

ainá

Guia de **Cuidados**
para **Mulheres**

ainá

SOFRI

GALLADA

ACHEI QUE TAVA

ENLOUQUECENDO

Sempre tem solução.
Ajude outra mulher a sair do
relacionamento abusivo.
É muito difícil conseguir sozinha
[@aina_mulher](https://www.instagram.com/aina_mulher) | ligue 180

GUIA PRÁTICO PARA AGIR E PARA PROTEGER AS MULHERES DA VIOLÊNCIA EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

Você sabia que a maioria dos casos de violência contra as mulheres acontece dentro de casa e pelo próprio companheiro (Datafolha, 2017)¹ ²?

Em tempos de isolamento por causa da COVID19, precisamos estar mais atentos e saber que podemos apoiar mulheres que podem estar correndo risco.

Um relacionamento abusivo pode estar ocorrendo bem perto de você! E você pode ajudar!

**Na China e no Rio de Janeiro
isso já é uma realidade:**

- Violência contra a mulher aumentou durante quarentena da Covid-19 na China**
- Casos de violência doméstica no RJ crescem 50% durante confinamento**



CLIQUE AQUI! CONTEÚDO ESPECIAL

ainá

FALAR COM MEUS

AMIGOS

**E SABER QUE NÃO
ESTAVA SOZINHA**

Sempre tem solução.
Ajude outra mulher a sair do
relacionamento abusivo.
É muito difícil conseguir sozinha
[@aina_mulher](https://www.instagram.com/aina_mulher) | ligue 180

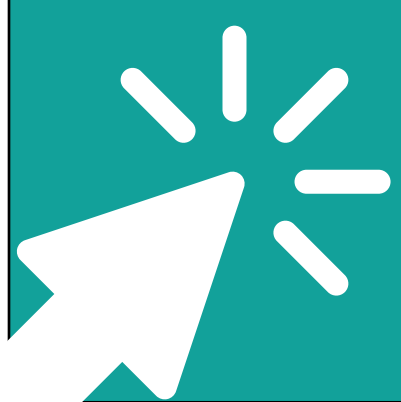
QUEM É A @AINA_MULHER?

Somos um coletivo de empreendedores que acredita que pode usar seus saberes e habilidades para apoiar mulheres em situação de violência.

Em fevereiro de 2019 conduzimos uma pesquisa online, pelo Brasil, onde 113 pessoas compartilharam como foi viver num relacionamento abusivo. As frases dos cartazes e as informações abaixo faz parte do resultado dessa pesquisa.

O que a gente acredita é que um **RELACIONAMENTO ABUSIVO** é um risco para as mulheres, mas para os homens também.

Imprima os cartazes neste link e coloque no seu condomínio ou na sua casa!



Marca a gente > @aina_mulher

CLIQUE AQUI! CONTEÚDO ESPECIAL

ainá

**ACEITAR
QUE NÃO**

**ERA
MINHA**

CULPA

FOI O 1 PASSO PARA A SEPARAÇÃO

Sempre tem solução.
Ajude outra mulher a sair do
relacionamento abusivo.
É muito difícil conseguir sozinha
[@aina_mulher](https://www.instagram.com/aina_mulher) | ligue 180

5 SINAIS QUE ESTÁ ACONTECENDO UMA **VIOLÊNCIA**

↑ Fique atento aos diferentes tipos de violência

» **violência física:** agressão física em si, de qualquer natureza (empurrões, pegar a força, tapas, ameaçar ou machucar com o apoio de objetos, etc)

» **violência psicológica:** ações que causam danos emocionais e diminuição da autoestima, por meio de ameaças, controle, insultos, chantagens, etc

» **violência sexual:** obriga a manter ou a participar de relação sexual não desejada que podem acontecer pela pressão do parceiro

» **violência patrimonial:** retenção, subtração, destruição parcial ou total de bens, valores e direitos ou recursos econômicos

» **violência moral:** calúnia, difamação ou injúria

ainá

2 A vítima muita vezes não reconhece como violência

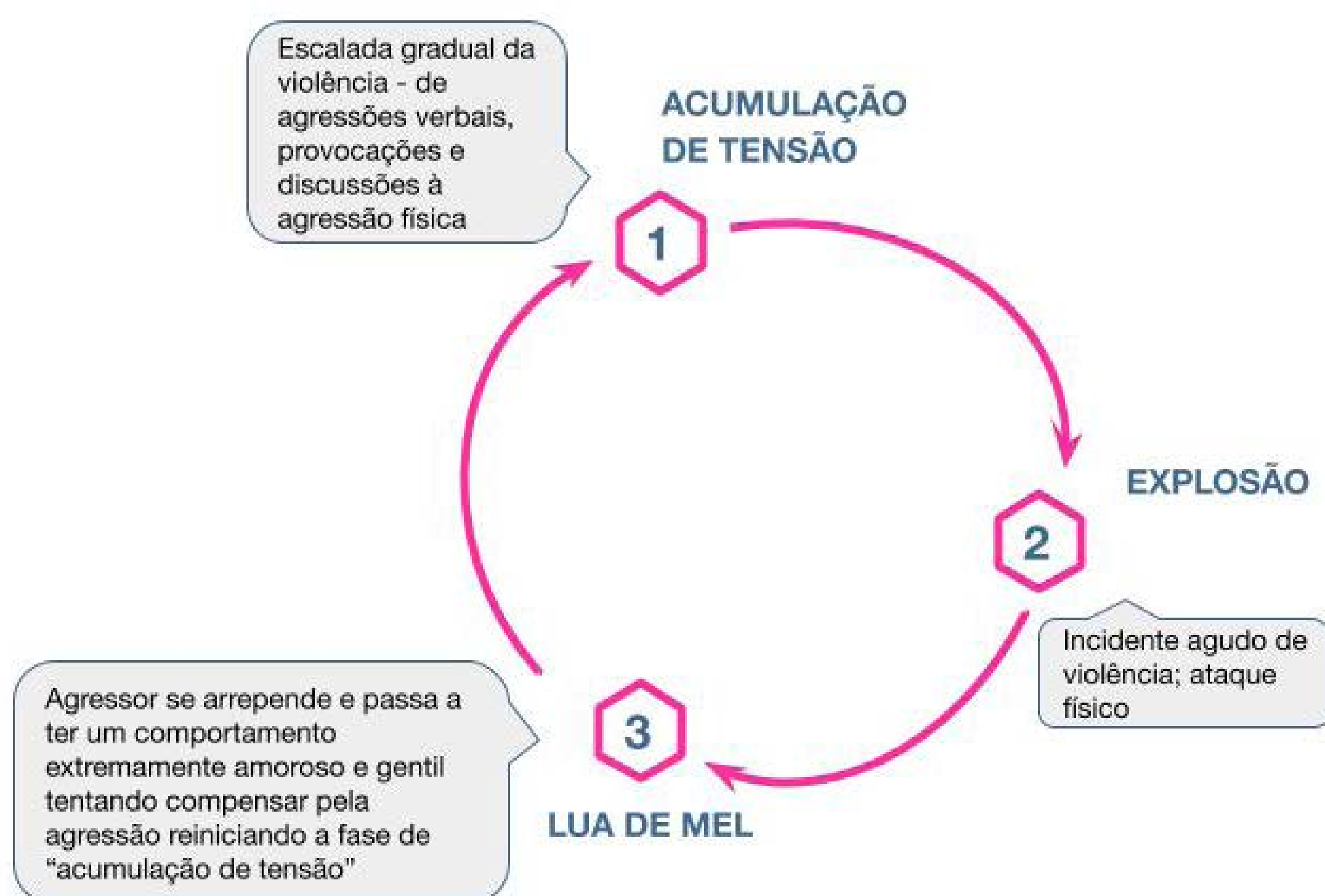
Ela fica presa em um ciclo de violência, e acaba acreditando que a culpa é dela própria. E isso não é verdade

3 A maioria não pede ajuda

52%³ das mulheres que sofreram **ALGUM** tipo de agressão afirmaram não ter feito **NADA** após os atos - nem contar para algum amigo ou familiar

4 "Começa pequeno com agressões socialmente aceitas", e escala para agressões maiores. É um ciclo de violências, que começa sutil com pequenas agressões e/ou xingamentos. Por isso, é tão difícil para a mulher sair dessa relação - acreditando quando o parceiro pede desculpas e reconhece o seu erro. Porém, o ciclo de violência pode

recomeçar, ainda mais violento.



<http://www.senado.gov.br/res/relatorios/BR-2011>

5 Mesmo quando reconhece, nem sempre a vítima sabe o que fazer. Uma das sensações mais comuns é sentir vergonha e acredita que precisa resolver **SOZINHA**. Por isso, nem sempre vai pedir ajuda!

VIOLÊNCIA É CRIME!

Segundo o artigo 7º da Lei nº 11.340/2006, a Lei Maria da Penha

A Lei recebeu este nome em homenagem à cearense Maria da Penha Maia Fernandes, que a partir da violência sofrida pelo marido durante 6 anos, que a deixou paraplégica, conseguiu mudar as leis de proteção às mulheres em todo o país.



CLIQUE AQUI! CONTEÚDO ESPECIAL

ainá

PERCEBI QUE ME SENTIA
**MENOS
TENSAS**

LONGE DELE

Sempre tem solução.
Ajude outra mulher a sair do
relacionamento abusivo.
É muito difícil conseguir sozinha
[@aina_mulher](#) | ligue 180

5 COISAS QUE VOCÊ PODE FAZER PARA APOIAR UMA VÍTIMA DE VIOLÊNCIA

1 Se ouvir, algo suspeito. Bata na porta ou ligue no Interfone

Às vezes em momentos ou surtos de raiva, um sinal ou uma interferência inesperada pode salvar uma vida

2 Na dúvida, ligue para o 180

A delegacia da mulher poderá providenciar apoios mais extremos e emergenciais, como abrigo para a mulher e sua família

3 Ofereça atenção e mostre que se importa (mesmo de forma online)

Tenha paciência e seja empático(a), não espere que a mulher reconheça que precisa de ajuda

4 Compartilhe referências (próxima página). É mais fácil reconhecer uma violência, percebendo que outras

mulheres passaram pelo mesmo tipo de desafio.

Veja abaixo uma lista de conteúdos que inspirou diversas mulheres (clique aqui)

5 - Imprima e cole este cartaz na sua porta, mural do condomínio, corredor e/ou garagem (clique aqui para acessar o material).

Compartilhe essa mensagem, tire uma foto e marque a gente @aina_mulher. econômicos.



ainá

DENUNCIAR

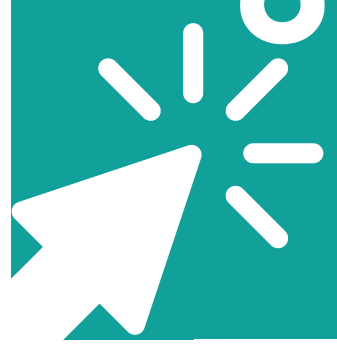
**NAO FOI FACIL,
MAS DEIXOU DE SER
UM PROBLEMA
SO MEU**

Sempre tem solução.

Ajude outra mulher a sair do
relacionamento abusivo.

É muito difícil conseguir sozinha

@aina_mulher | ligue 180



6 REFERÊNCIAS PARA INDICAR PARA OUTRAS MULHERES

CLIQUE NOS LINKS! CONTEÚDO ESPECIAL

Vídeo Youtube:

[Tira o batom vermelho](#)

Livro

['Mulheres que correm com os lobos'](#)

Série

["Big Little Lies \(HBO\)"](#)

Podcast

[Revista Claudia - Relacionamentos](#)

[Abusivos](#)

TEDx

[Living through crazy love | Leslie](#)

[Morgan Steiner | TEDxRainier \(com](#)

[legendas em português\)](#)

ONG:

[Themis - Defesa e promoção dos](#)

[Direitos das Mulheres](#)


ainá

@aina_mulher