




MANTENHA-SE VIVA

entre
elas
ATIVISTAS
PERIFÉRICAS
EM REDE





MANTENHA-SE VIVA é uma construção coletiva de mulheres que, articuladas, querem dividir com outras mulheres práticas de manutenção da vida. Práticas que as mantenham vivas, saudáveis, produtivas, e mantenham vivas, também, suas famílias e suas comunidades. É um manifesto pelo direito à vida, construído **ENTRE ELAS**.

ACOLHIMENTO

Se você estivesse numa situação de perigo, para quem você ligaria ou quem você procuraria?

O QUE É E PARA QUÊ? Acolher alguém é receber. Por diversas razões, ao longo de suas vidas, mulheres precisam ser acolhidas por outras mulheres. Seja por alguma forma de cuidado, apoio ou abrigo. Abrigar uma mulher na sua casa por uma noite, no seu comércio por algumas horas, ou ajudá-la a encontrar um lugar seguro numa emergência pode salvar sua vida.

COMO FAZER? Receba uma mulher na sua casa, ou busque a casa de alguém que você conheça. O importante é que vocês identifiquem juntas qual o local mais seguro pra ela.

TRÊS EXEMPLOS DE SITUAÇÕES EM QUE A NECESSIDADE DE ACOLHIMENTO É EVIDENTE:

- uma mulher passou por uma briga violenta com seu marido/esposa, namorado/namorada e não se sente segura para voltar para casa;
- uma jovem está num lugar público, aparentemente sob risco. Ex: conversando com alguém que parece querer agredi-la ou abusá-la. Intervenha, faça companhia até que ela esteja se sentindo segura;
- uma mulher lésbica, bissexual ou transexual está sendo violentada por sua família por causa da sua orientação sexual.

REDE DE APOIO

Tenha uma amiga. Seja uma amiga.

O QUE É E PARA QUÊ? "Rede de apoio" são todas as pessoas em quem você pode confiar e contar nos momentos difíceis.

COM QUEM VOCÊ CONSTRÓI? Podem ser suas amigas, vizinhas, familiares, uma liderança do seu bairro ou organizações que confie.

TRÊS SITUAÇÕES EM QUE UMA REDE DE APOIO SE FAZ NECESSÁRIA:

- as crianças de sua vizinha estão sozinhas em casa, mas iniciou uma operação policial com disparos. Chame as crianças para abrigá-las na sua casa, ou vá para a casa delas fazer companhia;
- uma amiga precisa realizar um exame médico ou ir à uma consulta, mas está insegura. Faça companhia;
- alguma mulher que você conhece acabou de ter neném, pergunte se ela precisa de ajuda com alguma tarefa doméstica, se precisa de ajuda no cuidado com o bebê, ou se precisa apenas conversar um pouco. Esse é um momento de muita sobrecarga.

RODA DE CONVERSA

PARA QUÊ? Você e as mulheres que você conhece podem realizar rodas de conversa, para discutir problemas que têm em comum e buscar soluções conjuntas.

COMO CONSTRUIR? **1.** chamar as mulheres que você conhece; **2.** Você precisa de um espaço seguro, pode ser a casa de alguém, ou um espaço que possa ser cedido no seu bairro: a sala de uma associação de moradores, uma ONG que você frequente, uma escola etc.; **3.** você precisa escolher um tema para conversar; **4.** você pode chamar alguém que tenha experiência em fazer essas rodas para te ajudar. No final deste panfleto temos o contato de diversas mulheres. Busque a que estiver mais perto de você.

SUGESTÕES DE TEMAS PARA COMEÇAR:

- Violência contra mulheres. Você sabe o que é?
- Você já ouviu falar em violência obstétrica?
- Você conhece a Lei do Acompanhante?

OFICINAS

Você faz alguma coisa que possa ensinar para as outras mulheres?

PARA QUÊ? Transmitir conhecimento para outras mulheres pode ser útil para ensinar um ofício com o qual ela possa trabalhar e alcançar sua autonomia financeira. Também pode ajudar a acessar informações sobre serviços de saúde, serviços e assistência, matrícula escolar das crianças, além de outros direitos que possam melhorar suas vidas.

COMO CONSTRUIR? **1.** Identifique uma necessidade de aprendizado do seu grupo de mulheres; **2.** encontre um espaço seguro; **3.** identifique alguém que possa ser a pessoa que vai ensinar o tema da oficina, por exemplo: “quero falar sobre saúde da mulher: conheço alguma profissional da saúde que possa ajudar a conduzir?”; **4.** organize o material que vai precisar: você vai precisar de algum material de apoio, como papel, caneta, uma caixa de som?

SUGESTÕES DE TEMAS PARA COMEÇAR:

- Independência financeira
- Práticas para melhorar a saúde da mulher
- Onde busco ajuda numa situação de violência?


SEGURANÇA | PROTEÇÃO

O QUE É E PARA QUÊ? Somos todos os dias expostas a diversas formas de violência, mas tem alguns hábitos que podemos adotar no nosso dia a dia que podem aumentar a nossa proteção.

TÁTICAS PARA SE MANTER SEGURA

- ligar para vizinhas/os em emergências;
- criar códigos de alerta para as/os vizinhas/os (exemplo: pedir algum alimento/objeto, ter uma palavra de código com alguma amiga);
- ensinar aos filhos a pedir ajuda em situações de violência;
- não perder contato com a sua rede de apoio (parentes/amigos/vizinhos);
- o silêncio não nos salva; converse com alguém de confiança;
- busque mulheres em situações semelhantes (amigas, vizinhas, conhecidas);
- acolha sua amiga em emergências;
- não se ausente diante de situações de violência. Caso tenha que interferir, peça ajuda de outras pessoas ao redor;
- se possível, saia/fuja do ambiente da violência;
- descanse para estar atenta!

Viver com dignidade é direito. Por todas que não puderam chegar até aqui. Por todos os futuros que criaremos juntas!



DICAS

Teve uma relação sexual desprotegida, já ouviu falar em PEP?

A Profilaxia Pós-Exposição (PEP) é uma medida preventiva ao HIV em casos de exposição ao vírus. Se você transou sem camisinha, o preservativo saiu ou rompeu, por exemplo, você pode buscar pela PEP. Procure uma clínica da família próxima de você.

Você é gestante e não conhece a Lei do Acompanhante?

Mulheres têm direito a acompanhante, uma pessoa de sua livre escolha, nas consultas e exames em estabelecimentos públicos e privados de saúde do Estado do Rio de Janeiro. Nos casos que envolvam algum tipo de sedação, o direito se torna obrigatório. É o que determina a Lei nº 9.878/22.

Você é uma mulher trans e quer retificar seu registro civil?

A retificação de prenome e/ou gênero é o procedimento administrativo que permite a ALTERAÇÃO do nome e/ou gênero nos documentos pessoais, substituindo o nome registrado na Certidão de Nascimento por aquele que a pessoa se identifica. E você sabia que na Justiça Itinerante na FIOCRUZ você consegue esse procedimento gratuito?

**TODAS AS TERÇAS-FEIRAS,
DAS 10H ÀS 15H • INI/FIOCRUZ**

entre ATIVISTAS PERIFÉRICAS EM REDE **elas**

É uma estratégia formativa e de articulação, promovida pelo Observatório de Favelas, que tem como objetivo contribuir para o fortalecimento de iniciativas de defesa de direitos protagonizadas por mulheres (cis e trans) em favelas e periferias.

QUER SABER MAIS? CONHEÇA QUEM ESTÁ ENTRE ELAS!

@malocadacidania
@coletivabaobas
@mantenhasativa
@resistencialesbica_
@travamolotov
@pedagogiadanavalha
@coalizaonegrapordireitos
@rodadegestantesdamare
@ed_doula_terapia_menstrual
@cpvceasmmare
@gestarte.acari
@ishtar_rj
@criasdotijolino
@casadasmaesdamare
@enegrecer
@renfa
@coletivofalaakari
@projetolilas
@gaia.espaço
@mobilizajaperi
@movimentacaxias

REALIZAÇÃO:

**OBSERVATÓRIO
DE FAVELAS**

COM APOIO DA OPEN SOCIETY FOUNDATIONS