



# vademecum antiviolença

**Qualquer pessoa pode ser vítima de violência doméstica**, independente da sua idade, origem ou classe social.

**Quando se vive dentro de um relacionamento abusivo, é muito complicado conseguir se abrir e falar sobre o que acontece** - por medo que não acreditem em você, que te julguem e muitas vezes por ter o dever de provar a veracidade de tudo aquilo que está tentando explicar.

**Reconhecer que o nosso relacionamento é abusivo é o primeiro passo para conseguir sair dele.** Falar sobre o que você está vivenciando, ainda que seja de uma maneira confusa, é uma forma de compartilhar seus pensamentos e preocupações além de procurar ajuda.

**A violência patriarcal não é um problema emergencial. A violência masculina contra as mulheres é sistêmica**, atravessa todas as áreas das nossas vidas, se articula e se alimenta implacavelmente desde a esfera familiar e relações, até às esferas econômica, política e institucional, social e cultural em suas várias formas e facetas.

## **Se uma amiga confia em você... pratique a sororidade!**

A receba, a ouça, não interrompa a sua história, não a julgue, lembre-se de não expressar seus pensamentos em maneira categórica pois ela poderia não conseguir te contar tudo nessa primeira vez. Crie um espaço de compartilhamento seguro, se você sentir que ela possa estar em perigo não deixe muito tempo passar entre um contato e o outro. Recomende a ajuda de especialistas do centro antiviolença mais próximo e não a deixe sozinha, a acompanhe.

### **Atenção se houver crianças!**

Geralmente aqueles que praticam violência usam isso como uma ferramenta de chantagem para manter o controle sobre a parceira. Não sinta/não faça com que ela se sinta uma "mãe ruim". Um pai abusivo não pode garantir o bem-estar dos filhxs!

Encarregar-se de dar apoio à uma amiga que está em uma situação violenta pode ser emocionalmente difícil, você pode sentir uma forte sensação de frustração e impotência. Não se culpe, tente entender o quanto você quer/pode se envolver, a aconselhe a criar uma rede de suporte formado por pessoas em quem ela confia.

## **Contatos úteis e anônimos**

**1522** Número nacional antiviolença e perseguição

### **Centro antiviolença "Mai più Sola"**

Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana • 334.37.93.354 • piazza Don Ricchetti 1, Sarzana • associazionevittoria@gmail.com

### **Centro antiviolença "Irene"**

Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana • 800.144.388 • via Migliari 21, La Spezia • stopviolenza@comune.sp.it

### **Non Una di Meno La Spezia**

📍 @nudmlaspezia • nudmlaspezia@gmail.com • 353.40.77.275

*Se precisar de apoio ou conforto, estamos aqui por você, te acompanhamos!*

## **Como reconhecer um relacionamento abusivo**

**Love Bombing**, atenção contínua e insistente, superproteção e isolamento, tenta te afastar dos seus amigos e entes queridos, te convence de que você só precisa dele.

**Controle de atividades**, é possessivo, controla onde você está e o que você faz e te proíbe de sair com outras pessoas. Te obriga a desativar as suas redes sociais, controla o teu celular. Te obriga a fornecer as tuas senhas pessoais. Te obriga a fechar a tua conta bancária e pedir demissão do teu emprego. Controla o teu dinheiro e teus gastos.

**Gaslighting**, termo usado para definir o comportamento manipulativo colocado em prática para que você acabe duvidando de si mesma e de seus julgamentos da realidade até que você se sinta confusa e errada e, finalmente, como se você merecesse ser maltratada e punida.

**Desvalorização**, você se sente como se fosse de propriedade de lx ou se vê como um objeto sexual, lx insiste com comentários sobre o teu corpo (você é muito magro/gordo), a maneira como você se veste/maquia, diminui os seus objetivos (estudo, trabalho, etc.). Te ignora e te denigra por causa das tuas opiniões. Te insulta, diz que você não entende nada e que não sabe fazer nada.

**Chantagem**, ameaça terminar o relacionamento se você sair com amigxs, ameaça cometer suicídio se você terminar com lx. Usa as crianças ou entes queridos como uma ferramenta de chantagem.

**Castigo e abuso**, você se sente obrigada a ter relações sexuais e lx nunca pergunta se você tem vontade. Você sente que tem medo de seu cõnjuge, marido/parceiro. Você evita fazer ou dizer algumas coisas porque você tem medo que lx fique com raiva... Te humilha e te critica constantemente. É violento nos modos, nas palavras e gestos.

**Precauções!** ! Salve esses números usando "nomes falsos". Exclua mensagens ou ligações do histórico se teu parceirx puder ter acesso ao teu celular. Faça a ligação no caminho de casa para o trabalho, durante o intervalo do almoço ou quando sair para jogar fora o lixo...

**Escaneie o QR Code no canto superior esquerdo** para consultar a versão digital, arquivos de pôster e flyers também estão disponíveis traduzidos em italiano, inglês, francês, espanhol e árabe.

*Esta é uma autoprodução de Non Una di Meno La Spezia para ser distribuída em todos os lugares! Procure os adesivos fúcia na cidade!*