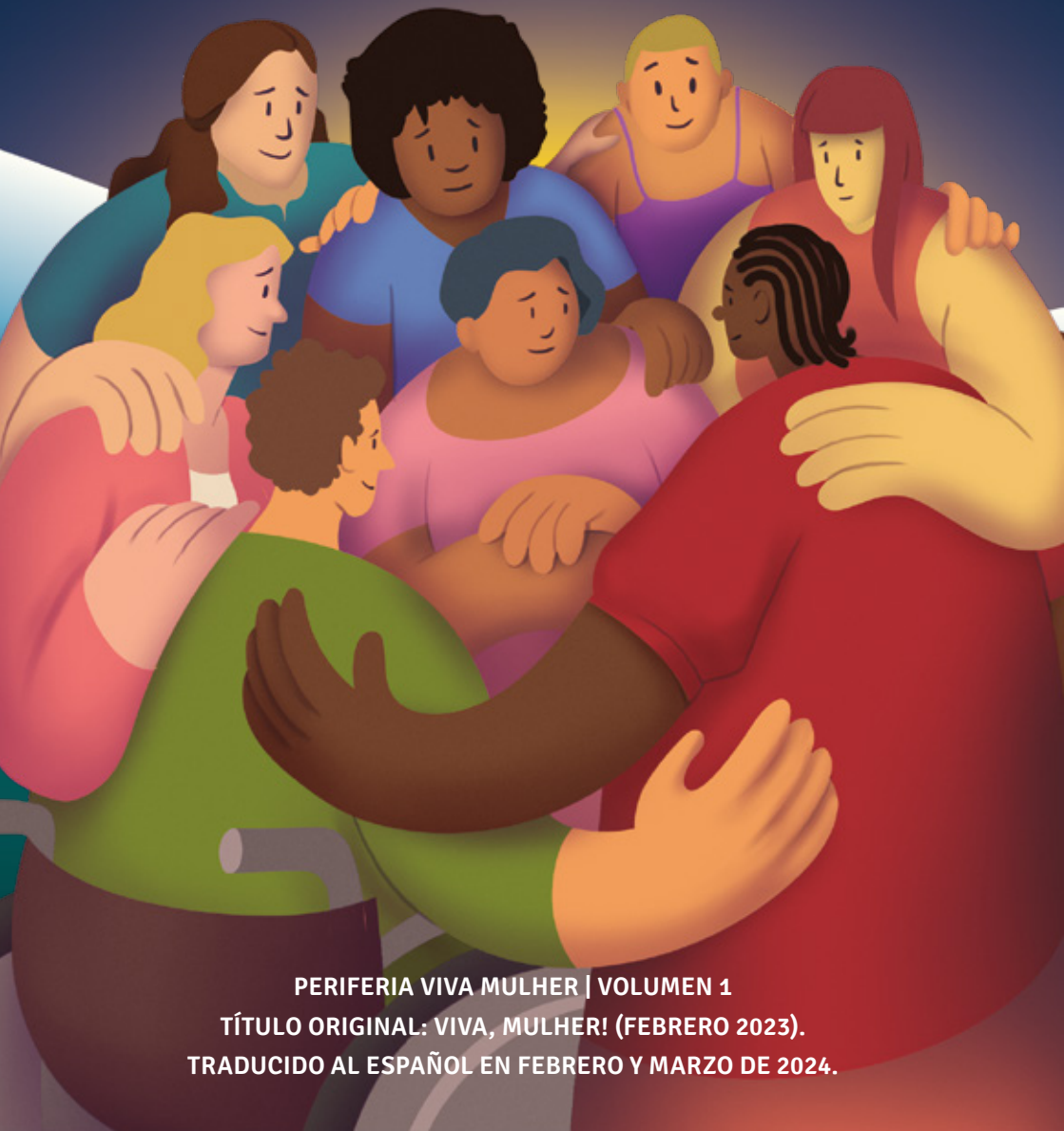


vive, **Mujer!**



PERIFERIA VIVA MULHER | VOLUMEN 1

TÍTULO ORIGINAL: VIVA, MULHER! (FEBRERO 2023).

TRADUCIDO AL ESPAÑOL EN FEBRERO Y MARZO DE 2024.

No importa quien diga lo contrario, lo cierto es que ninguna mujer merece sufrir ningún tipo de violencia.

SABÍAS QUE...

La violencia contra la mujer no solo ocurre cuando una mujer es golpeada por su esposo o novio.

A menudo, los agresores son padres, padrastros, novias o personas que ella ni siquiera sabe el nombre, como un extraño que la acosó en el autobús.



Se escucha bastante hablar de la violencia contra la mujer, de la Ley Maria da Penha y del sufrimiento de las mujeres que se encuentran en estas situaciones.

Esto sucede porque en Brasil, a cada 2 horas una mujer es asesinada como resultado de la violencia. Es decir, todavía nos falta aprender, hablar y escuchar mucho sobre el tema.*

Es por eso que te pedimos:

aunque no seas víctima de violencia contra la mujer,

¡sigue leyendo este material!

*El primer paso para identificar la violencia
contra la mujer es la información.*

ENTONCES, ¿VAMOS A ENTENDER LOS TIPOS DE VIOLENCIA?

Consideramos una acción como “violencia contra la mujer” cuando el hecho se comete porque la víctima es una mujer y este hecho le causa sufrimiento físico, sexual, psíquico, moral, patrimonial o le provoca la muerte.

**ESTAS VIOLENCIAS OCURREN TANTO EN EL
HOGAR COMO EN LOS LUGARES PÚBLICOS.**

Cuando esta violencia es practicada por alguien con quien esta mujer tiene relaciones afectivas o familiares, la definimos como violencia doméstica. La Ley Maria da Penha habla de 5 tipos:

* Monitor de la Violencia USP - Universidade de São Paulo, 2019.

VIOLENCIA FÍSICA:

Es aquella acción que afecta la vida o la salud del cuerpo de la mujer. Es cuando el abusador usa la fuerza física para lastimarla.

A veces con armas de fuego u otros objetos, inclusive.

Ejemplos: golpear, patear, quemar, jalar el cabello, cortar y mutilar.

VIOLENCIA MORAL:

Cuando el agresor alega que la mujer cometió un delito que ella no cometió, difamación; cuando el agresor inventa mentiras que ensucian la reputación de la mujer u ofenden su dignidad. Este tipo de violencia también puede ocurrir a través de la internet, en comentarios o mensajes en las redes sociales.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA:

Este tipo de violencia no podemos verla, pero es cualquier acción que afecta lo emocional y baja la autoestima de la mujer.

En este caso, es muy común que la mujer sea prohibida de trabajar, estudiar, salir de casa o viajar, hablar con amigos o familiares. Muchas mujeres, cuando son agredidas de esta manera, se sienten culpables y piensan que nunca serán felices, amadas y respetadas.

VIOLENCIA PATRIMONIAL:

Es cuando el agresor oculta, sustrae y destruye los objetos de la mujer, tales como materiales de trabajo, documentos personales, bienes, dinero o recursos económicos.

Ejemplos: esconder o romper el celular, romper la tarjeta bancaria y controlar el salario de la mujer.

VIOLENCIA SEXUAL:

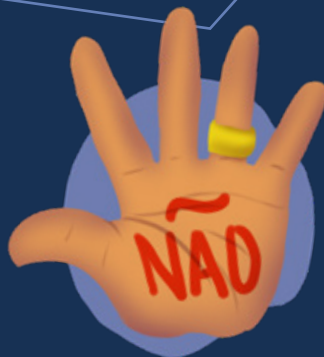
Es toda situación que obliga a la mujer a presenciar, continuar o participar en alguna relación sexual que no desea; cuando una mujer es obligada a ejercer la prostitución, abortar, usar o no anticonceptivos en contra de su voluntad o cuando sufre hostigamiento sexual, mediante intimidación, amenaza, coacción o uso de la fuerza; que la lleva a comercializar o utilizar su sexualidad de cualquier forma.

UNO DE LOS TIPOS DE VIOLENCIA SEXUAL DE LOS QUE RARA VEZ HABLAMOS, PERO ES MÁS COMÚN DE LO QUE PIENSAS, ES LA VIOLACIÓN MARITAL.

Es cuando la pareja, sea del sexo que sea, obliga a la mujer a tener relaciones sexuales, utilizando violencia física o psicológica.

Cuando tu pareja te obliga a tener relaciones sexuales, es una violación.

**LA REGLA DEL
“NO ES NO”
TAMBIÉN APLICA
A LAS PERSONAS
CASADAS**



¡Los familiares y conocidos también pueden ser abusadores!
Para que tengas una idea, de cada 100 niños y adolescentes víctimas de abuso en Brasil, ¡80 sufrieron este abuso en sus propias casas!*

*Informe del balance del Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2020.

No importa el tipo de violencia, nadie debe juzgar el impacto de esta en la vida de las víctimas.

A menudo, estas violencias comienzan gradualmente, hasta que se vuelven más graves.

UNA FORMA FÁCIL DE IDENTIFICAR ESTOS SÍNTOMAS ES A TRAVÉS DE LAS DECLARACIONES VIOLENTAS DE LOS AGRESORES:

1

“Mujer que es mía, no toma anticonceptivo”.

“No estoy celoso porque, con ese cuerpo, dudo que otro hombre te quiera”.

“No vas a salir con esos pantalones cortos, para que todo mundo se quede mirándote”.

“Si vas a la casa de esa amiga, ni siquiera tienes que volver, no quiero que salgas con ella”.

2

“Si te dejo tu salario, al final del mes no habrá más dinero”.

“Tengo que salir, entonces me llevo la llave para que no te den ganas de salir a pasear”.

“Solo rompí tu computadora porque no soporto ver a otros chicos dándole me gusta a tus fotos”.

3

“Solo te dieron una paliza porque no hiciste el almuerzo”.

“Si te preguntan en tu trabajo, di que te golpeaste con la puerta”.

“Te amo, es la cerveza lo que me pone agresivo”.

CICLO DE VIOLENCIA

¿Sabes esa conocida que sabemos que sufre violencia, pero no entendemos por qué sigue con el agresor?

Para explicar lo que les sucede a muchas mujeres, los investigadores que estudian el tema se dieron cuenta de que **cuando la violencia es ejercida por la pareja de la víctima, ocurre un ciclo que se repite varias veces.**

Esta explicación fue hecha por la gente que trabaja en el Instituto Maria da Penha:

FASE 1: AUMENTO DE TENSIÓN

En ese primer momento, el agresor se pone tenso e irritado por tonterías e incluso tiene ataques de rabia. También humilla a la víctima, amenaza y destruye cosas.

La mujer trata de calmar al abusador, se pone tensa y evita hacer cualquier cosa que lo “provoque”.

En general, la víctima tiende a negar que eso está pasando

con ella, esconde la situación de otras personas, y muchas veces, piensa que ella se equivocó en alguna cosa y dejó violento al agresor o que “él tuvo un pésimo día de trabajo”, por ejemplo.

Esta tensión puede durar días o años, pero a medida que crece, es muy probable que la situación lleve a la Fase 2.

Las sensaciones son muchas: tristeza, angustia, ansiedad, miedo y desilusión son solo algunas.

FASE 2: ACTO DE VIOLENCIA

Esta fase es cuando el agresor estalla, es decir, el descontrol llega al límite y conduce al acto violento.

Aquí, toda la tensión acumulada en la Fase 1, aparece en forma de violencia verbal, física, psíquica, moral o patrimonial, de las que hablamos al principio de este folleto.

Aún sabiendo que el agresor está fuera de control y puede destruir su vida, el sentimiento de la mujer es de parálisis y de no poder reaccionar.

Aquí, ella sufre una gran tensión psicológica (insomnio, pérdida de peso, cansancio constante, ansiedad) y siente miedo, odio, soledad, autocompasión, vergüenza, confusión y dolor.

En ese momento, ella también puede tomar decisiones. Las más comunes son: buscar ayuda, denunciar, esconderse en la casa de amigos y/o familiares, pedir la separación e incluso suicidarse. Por lo general, en estos momentos, se distancia del agresor.

** Es importante decir que este ciclo no solo sucede en ese orden, sino de manera dinámica y continua, tornándose muchas veces cada vez más grave, dejando a la mujer confundida, asustada y sin creer que pueda dejar de vivir toda esta violencia.*

RECUERDA, ¡NINGUNA MUJE

FASE 3:

ARREPENTIMIENTO Y COMPORTAMIENTO AMOROSO

También conocida como la “luna de miel”, esta fase se caracteriza por el arrepentimiento del agresor, que se vuelve amable para lograr la reconciliación.

La mujer se siente confundida y presionada para mantener la relación, muchas veces por la presión de la sociedad, especialmente cuando la pareja tiene hijos. En otras palabras: ella renuncia a sus derechos y recursos,

mientras que él dice que “cambiará”.

Incluso hay un período de calma, en el que la mujer se alegra al ver los esfuerzos y los cambios de actitud, recordando también los buenos momentos que pasaron juntos.

A medida que el abusador muestra que está arrepentido, ella se siente responsable por él, lo que acerca aún más a la víctima y al abusador.

Una mezcla de miedo, confusión, culpa e ilusión forman parte de los sentimientos de la mujer. Eventualmente, en algún momento, la tensión regresa, y con ella las agresiones de la Fase 1.

Hay que tener cuidado con frases como:

“¿pero qué hiciste para ponerlo nervioso?”

“tienes que luchar por tu matrimonio”, “los que aman, no se separan”...

Pueden tener un gran impacto en la vida de las víctimas de la violencia.

R LE GUSTA QUE LA PEGUEN!

Las mujeres continúan en el ciclo de la violencia por varias razones, siendo una de las principales el maltrato psicológico.

Para una mujer a la que siempre le dicen que es inútil, fea, tonta y que nadie la apoya, puede ser muy difícil ver otras posibilidades de vida fuera de los ciclos de violencia.

El maltrato psicológico no deja cicatrices en el cuerpo, pero afecta de manera profunda la autoestima de la víctima. Es esta violencia que no podemos ver, que debemos tratar de comprender para acoger a las mujeres cerca de nosotros.

Decir que una mujer permanece en una relación abusiva solo porque quiere es cruel. Tenemos que equilibrar todos los asuntos mentales, sociales y financieros involucrados en el caso.

Además, ¿alguna vez pensaste que si una mujer que vive en una situación de violencia escucha a otros decir ese tipo de cosas, podría avergonzarse de pedir ayuda?

Si has llegado hasta aquí, ahora es el momento de saber cómo actuar cuando identificas una violencia:

¡Ese discurso de que “en pelea entre marido y mujer, nadie se debe meter” sólo favorece al agresor!

La violencia contra la mujer es un problema que debe ser enfrentado por todas las personas. Por eso, es importante que sepamos cómo actuar en cada situación.

Muchos números se lanzan en campañas para combatir la violencia contra las mujeres, pero cada canal atiende a una situación determinada. Veamos:

¡TODA MUJER TIENE DERECHO

¿A DÓNDE LLAMAR?

EN EL MOMENTO DE LA AGRESIÓN:

Si estás sufriendo violencia, ya sea física o de otro tipo, o estás viendo o escuchando sufrir a una mujer, llama inmediatamente al 190, el número de emergencias de la policía.

ATENCIÓN

Incluso si usted u otras personas ya lo han denunciado, pero la mujer aún no ha logrado salir de la relación, ¡asegúrate de llamar a la policía! Esto es importante para que la mujer sepa que no está sola y para que el abusador vea que los que la rodean están al tanto de lo que está pasando.

**SI USTED O UNA MUJER QUE CONOCE ESTÁ
EN UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA, LLAME AL 190.**

*EXISTE OTRO NÚMERO QUE ES EL 180, PERO ESTE NO
MOVILIZA A LOS POLICÍAS HASTA EL LOCAL.*

CUANDO TOMA LA DECISIÓN DE DENUNCIAR O QUIERE SABER MÁS SOBRE:

Si eres víctima de violencia doméstica o quieres ayudar a alguien que conoces, hay algunos lugares a los que puedes llamar para obtener más información. Si tu ciudad cuenta con una Comisaría de la Mujer, allí puedes presentar una denuncia policial, lo que te da derecho a una medida de protección contra el agresor. La denuncia también puede hacerse en una comisaría común, en caso de que la ciudad no cuente con una Comisaría de la Mujer.

A UNA VIDA SIN VIOLENCIA!

¿Sabías que BH dispone de una Comisaría Especializada de la Mujer?

Dirección: Avenida Barbacena,
288 – Barro Preto, Belo Horizonte
Teléfono: 3330-5752

Funcionamiento: 24 horas al día,
todos los días de la semana.

Otra opción es buscar ayuda en el CREAS - Centro de Referência Especializado em Assistência Social (*Centro de Referência Especializado em Assistência Social*) de tu comunidad o barrio o llamar al 180, un número nacional que registra la situación de la víctima y la remite a los órganos responsables.

PARA OBTENER ATENCIÓN PSICOLÓGICA:

Como se mencionó hasta ahora, un paso importante para una víctima es buscar ayuda de especialistas. En este caso, un lugar de referencia en el estado de Minas Gerais es el CERNA - Centro Risoleta Neves de Assistência à Mulher. Los servicios son públicos y se pueden realizar de forma remota. Llame a los números (31) 3270-3235 o (31) 3270-3296.

También existen **centros de referencia para albergar a mujeres y niños víctimas de violencia**, a los que se puede acudir cuando la mujer necesita apoyo y orientación para tratarse o protegerse:

Casa de Referência da Mulher Tina Martins

(Casa de Referência de la Mujer Tina Martins)

Rua Paraíba, 641 - Funcionários, Belo Horizonte - MG.

31 3658-9221

Centro Especializado de Atendimento à Mulher – Benvinda

(Centro Especializado de Atención a la Mujer – Benvinda)

Rua Hermílio Alves, 34 - Santa Tereza, Belo Horizonte - MG.

98873-2036 | 3277 4380

Casa da Mulher Mineira (Casa de la Mujer de Minas Gerais)

Avenida Augusto de Lima, 1.845 - Barro Preto, Belo Horizonte - MG.

CONOZCO A UNA VÍCTIMA DE VIOLENCIA, ¿CÓMO PUEDO AYUDARLA?

Existen varias formas además de los canales oficiales de denuncia y acogimiento.

¡NO JUZGUES!

Para una víctima crear el coraje de contarle a alguien por lo que está pasando, es un paso muy difícil, a veces por vergüenza o miedo.

Entonces, en ese momento, escucha sin juzgar, recordando siempre que NUNCA es culpa de la víctima y que NINGUNA mujer merece pasar por esto. Cuando la mujer llega a contar una historia, escucha, acoge y comprende su historia.

¡ATENCIÓN!

pedirle a la mujer que repita una historia varias veces puede causarle más angustia.

SIEMPRE CREE LO QUE LA MUJER TE ESTÁ DICIENDO:

Una de las cosas que dificultan el proceso de salir de una situación de violencia es cuando las personas no creen lo que cuentan las víctimas. Créele siempre a la mujer, si tienes alguna información dudosa o contradictoria, corresponde a las autoridades responsables investigar lo sucedido.

*Tu papel en estos casos es acoger y cuidar,
¡el papel de investigar y juzgar es de las autoridades!*

AYÚDALA A BUSCAR LOS CAMINOS PARA UNA SOLUCIÓN:

Ya hemos enumerado aquí en el folleto algunos organismos que son responsables de acoger y proteger a las víctimas de la violencia contra las mujeres. Ayúdala a llegar a estos espacios, recoge documentos importantes para ella y sus hijos, si es necesario, llévala a un hospital o servicio médico.

Esta red de apoyo es fundamental para que las mujeres puedan salir de situaciones de violencia.

ESTE FOLLETO ES EL RESULTADO DEL TRABAJO COLECTIVO ENTRE EL EQUIPO DE AIC LAB Y LOS GRUPOS:



PROJETO ULLY

@projetoully

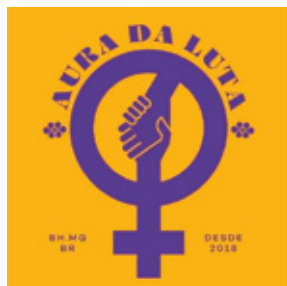
La fundadora del Projeto Ullly suele decir que nació en el corazón de Dios y se hizo realidad a través de la unión de varias personas. La misión principal del proyecto es contribuir al desarrollo social, físico y emocional de las mujeres desde la niñez, la adultez y la vejez. Preocupados por el medio ambiente, se creó el proyecto Amora-terra, donde se desarrollan charlas, talleres de reciclaje, donde la basura se transforma en algo reutilizado. El Proyecto Ullly tiene el propósito de incentivar a las mujeres a tener actitud, determinación y ganas de soñar.



COLETIVA MULHERES DA QUEBRADA

@coletivamulheresdaquebrada

La Coletiva Mulheres da Quebrada funciona desde 2018, cuando fue fundada, a partir de la movilización de tres mujeres negras, habitantes del Aglomerado da Serra. Es un grupo que trabaja por el afecto, cuidado y garantía de la salud (física, emocional y psíquica) de otras mujeres, residentes de la mayor favela de Minas Gerais, el Aglomerado da Serra, en Belo Horizonte. Son mujeres atravesadas por diversas formas de violencia: violencia doméstica, sexismo, negación de derechos básicos, como la salud, la vivienda y el empleo.



AURA DA LUTA

@auradaluta

Aura da Luta es un proyecto amplio, que sigue reuniendo a mujeres de todas las áreas del conocimiento y de espacios de actuación, con experiencias diferentes y particulares, garantizando así una asistencia concreta, integral y funcional a todas las mujeres en situación de vulnerabilidad o que necesitan apoyo. Ofrece asistencia psicológica, asistencia jurídica y trabajo social, además de participar en otros proyectos como Arquitectura en la Periferia y Curso Pré-Enem.



COLETIVO U-MANAS

@u_manas_contagem

El Coletivo U-Manas es una organización no gubernamental que promueve y produce presentaciones culturales en la ciudad de Contagem y región. Es producto del trabajo de diversas mujeres que se organizan a diario para difundir el conocimiento y el arte a su público. El grupo está compuesto principalmente por artistas de todas las facetas del Hip Hop.



CASA DE
REFERÊNCIA
DA MULHER
TINA MARTINS



Movimento de
Mulheres
Olga Benário

CASA TINA MARTINS

@casatinamartins

La casa surgió de una mirada crítica del Movimento de Mulheres Olga Benário sobre la necesidad de reivindicar la eficacia de los servicios de atención a las mujeres en situación de violencia en Belo Horizonte (MG). Hoy opera en cuatro ejes: formación política, referencias (jurídicas y psicológicas), acogida y albergue.

MÃES DE MAIO | MG

facebook.com/maes.demaio



El grupo está formado por una red de madres, familiares y amigos de víctimas de la violencia estatal, que actúa en todo el estado de Minas Gerais. Formado a partir de los llamados Crímenes de Mayo, el grupo pretende visibilizar la violencia que sufren las mujeres atravesadas por el racismo, el encarcelamiento masivo y el genocidio de la juventud negra. ¡La misión del grupo es convertir el luto en un motivo de lucha!

¡RECUERDA QUE LA RESPONSABILIDAD DE VIVIR EN UNA SOCIEDAD JUSTA ES DE TODAS LAS PERSONAS QUE LA CONFORMAMOS!

Comparte este manual y todo lo que aprendiste
con las personas con las que vives.

Traducción al español: Laura Queslloya/Peru e Ronexa Marisley
Moreno Valero/Venezuela (Coletivo Cio da Terra de Mulheres Migrantes)

FUENTES DE INFORMACIÓN UTILIZADAS EN ESTE MATERIAL:

Coordenadoria da Mulher do Tribunal de Justiça de Sergipe

<https://www.tjse.jus.br/portaldamulher/definicao-de-violencia-contra-a-mulher>

Portal Geledés - Violência contra a mulher

<https://www.geledes.org.br/por-que-elas-continuam-com-seus-agressores/>

Instituto Maria da Penha - Ciclo da violência

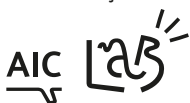
<https://www.institutomariadapenha.org.br/violencia-domestica/ciclo-da-violencia.html>

**Cartilha “Violência contra as mulheres: conhecer para combater”,
da UFABC e Casa Helenira Preta**

https://www.ufabc.edu.br/images/guias/cartilha_violencia_contra_as_mulheres_conhecer_para_combater_ufabc_e_casa_helenira_preta.pdf

TERMO DE FOMENTO N° 929821/2022

REALIZAÇÃO:



MINISTÉRIO DAS
MULHERES

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

Esta campanha faz parte do Periferia Viva Mulher, projeto realizado com recurso do Ministério das Mulheres/Governo Federal, via emenda parlamentar indicada pela ex-deputada federal Áurea Carolina na Lei Orçamentária Anual 2022