

ame-se

Guia  
da mulher  
paranaense  
Ame-se



# Saúde, Bem-Estar Trabalho e Família



DESDE Cedo A  
MULHER É ENsinADA  
A TER UMA SÉRIE DE RESPONSABILIDADES  
E DEMANDAS AO MESMO TEMPO.

MÃES, FILHAS, ESPOSAS, EMPREENDEDORAS, TRABALHADORAS,  
ESTUDANTES, LÍDERES... **HOJE MILHARES DE BRASILEIRAS  
SÃO CHEFES DE FAMÍLIA E TENTAM BALANÇEAR  
O COTIDIANO E O RITMO DE VIDA ACELERADO.**

UMA DINÂMICA CAPAZ DE LEVAR AO LIMITE,  
TANTO O CORPO QUANTO A MENTE,  
**NA IDEIA DE QUE É PRECISO DAR CONTA DE TUDO.**

UMA MULHER, ESPECIALMENTE UMA MULHER COM  
FILHOS, **ESTÁ COTIDIANAMENTE FAZENDO UM MALABARISMO  
ENTRE TRABALHO E ADMINISTRAÇÃO DA CASA.**

COM TANTOS COMPROMISSOS, O AUTOCUIDADO ACABA  
FICANDO PARA DEPOIS E, MUITAS VEZES, É ESQUECIDO  
EM MEIO ÀS TAREFAS DIÁRIAS.

APRENDER A SE COLOCAR EM PRIMEIRO LUGAR  
**NÃO É EGOÍSMO, É AMOR PRÓPRIO.**  
UMA VIDA FELIZ É UMA VIDA COM SAÚDE.

**AME-SE, VOCÊ É DONA  
DO SEU DESTINO!**



CAPÍTULO 1



Saúde e bem-estar

# A MAIOR PRIORIDADE DA SUA VIDA É VOCÊ MESMA.

É como ouvimos antes do avião decolar: **“Coloque primeiro a máscara em você e, em seguida, na pessoa ao seu lado.”**

Para podermos dar o nosso melhor no mundo e ajudar as pessoas, é fundamental estarmos bem.

**Por isso, não se coloque em segundo plano.**

**PRIORIZE SEUS SONHOS E SEU BEM-ESTAR. MOSTRE A SI MESMA QUE VOCÊ SE VALORIZA E SE RESPEITA.**

# 10 formas de autocuidado



**TODO MUNDO JÁ SABE,  
MAS É SEMPRE BOM LEMBRAR:  
ATIVIDADES FÍSICAS AJUDAM  
A DESFRUTAR A VIDA  
COM MAIS QUALIDADE.**

**PREVINE** e diminui riscos de diversas doenças e até alguns tipos de câncer;

**MELHORA** a saúde do coração;

**AJUDA** no sono e diminui sintomas de ansiedade e depressão;

**PROMOVE** relaxamento, diversão e interação social;

**AUXILIA** a controlar o peso e melhora a relação com seu próprio corpo.



### COLOQUE NA AGENDA:

Pelo menos **150 minutos** de atividade física moderada por semana.

*Troque o elevador pela escada:*

*Prefira fazer deslocamentos a pé ou de bicicleta:*

*Chame uma amiga para te acompanhar em aulas de dança, yoga ou corridas:*

*Busque um esporte que te faça feliz e pratique regularmente:*

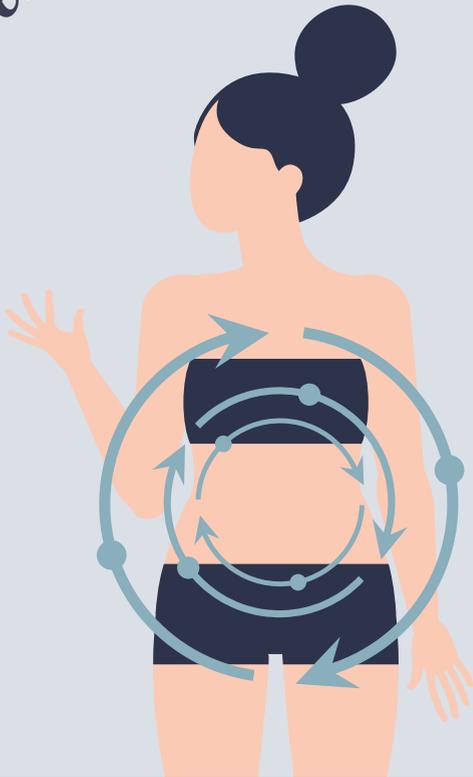
*Faça alongamentos:*

PARA SABER MAIS!



Accesse o Guia da Atividade Física para a População Brasileira.  
<https://www.amese.pr.gov.br/guia>

*Fique atenta aos sinais do corpo*



**O NOSSO CORPO É UMA MÁQUINA INCRÍVEL, COM A CAPACIDADE DE NOS INFORMAR QUANDO ALGO NÃO ESTÁ BEM.**

**Por isso, nunca ignore os sinais.** Ao ouvir o que o seu corpo comunica, você pode identificar precocemente problemas de saúde e tomar decisões mais saudáveis para a sua vida.

**LEMBRE-SE: VISITE PERIODICAMENTE O SEU MÉDICO E SIGA AS RECOMENDAÇÕES PARA REALIZAÇÃO DE EXAMES DE ACORDO COM SUA IDADE, HISTÓRICO DE SAÚDE E FATORES DE RISCO.**

## PAPANICOLAU

Mulheres de 25 a 64 anos, que já iniciaram a atividade sexual necessitam realizar o exame preventivo. Os dois primeiros exames devem ser feitos anualmente e, se os resultados estiverem normais, só é necessário fazer o exame a cada três anos.

## MAMOGRAFIA

Mulheres entre 50 e 69 anos devem realizar a cada dois anos o exame de mamografia de rastreamento. Quando é necessária a investigação de lesões suspeitas nas mamas, é indicada a realização da mamografia diagnóstica, que pode ser feita em qualquer idade, conforme a avaliação do médico.

**SEMPRE QUE SE SENTIR CONFORTÁVEL, OBSERVE E APALPE AS MAMAS, POR EXEMPLO NO BANHO OU QUANDO TROCAR DE ROUPA. EM CASO DE ALGUM SINAL ESTRANHO, PROCURE UM SERVIÇO DE SAÚDE.**

PARA SABER MAIS!



Acesse o site Paraná Rosa  
<http://www.paranarosa.pr.gov.br>



## ALGUMAS VEZES, TENTAMOS DAR CONTA DE TUDO AO MESMO TEMPO E ACABAMOS SOBRECARRREGADAS.

Ter objetivos é fundamental para dar sentido e direção à nossa jornada, seja no trabalho, na família ou na vida pessoal.

Mas, algumas vezes, tentamos dar conta de tudo ao mesmo tempo e acabamos sobrecarregadas. **Por isso, precisamos ficar atentas às emoções e proteger nossa saúde mental ao longo do caminho.**



- ✓ **DEFINA MARCOS**  
Crie um plano de ação, dividindo os objetivos em pequenas tarefas. Assim fica mais fácil saber por onde começar.
- ✓ **PLANEJE**  
Organize um cronograma e defina metas realistas para a sua semana.
- ✓ **PRIORIZE**  
Saiba o que é urgente e o que pode ser deixado para mais tarde.
- ✓ **CONCENTRE-SE**  
Procure um ambiente de trabalho tranquilo e desative as notificações do celular.
- ✓ **SEJA FLEXÍVEL**  
Esteja aberta a fazer ajustes em seu plano. Às vezes, as coisas não saem como planejado e está tudo bem.
- ✓ **CEMERE**  
Reconheça o seu progresso e celebre as pequenas realizações.

### QUANDO VOCÊ SE SENTIR SOBRECARRREGADA OU ESTRESSADA, PARE UM POUCO: OLHE PARA SI MESMA E RECUPERE O EQUILÍBRIO EMOCIONAL

- 1 Respire profundamente pelo nariz e expire lentamente pela boca algumas vezes.
- 2 Descarregue a energia em uma atividade física, como luta, yoga ou uma simples caminhada.
- 3 Estabeleça limites: dizer não também é importante.



CAPÍTULO 2



# Trabalho

## SOBRECARGA SÓ DE BONS SENTIMENTOS!

Tanto mulheres quanto homens **possuem a mesma capacidade de fazer várias tarefas ao mesmo tempo**, mas nós é que somos cobradas por isso.

Temos que, em um mesmo dia, **gerenciar uma casa, trabalhar, fazer a lista mental do mercado, preparar o lanche das crianças, revisar o dever de casa, responder e-mails...**

É um exagero de funções que causa muita frustração por não darmos conta de tudo.

**Não precisa ser assim!**

## TRABALHE PARA VIVER, NÃO VIVA PARA TRABALHAR.

Não podemos permitir que nossos empregos atrapalhem a nossa vida particular: **eles têm que ser uma ferramenta para sermos mais felizes, não o contrário.**

De que adianta sucesso profissional se estamos estressadas, sem relacionamentos e sem tempo para nossa saúde?

- ✓ **Crie limites** bem definidos entre o seu emprego e a vida pessoal e **não leve trabalho para casa.**
- ✓ **Use aplicativos** para facilitar a conciliação da vida profissional com a particular como **Trello, Google Agenda, Todoist, AnyDo e Evernote.**
- ✓ **Cursos de aperfeiçoamento** nos ajudam a sermos mais produtivas com o tempo que temos, **invista neles!**

A Escola de Gestão do Paraná tem **várias capacitações gratuitas** para servidores públicos e população em geral.

PARA SABER MAIS!



<https://www.administracao.pr.gov.br/Escola-de-Gestao/Pagina/Cursos-online-2023>

CONFIRA A SEGUIR ALGUMAS DICAS SOBRE COMO PODEMOS LIDAR COM O EXCESSO DE FUNÇÕES.

## FAZER PAUSAS É ESSENCIAL PARA REALIZARMOS UM BOM TRABALHO, PRINCIPALMENTE QUANDO ESTAMOS CANSADAS.

Dar um tempo e esfriar um pouco a cabeça ajuda a melhorar a concentração, a criatividade e reduz o estresse.

As pausas fazem parte da rotina de uma excelente profissional!

*Pausa para o cafezinho*

- ✓ Aproveite as pausas para ser mais saudável: coma frutas e beba bastante água.
- ✓ Planeje antecipadamente e leve seus lanches de casa, é mais barato e permite você ter sempre algo à mão para comer.
- ✓ Experimente acompanhar um vídeo de ginástica laboral no YouTube.

## ELAS EM EVIDÊNCIA

Só nós sabemos as dificuldades que enfrentamos, por isso devemos **sempre colocar em evidência o trabalho de outra mulher.**

O esforço delas servirá de **inspiração para as que virão depois!**

Na promissora área de Tecnologia da Informação (TI) as mulheres se destacam, seguindo os passos da pioneira ADA LOVELACE, matemática nascida em Londres e criadora do primeiro programa de computador, em 1843.

Com uma vida de luta contra a mortalidade infantil, ZILDA ARNS deixou sua marca na história do Paraná, ao ser fundadora e coordenadora internacional da Pastoral da Criança.

Na literatura, a paranaense HELENA KOLODY se tornou uma das poetisas mais importantes, dedicando-se aos poemas em haicai.

A primeira engenheira negra do Brasil também é do Paraná. ENÉDINA ALVES MARQUES nasceu em Curitiba, formou-se em Engenharia Civil pela UFPR e até hoje é inspiração por ser a primeira mulher no estado a se formar engenheira.

PARA SABER MAIS!



Você sabia que, no Paraná, as mulheres estão sendo **premiadas pela qualidade do seu café especial?**

Confira na reportagem <https://www.amese.pr.gov.br/Noticia/Apos-ano-premiado-mulheres-ajudam-o-Parana-ser-celeiro-do-cafe-especial>

**ESTABELECEER UMA REDE DE CONTATOS FEMININA É MUITO IMPORTANTE PARA QUE POSSAMOS TER APOIO MÚTUO, COMPARTILHAR EXPERIÊNCIAS, AMPLIAR A NOSSA VISIBILIDADE E TER ACESSO A NOVAS OPORTUNIDADES PROFISSIONAIS.**

*Conheça, apoie e compartilhe!*



- ✓ **PROCURE TRABALHAR JUNTO A OUTRAS MULHERES,** participar de eventos relacionados a sua área e ter uma boa presença nas redes sociais (Instagram, LinkedIn, Facebook...).
- ✓ **SEMPRE QUE POSSÍVEL INDIQUE MULHERES,** compartilhe o trabalho delas e faça comentários positivos nas redes sociais.
- ✓ **INDIQUE O BANCO DA MULHER PARANAENSE,** para alguma mulher que necessita de crédito para empreender.

PARA SABER MAIS!



Acesse o site da Fomento Paraná  
<https://www.fomento.pr.gov.br/Banco-da-Mulher-Paranaense-Microcredito>



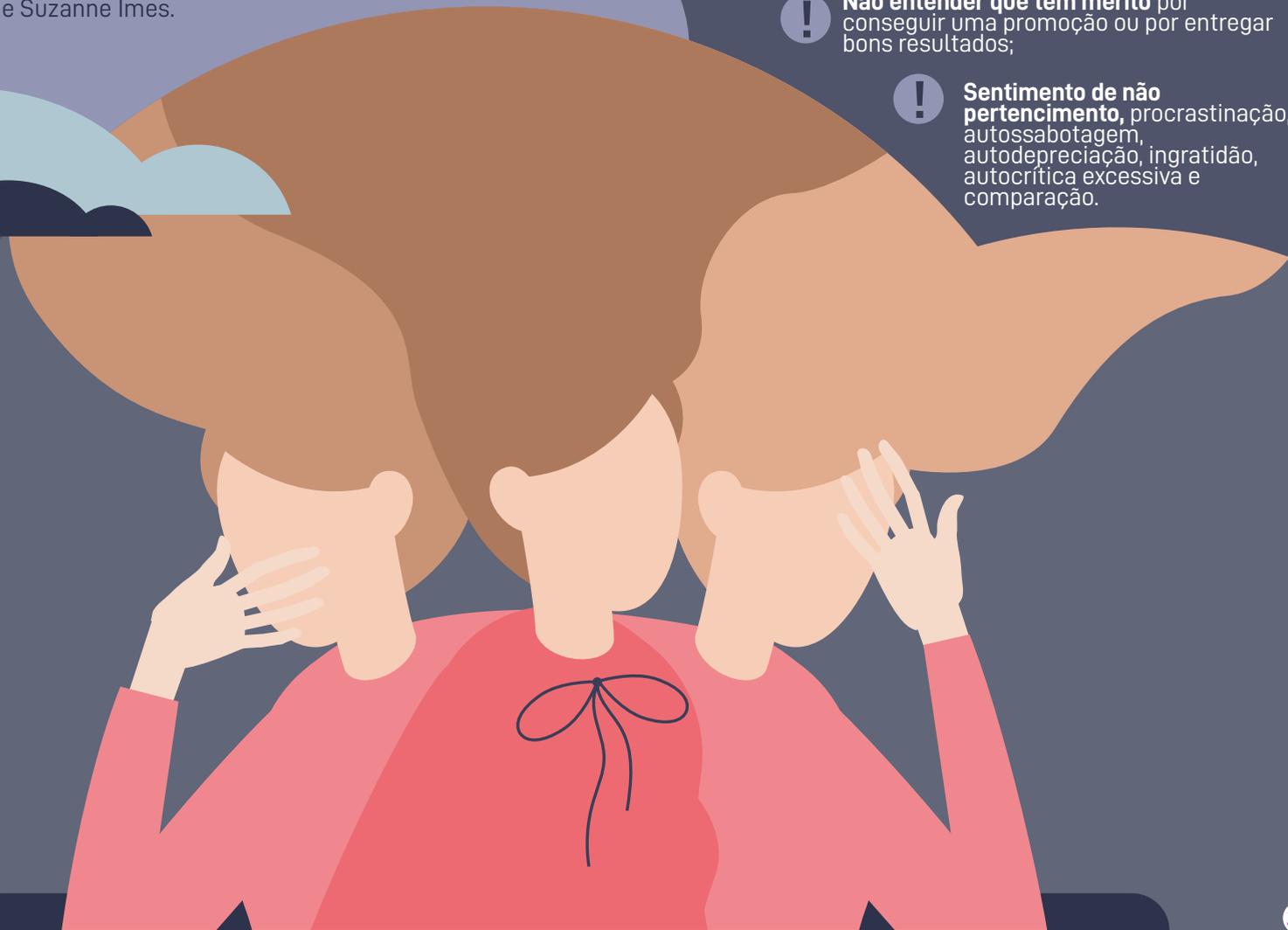
## SÍNDROME DA IMPOSTORA, JÁ OUVIU FALAR SOBRE ISSO?

Dúvida sobre a capacidade profissional, autopercepção de falsidade intelectual, sensação de que é uma fraude...

Esses são alguns sentimentos que acometem as **mulheres com a Síndrome da Impostora**, fenômeno da mente detectado em 1978 pelas psicólogas Pauline Clance e Suzanne Imes.

## OS SINTOMAS SÃO VÁRIOS, MAS ALGUNS PODEM SER IDENTIFICADOS COM MAIS FREQUÊNCIA:

- ! **Acreditar que o outro tem uma opinião exagerada** em relação ao seu talento e capacidade;
- ! **Não entender que tem mérito** por conseguir uma promoção ou por entregar bons resultados;
- ! **Sentimento de não pertencimento**, procrastinação, autossabotagem, autodepreciação, ingratidão, autocrítica excessiva e comparação.



## TESTE: VOCÊ SABE COMO IDENTIFICAR A SÍNDROME DA IMPOSTORA?

Valorizar o trabalho que desempenha e o esforço para atingir os objetivos é algo que não pode ficar para segundo plano.

Portanto, a ajuda psicológica é fundamental caso desconfie de que está com a Síndrome da Impostora.

A seguir apresentamos o teste desenvolvido pela psicóloga Pauline Clance, com o objetivo de auxiliar no diagnóstico.



Responda cada questão **com a primeira resposta que vier a mente**, sem pensar repetidas vezes na pergunta, some os pontos e depois confira o resultado:

1

Frequentemente tive sucesso em um teste ou tarefa, mesmo com medo de não me sair bem antes de assumir o trabalho.

Não é de todo verdade  +1 ponto  
Raramente  +2 pontos  
Às vezes  +3 pontos  
Muitas vezes  +4 pontos  
Muito verdadeiro  +5 pontos

2

Eu consigo dar a impressão de que sou mais competente do que realmente sou.

Não é de todo verdade  +1 ponto  
Raramente  +2 pontos  
Às vezes  +3 pontos  
Muitas vezes  +4 pontos  
Muito verdadeiro  +5 pontos

3

Eu evito avaliações, se possível, e tenho medo de que outras pessoas me avaliem.

Não é de todo verdade  +1 ponto  
Raramente  +2 pontos  
Às vezes  +3 pontos  
Muitas vezes  +4 pontos  
Muito verdadeiro  +5 pontos

4

Quando as pessoas me elogiam por algo que eu realizei, temo que não serei capaz de corresponder às suas expectativas de mim no futuro.

Não é de todo verdade  +1 ponto  
Raramente  +2 pontos  
Às vezes  +3 pontos  
Muitas vezes  +4 pontos  
Muito verdadeiro  +5 pontos

5

Às vezes, acho que obtive minha posição atual ou obtive meu sucesso atual porque, por acaso, estava no lugar certo, na hora certa, ou conhecia as pessoas certas.

Não é de todo verdade  +1 ponto  
Raramente  +2 pontos  
Às vezes  +3 pontos  
Muitas vezes  +4 pontos  
Muito verdadeiro  +5 pontos

6

Receio que as pessoas importantes para mim possam descobrir que não sou tão capaz quanto elas pensam que sou.

- Não é de todo verdade  +1 ponto
- Raramente  +2 pontos
- Às vezes  +3 pontos
- Muitas vezes  +4 pontos
- Muito verdadeiro  +5 pontos

7

Tenho a tendência de lembrar os incidentes em que não fiz o meu melhor mais do que as vezes em que fiz o meu melhor.

- Não é de todo verdade  +1 ponto
- Raramente  +2 pontos
- Às vezes  +3 pontos
- Muitas vezes  +4 pontos
- Muito verdadeiro  +5 pontos

8

Eu raramente faço um projeto ou uma tarefa como gostaria de fazer.

- Não é de todo verdade  +1 ponto
- Raramente  +2 pontos
- Às vezes  +3 pontos
- Muitas vezes  +4 pontos
- Muito verdadeiro  +5 pontos

9

Às vezes, sinto ou acredito que meu sucesso em minha vida ou em meu trabalho tenha sido o resultado de algum tipo de erro.

- Não é de todo verdade  +1 ponto
- Raramente  +2 pontos
- Às vezes  +3 pontos
- Muitas vezes  +4 pontos
- Muito verdadeiro  +5 pontos

10

É difícil para mim aceitar elogios sobre minha inteligência ou realizações.

- Não é de todo verdade  +1 ponto
- Raramente  +2 pontos
- Às vezes  +3 pontos
- Muitas vezes  +4 pontos
- Muito verdadeiro  +5 pontos

11

Às vezes, sinto que meu sucesso foi devido a algum tipo de sorte.

- Não é de todo verdade  +1 ponto
- Raramente  +2 pontos
- Às vezes  +3 pontos
- Muitas vezes  +4 pontos
- Muito verdadeiro  +5 pontos

12

Estou desapontada às vezes em minhas realizações atuais e acho que deveria ter feito muito mais.

- Não é de todo verdade  +1 ponto
- Raramente  +2 pontos
- Às vezes  +3 pontos
- Muitas vezes  +4 pontos
- Muito verdadeiro  +5 pontos

13

Às vezes tenho medo de que os outros descubram o quanto de conhecimento ou habilidade realmente me falta.

- Não é de todo verdade  +1 ponto
- Raramente  +2 pontos
- Às vezes  +3 pontos
- Muitas vezes  +4 pontos
- Muito verdadeiro  +5 pontos

14

Muitas vezes tenho medo de que eu possa falhar em uma nova tarefa ou compromisso, embora eu geralmente faça bem o que tento.

- Não é de todo verdade  +1 ponto
- Raramente  +2 pontos
- Às vezes  +3 pontos
- Muitas vezes  +4 pontos
- Muito verdadeiro  +5 pontos

15

Quando consigo alguma coisa e recebo reconhecimento por minhas realizações, tenho dúvidas de que posso continuar repetindo esse sucesso.

- Não é de todo verdade  +1 ponto
- Raramente  +2 pontos
- Às vezes  +3 pontos
- Muitas vezes  +4 pontos
- Muito verdadeiro  +5 pontos



16

Se recebo muito elogio e reconhecimento por algo que realizei, tenho a tendência de desconsiderar a importância do que fiz.

- Não é de todo verdade  +1 ponto
- Raramente  +2 pontos
- Às vezes  +3 pontos
- Muitas vezes  +4 pontos
- Muito verdadeiro  +5 pontos

17

Costumo comparar minha capacidade com as pessoas ao meu redor e acho que elas podem ser mais inteligentes do que eu.

- Não é de todo verdade  +1 ponto
- Raramente  +2 pontos
- Às vezes  +3 pontos
- Muitas vezes  +4 pontos
- Muito verdadeiro  +5 pontos

18

Muitas vezes me preocupo em não ter sucesso em um projeto ou exame, mesmo que outros à minha volta tenham uma confiança considerável de que eu me sairei bem.

- Não é de todo verdade  +1 ponto
- Raramente  +2 pontos
- Às vezes  +3 pontos
- Muitas vezes  +4 pontos
- Muito verdadeiro  +5 pontos

19

Se eu vou receber uma promoção ou ganhar algum tipo de reconhecimento, hesito em contar aos outros até que seja um fato consumado.

- Não é de todo verdade  +1 ponto
- Raramente  +2 pontos
- Às vezes  +3 pontos
- Muitas vezes  +4 pontos
- Muito verdadeiro  +5 pontos

20

Eu me sinto mal e desanimada se não sou "a melhor" ou pelo menos "muito especial" em situações que envolvem realização.

- Não é de todo verdade  +1 ponto
- Raramente  +2 pontos
- Às vezes  +3 pontos
- Muitas vezes  +4 pontos
- Muito verdadeiro  +5 pontos

SOMA DOS PONTOS

## RESULTADO

RISCO BAIXO

40 pontos ou menos

**VOCÊ TEM POUCAS CARACTERÍSTICAS DA SÍNDROME DA IMPOSTORA.** Continue assim, valorizando o seu trabalho!

RISCO MODERADO

entre 41 e 60 pontos

**VOCÊ JÁ TEVE EXPERIÊNCIAS MODERADAS DA SÍNDROME DA IMPOSTORA.** É provável que você já conviveu com situações em que se desmereceu, mas isso é coisa do passado. Continue se valorizando!

RISCO ALTO

entre 61 e 80 pontos

**VOCÊ TEM EXPERIÊNCIAS FREQUENTES DA SÍNDROME DA IMPOSTORA.** É hora de ligar o alerta. Procure ajuda psicológica e converse a respeito. Não deixe de se valorizar!

PERIGO

81 pontos ou mais

**VOCÊ TEM EXPERIÊNCIAS INTENSAS DA SÍNDROME DA IMPOSTORA.** Não permita que isso afete a sua vida para além do trabalho. **Converse com o psicólogo e perceba que você é capaz dessas e muitas outras realizações!**

PARA SABER MAIS!



A Escola Nacional de Administração Pública promove um curso remoto que ensina técnicas para identificar, evitar e superar a síndrome.

Acesse o site <https://suap.enap.gov.br/portaldosaluno/curso/2102/>





# Familia

# No aconchego do lar



**VOCÊ, MULHER, É PARTE DA FAMÍLIA E PRECISA SE SENTIR COMO UMA INTEGRANTE DELA E NÃO A ÚNICA RESPONSÁVEL PELAS COISAS BOAS E RUINS.**

A família desempenha um papel importante na formação da identidade e na socialização das crianças,

Então, confira algumas ações e informações que poderão ajudar a fazer desse ambiente um lar mais feliz.

# Fomento o diálogo



**RESERVE UM TEMPO NO SEU DIA PARA CONVERSAR COM AS PESSOAS QUE VOCÊ AMA.**

O diálogo em família é essencial não só para resolver os problemas familiares, mas também para evitá-los. É uma forma de compartilhar pensamentos, ideias e preocupações. Ela desperta empatia, afinidade, sentimentos... **É o melhor caminho para entender o outro.**

**Ele estabelece conexão mais profunda e pode construir relacionamentos mais fortes e resilientes.** Quando os membros da família falam abertamente uns com os outros, eles se sentem mais conectados e dispostos a ajudar-se mutuamente em períodos de necessidade.

**ALGO DESPERTOU AQUELA  
VONTADE DE BRIGAR? RESPIRE  
FUNDO E AGUARDE A ALTERAÇÃO  
DE HUMOR PASSAR ANTES  
DE TOMAR ALGUMA ATITUDE  
OU DIZER ALGO.**

*Seja paciente!*



O ambiente familiar **é muito propício para o exercício da paciência.**

Às vezes somos mais pacientes com estranhos ou desconhecidos do que com os nossos próprios familiares.

**Perdoar e tolerar o erro do outro é um caminho para colocar a paciência em prática.** E claro, o mesmo vale para os seus erros também.

TODOS EM UMA CASA COMEM,  
DORMEM, TROCAM DE ROUPAS, CERTO?  
ENTÃO, POR QUAL MOTIVO APENAS  
A MULHER PRECISA CUIDAR DA ORGANIZAÇÃO?

Você não deve fazer tudo sozinha,  
o planejamento e execução das atividades  
domésticas deve ser compartilhado por todos  
que moram na residência. Dentro das  
habilidades, **todos podem contribuir de alguma  
forma na organização, inclusive as crianças,  
guardando os brinquedos ou regando as  
plantas, por exemplo.**

Dividir o planejamento das tarefas e a  
execução delas **reduz a carga mental, evita  
atritos e garante que todos contribuam  
igualmente para a manutenção da casa e o  
bem-estar coletivo.**

# Divida tarefas!



## VOCÊ SABE IDENTIFICAR A VIOLÊNCIA CONTRA MULHER?

A violência está presente no mundo inteiro, de diferentes formas, e, infelizmente, nas famílias não é diferente.

Ela pode acontecer em qualquer relacionamento, independentemente de idade, gênero ou orientação sexual. Da mesma forma, **não se limitam a agressões físicas, mas se estendem a hostilidades emocionais, sexuais, financeiras e patrimoniais.**

Esses tipos de violência doméstica **não ocorrem isoladamente e muitas vezes estão interconectadas.** Também nem sempre acontece de forma direta, mas **começa devagarinho, com algo que parece inofensivo e se agrava com o passar do tempo.**



# RECONHEÇA UM ABUSADOR

Identificar um homem abusivo pode ser difícil, já que muitas vezes os comportamentos abusivos **podem ser sutis e acontecerem gradualmente.**

## CONTROLE EXCESSIVO

O abusador pode querer controlar tudo na vida da parceira, incluindo o que ela veste, com quem ela fala, onde ela vai, e com quem ela passa o tempo.

## ISOLAMENTO

O abusador pode tentar isolar a parceira de seus amigos e familiares, com o objetivo de diminuir a rede de apoio e aumentar o controle sobre ela. Muitas vezes isso acontece fazendo a vítima acreditar que eles são pessoas ruins ou más companhias.

## COMPORTAMENTO AGRESSIVO

O abusador pode ter explosões de raiva, gritar, intimidar ou ameaçar a parceira, inclusive fisicamente.

## CRÍTICAS CONSTANTES

O abusador pode criticar a parceira constantemente, diminuindo sua autoestima e fazendo com que ela se sinta insegura. As críticas podem ser tanto na aparência, quanto intelectualmente, insultando e ridicularizando-a.

## MANIPULAÇÃO EMOCIONAL

O abusador pode fazer com que a parceira sinta-se responsável pela felicidade dele, ameaçando, chorando ou se fazendo de vítima para conseguir o que quer.

## ABUSO FÍSICO:

O abusador pode usar força física para controlar a parceira, causando lesões, marcas, machucados ou hematomas.

A violência doméstica é um problema complexo e requer atenção e intervenção por parte da sociedade como um todo.

O Estado do Paraná disponibiliza o **Ônibus Lilás, que presta orientação psicológica e jurídica a mulheres vítimas de violência, em diversas cidades.** Fique atenta quando ele estiver na sua.

Se você ou alguém que conhece está em um relacionamento abusivo, **é importante procurar ajuda imediatamente**, seja através de serviços de apoio e proteção, como abrigos e centros de atendimento, ou por meio de denúncias para as autoridades competentes.

## DENUNCIE



No Paraná, você pode fazer o **Boletim de Ocorrência Online** pelo site [www.policiacivil.pr.gov.br](http://www.policiacivil.pr.gov.br) de qualquer computador ou celular. Além dele, você pode discar 180 ou 181 para denúncias ou ligar 190 para acionar a Polícia Militar no momento em que o crime estiver acontecendo.

## VOCÊ SABE RECONHECER OS TIPOS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?



**É muito importante ficar atenta aos sinais de violência para identificá-la o quanto antes.**

Isso favorece não só a impedir os atos, como também a identificar e denunciar os responsáveis, preservando a integridade física e psicológica da vítima.

Apresentamos algumas situações que servem de alerta para reconhecer os tipos de violência que acontecem dentro das famílias.

Analise-as e preencha a cruzadinha com o tipo de violência mencionada na situação: **Física, Sexual, Financeira, Patrimonial ou Emocional.**

- 1 Na organização da casa, seu companheiro encontra presentes seus que ganhou de familiares, amigos e ex-namorados. Mesmo explicando a importância emocional dos itens, ele quebra e joga fora. **Enquanto morarem juntos, você não pode ter aquelas coisas.**
- 2 No aniversário de relacionamento, você chegou cansada do trabalho e seu companheiro insiste por sexo. Você explica que não está no clima devido ao cansaço, mas, de tanto ele insistir **você cede, mesmo não querendo.**
- 3 Você e seu companheiro estão no shopping, até que ele lhe puxa pelo braço com força, alegando que você está esbarrando nas pessoas. Ele pede desculpas e **você perdoa, mas pode ter sido só o começo, e não um caso isolado.**
- 4 Você encontrou um item que tanto queria, mas quando vai comprar não consegue. Descobre que seu cartão foi bloqueado pelo companheiro **para que ele possa controlar seu salário e conter o que ele chama de gastos supérfluos.**
- 5 Numa confraternização seu companheiro conta sobre a noite de vocês, deixando-a constrangida por ele lhe expor. **Ao questioná-lo, ele diz que foi brincadeira e que você deveria ter ficado feliz, pois ele só disse como você foi bem na cama.**

### DICAS

**VIOLÊNCIA FINANCEIRA:** retenção de salário, negação de acesso ao dinheiro, limitação do acesso a bens, entre outros comportamentos abusivos que envolvem o controle ou limitação dos recursos financeiros da vítima

**VIOLÊNCIA FÍSICA:** envolve qualquer tipo de agressão física, como socos, tapas, chutes, empurrões, estrangulamento, uso de armas, entre outros.

**VIOLÊNCIA EMOCIONAL:** também conhecida como violência psicológica, envolve a manipulação emocional, ameaças, humilhações, insultos, críticas constantes, controle excessivo, isolamento, entre outros comportamentos que afetam a autoestima e o bem-estar emocional da vítima.

**VIOLÊNCIA SEXUAL:** envolve qualquer tipo de coerção ou abuso sexual, como estupro, assédio sexual, entre outros.

**VIOLÊNCIA PATRIMONIAL:** envolve a destruição ou danificação de bens da vítima, como móveis, roupas, objetos pessoais, documentos, entre outros.



# Voluntariado

**VOCÊ PODE FAZER  
A DIFERENÇA!**

Conectar-se com outras pessoas, aprender e desenvolver habilidades, contribuir para o fortalecimento da comunidade, dar alento a quem necessita.

Seja ajudando nas ONGs ou participando de campanhas e ações sociais, **essas são algumas das muitas vantagens que o voluntariado possibilita.** A empatia que não só ajuda o próximo como também promove o crescimento pessoal.

Com a garra e sensibilidade feminina, as mulheres fazem do voluntariado uma força transformadora, melhoram a vida das pessoas e enaltecem as causas que abraçam.

É mais do que fazer a diferença: **o voluntariado influencia, age e muda a sociedade em que vivemos.**

As atividades voluntárias estão espalhadas por diversas cidades e regiões. Procure se informar sobre as que estão mais perto de você e faça parte dessa mudança!



PARA SABER MAIS!

Você conhece o trabalho da **Superintendência Geral de Ação Solidária** do Estado do Paraná?



Acompanhe as ações em <https://www.instagram.com/sgasparana/>

“AUTOESTIMA É IRMÃ  
DO AUTOCONHECIMENTO,  
E AUTOCONHECIMENTO ANDA  
DE MÃOS DADAS COM A CONFIANÇA”



QUANDO SABEMOS QUEM SOMOS,  
TEMOS CLAREZA DO CAMINHO A SEGUIR,  
QUANDO PARAMOS DE OLHAR PARA  
FORA PERCEBEMOS QUE TEMOS  
O BASTANTE DENTRO DE NÓS.

ENTENDER QUEM A GENTE É,  
TER A CLAREZA DE QUEM SOMOS,  
DESPRENDERMOS DA OPINIÃO DAS  
OUTRAS PESSOAS NOS LIBERTA.

SOMOS ÚNICAS E, SABENDO QUE SOMOS  
ÚNICAS, CONSTRUÍMOS NOSSAS VIDAS  
COM AMOR POR NÓS MESMAS.

NÃO ESPERE INCENTIVO DE OUTROS,  
A PRIMEIRA A ACREDITAR  
NO SEU SONHO TEM QUE SER VOCÊ!



É uma iniciativa do Governo do Paraná que reúne diferentes Secretarias de Estado na integração de ações voltadas ao público feminino. **Saúde, segurança, empreendedorismo, assistência social, capacitação, cidadania, pautas femininas e muito mais.**

Acesse <https://www.ame-se.pr.gov.br/> e saiba mais.

AME-SE







ame-se



COMUNICAÇÃO  
INTEGRADA

**PARANÁ**   
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DA COMUNICAÇÃO