

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 BALANCEAR
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.

Movimente-se



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, ioga ou corridas:

Busque um esporte que te faça feliz e pratique regularmente.

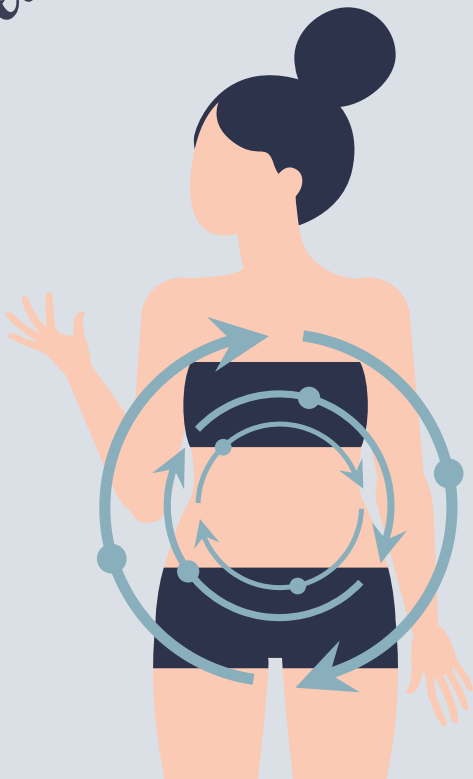
Faça alongamentos:

PARA SABER MAIS!



✓
Acesse 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 SOBRECARREGADAS.

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.
- ✓ **CELEBRE**
Reconheça o seu progresso e celebre as pequenas realizações.

QUANDO VOCÊ SE SENTIR SOBRECARREGADA 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, ioga ou uma simples caminhada;
- 3 Estabeleça limites: dizer não também é importante.

HÁBITOS SÃO TAREFAS QUE REPETIMOS TANTAS VEZES NO NOSSO DIA A DIA QUE ELAS JÁ FICAM NO MODO AUTOMÁTICO.

Se quisermos que o autocuidado se torne um hábito, precisamos nos lembrar dele continuamente.

Uma ótima ideia para isso é utilizar a ferramenta Controle de Hábitos. Uma forma simples de incentivar, dia após dia, a cuidar melhor de você mesma!



Escreva o hábito que você quer começar na primeira coluna;

Na segunda coluna, detalhe a frequência que ele deve ser feito:

Pinte os quadradinhos dos dias em que você conseguiu bater a meta.

COMO UTILIZAR

HÁBITO	FREQUÊNCIA / METAS	1	2	3	4	5	6	7
ALONGAMENTO								
COMER FRUTAS E VERDURAS								
MEDITAÇÃO								
EXERCÍCIO FÍSICO								
LEITURA/ESTUDO								
2L DE ÁGUA								
RITUAL DO SONO								
PRATICAR GRATIDÃO								

[illegible]

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 sua vida pessoal e **não leve trabalho para casa;**
- ✓ **Use aplicativos** para facilitar a conciliação entre a vida profissional e 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!**

No Paraná existem **várias capacitações gratuitas** para servidores públicos e população em geral.

PARA SABER MAIS!



<https://www.amese.pr.gov.br/Pagina/EDUCACAO>

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.

ENEDINA ALVES MARQUES, a primeira engenheira negra do Brasil, também é do Paraná. Nascida em Curitiba, formou-se em Engenharia Civil pela UFPR e até hoje é inspiração por sua trajetória pioneira.

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



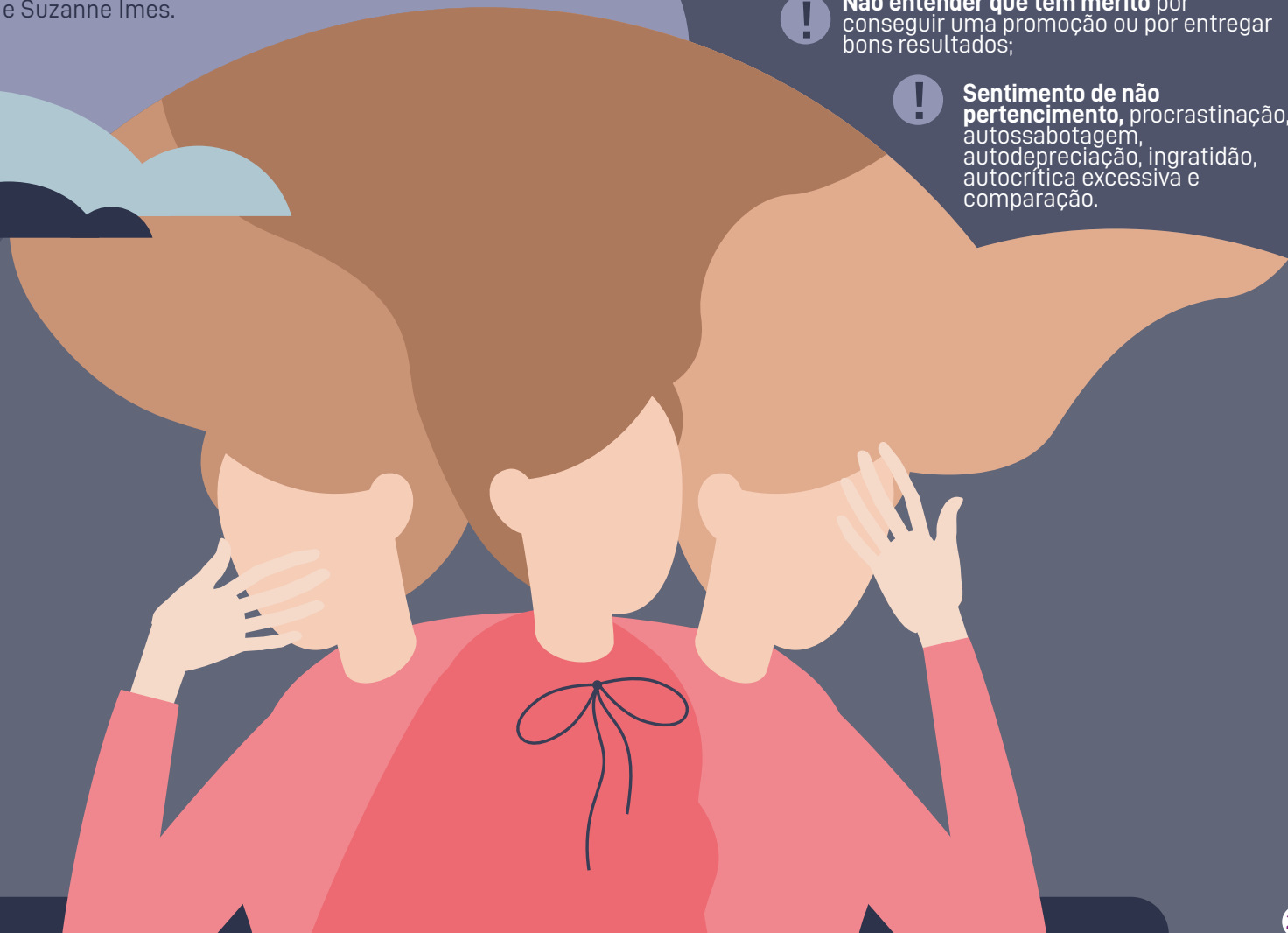
SÍNDROME DA IMPOSTORA, JÁ OUVIU FALAR SOBRE ISSO?

Dúvidas sobre 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, autocritica excessiva e comparação.



TESTE: VOCÊ SABE COMO IDENTIFICAR A SÍNDROME DA IMPOSTORA?

Valorizar o trabalho que desempenha e o esforço para atingir os objetivos **não podem ficar em segundo plano.**

Portanto, a ajuda psicológica é fundamental, caso desconfie que esteja 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 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 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 faltam.

- 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 um psicólogo e perceba que você é capaz dessas e de 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/>

CAPÍTULO 3



Familia

No aconchego do lar



VOCÊ, MULHER, É PARTE DA FAMÍLIA E PRECISA SE SENTIR COMO 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. Ele desperta empatia, afinidade, sentimentos... **É o melhor caminho para entender o outro.**

O diálogo 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 devem ser compartilhados 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 VIOLENCIA 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 limita a agressões físicas, mas se estende a hostilidades emocionais, sexuais, financeiras e patrimoniais.**

Esses tipos de violência doméstica não ocorrem isoladamente e, muitas vezes, estão interconectados. Também nem sempre acontecem de forma direta, mas **começam devagarinho, com algo que parece inofensivo e se agravam 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 sobre a aparência, quanto psicológicas, 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 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 ajuda 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 que você 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 esse pode ser 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

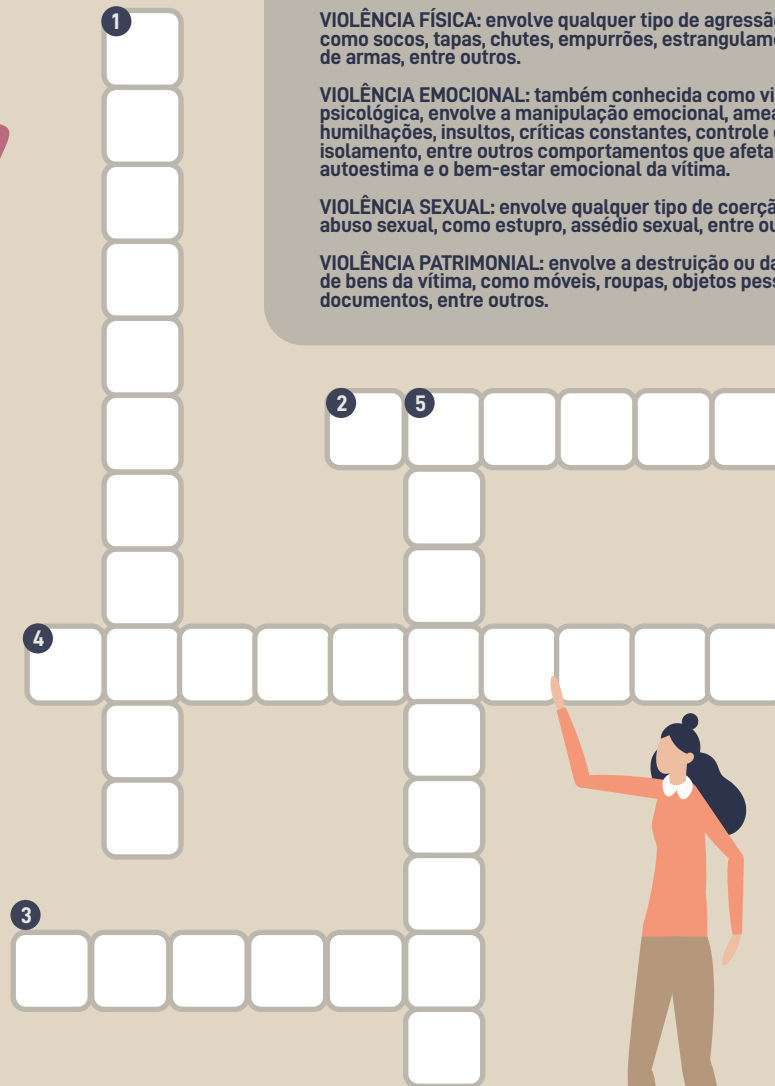
VIOLÊNCIA FINANCEIRA: retenção de salário, negação de acesso ao dinheiro, limitação de acesso a bens, entre outros comportamentos abusivos que envolvam o controle ou limitação dos recursos financeiros da vítima.

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 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 garra e sensibilidade femininas, 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. Informe-se sobre as que estão mais perto de você e faça parte dessa mudança!



PARA SABER MAIS!



Você conhece as
ações de promoção do
voluntariado no Paraná?

Acompanhe as ações em
<https://www.amese.pr.gov.br/Pagina/VOLUNTARIADO>

"A AUTOESTIMA É
IRMÃ DO AUTOCONHECIMENTO,
E O 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.amese.pr.gov.br/> e saiba mais.



AME-SE

54





ame-se



COMUNICAÇÃO
INTEGRADA

PARANÁ 
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA COMUNICAÇÃO