procurar uma Delegacia ou uma Delegacia de Defesa da Mulher para registrar um Boletim de Ocorrência (B.O). Denunciar é muito importante para a sua proteção e a de seus familiares. A vítima pode fazer o B.O sozinha ou acompanhada de pessoas de sua confiança.

Onde denunciar?

- Você pode denunciar, sem sair de casa, fazendo um Boletim de Ocorrência na internet. Entre no site **https://www.delegaciaeletronica.policiacivil.sp.gov.br**, vá em “Comunicar Ocorrência”; em “tipo de ocorrência”, selecione “Violência doméstica contra a mulher”.
- Busque uma Delegacia de Polícia comum ou uma Delegacia de Defesa da Mulher (DDM). Encontre a DDM mais próxima de você no site **http://www.ssp. sp.gov.br/servicos/mapaTelefones.aspx**.
- **Ligue 180:** você pode ligar nesse número – é gratuito e anônimo – para denunciar um caso de violência contra a mulher e pedir orientações sobre onde buscar ajuda.
- Acesse o site do SOS Mulher pelo endereço **https://www.sosmulher.sp.gov.br/** e baixe o aplicativo.
- **Ligue 190:** esse é o número da Polícia Militar. Caso você ou alguém estejam em perigo, ligue imediatamente para esse número e informe o endereço onde a vítima se encontra.

O que fazer em casos de violência contra crianças e adolescentes?

Disque 100: Nesse número, você pode denunciar e pedir ajuda em casos de violência contra crianças e adolescentes – é gratuito, funciona 24 horas por dia e a denúncia pode ser anônima.

O que fazer em casos de violência sexual?

Em caso de violência sexual, busque atendimento médico ou vá até uma delegacia de polícia. Vítimas de violência sexual têm o direito de receber atendimento de uma equipe de médicos(as), psicólogos(as) e assistentes sociais. A vítima também passará por alguns exames para verificar se contraiu alguma Infecção Sexualmente Transmissível ou se há uma gravidez fruto da violência.

GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO