



“Honrar a nós mesmas, amar nossos corpos, é uma fase avançada na construção de uma autoestima saudável.”

- BELL HOOKS



“Honrar a nós mesmas, amar nossos corpos, é uma fase avançada na construção de uma autoestima saudável.”

- BELL HOOKS



Imagine como seria mais fácil aprendermos a amar se começássemos com uma definição compartilhada.

TM DREAMING OF A  
*Bell Hooks*



Imagine como seria mais fácil aprendermos a amar se começássemos com uma definição compartilhada.

TM DREAMING OF A  
*Bell Hooks*



Amar bem é a tarefa em todos os relacionamentos significativos, não apenas nos laços românticos.

BELL HOOKS

Saber ser solitário é fundamental para a arte de amar. Quando podemos ficar sozinhos, podemos estar com os outros sem usá-los como um meio de fuga.

Bell Hooks



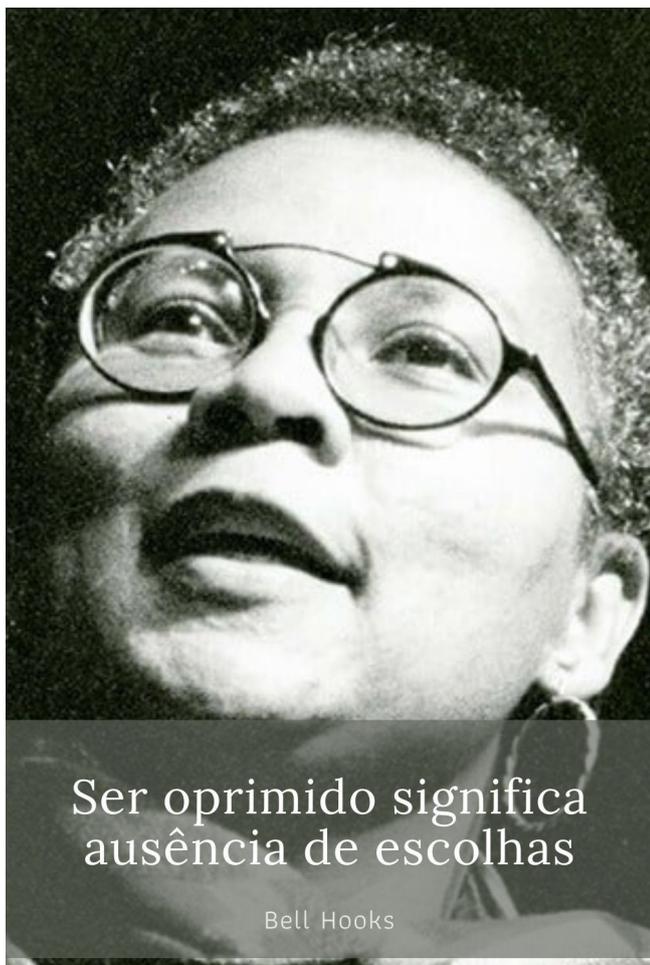
A única pessoa que nunca nos deixará, a quem nunca perderemos, somos nós mesmos. Aprender a amar nosso eu feminino é onde deve começar nossa busca pelo amor.

Bell Hooks



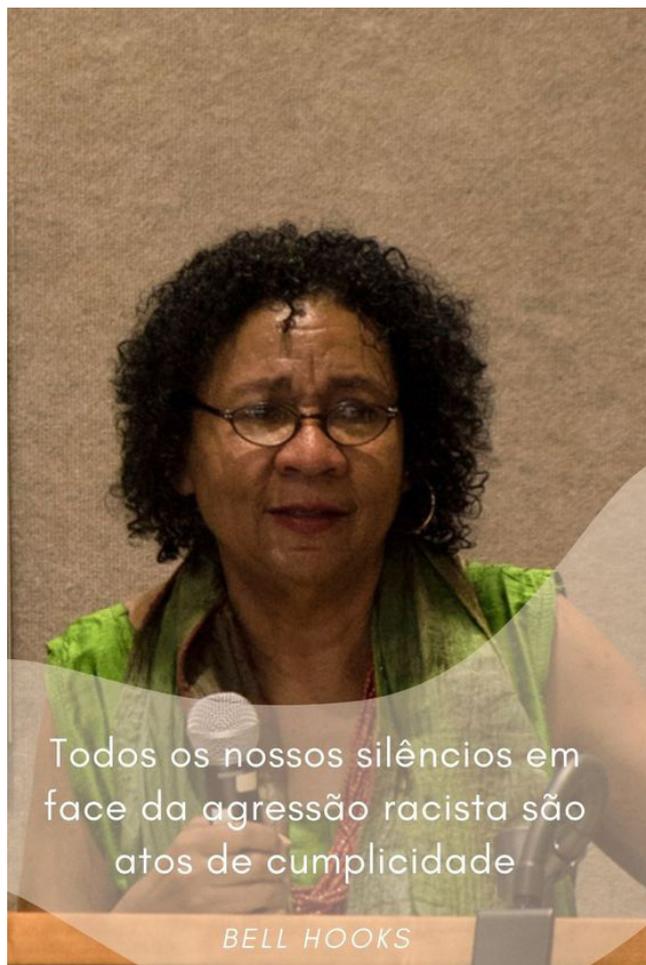
Imagine como seria mais fácil aprendermos a amar se começássemos com uma definição compartilhada.

TM & © 2018 OF A  
*Bell Hooks*



Ser oprimido significa  
ausência de escolhas

Bell Hooks



Todos os nossos silêncios em  
face da agressão racista são  
atos de cumplicidade

BELL HOOKS



Ao contrário do que podemos  
ter sido ensinados a pensar, o  
sofrimento desnecessário e  
não escolhido nos fere, mas  
não precisa deixar uma  
cicatriz para o resto da vida.

*Bell Hooks*



O amor é uma ação,  
nunca simplesmente um  
sentimento.

BELL HOOKS



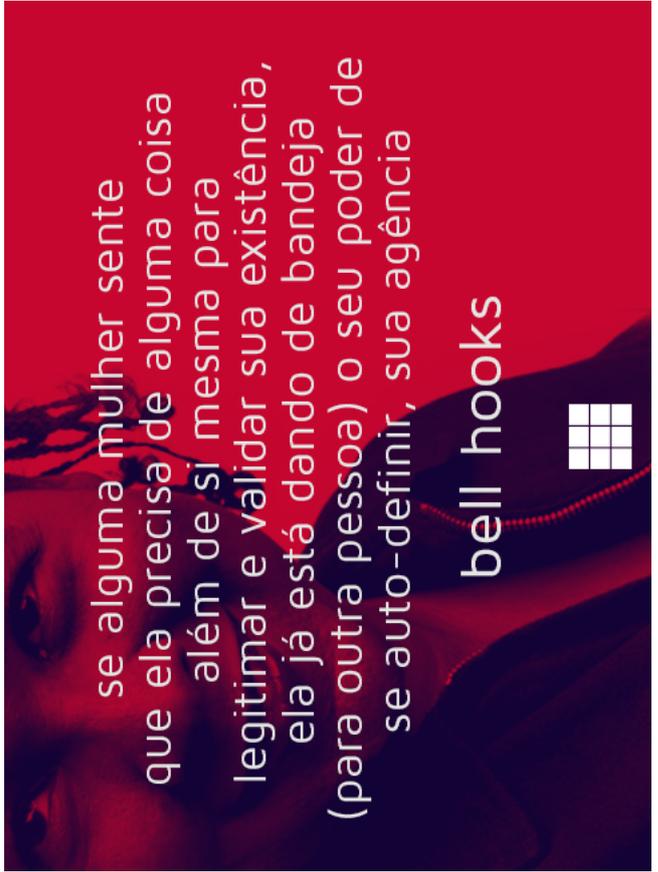
quando perdemos o medo,  
podemos nos aproximar  
de pessoas, podemos nos  
aproximar da terra,  
podemos nos aproximar  
de todas as criaturas  
celestiais que nos cercam

bell hooks



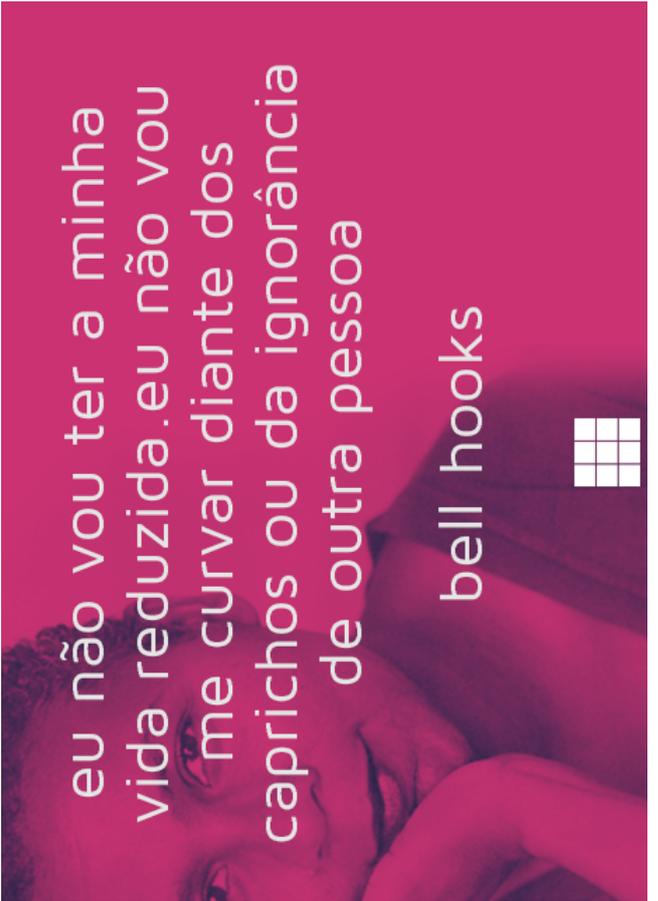
eu não vou ter a minha  
vida reduzida.eu não vou  
me curvar diante dos  
caprichos ou da ignorância  
de outra pessoa

bell hooks



se alguma mulher sente  
que ela precisa de alguma coisa  
além de si mesma para  
legitimar e validar sua existência,  
ela já está dando de bandeja  
(para outra pessoa) o seu poder de  
se auto-definir, sua agência

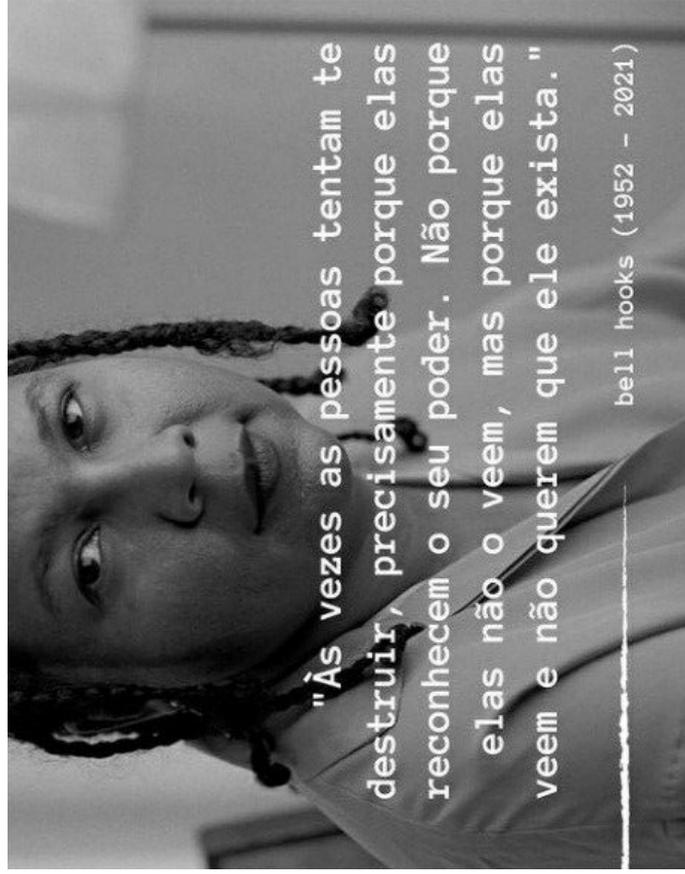
bell hooks



eu não vou ter a minha  
vida reduzida.eu não vou  
me curvar diante dos  
caprichos ou da ignorância  
de outra pessoa

bell hooks





quando perdemos o medo,  
podemos nos aproximar  
de pessoas, podemos nos  
aproximar da terra,  
podemos nos aproximar  
de todas as criaturas  
celestiais que nos cercam

bell hooks



eu não vou ter a minha  
vida reduzida.eu não vou  
me curvar diante dos  
caprichos ou da ignorância  
de outra pessoa

bell hooks



se alguma mulher sente  
que ela precisa de alguma coisa  
além de si mesma para  
legitimar e validar sua existência,  
ela já está dando de bandeja  
(para outra pessoa) o seu poder de  
se auto-definir, sua agência

bell hooks



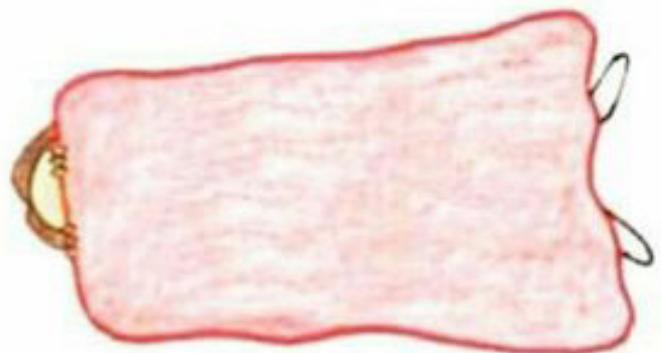
eu não vou ter a minha  
vida reduzida.eu não vou  
me curvar diante dos  
caprichos ou da ignorância  
de outra pessoa

bell hooks



alguns dias

outros dias



E TÁ TUDO BEM...

SUA DOR  
NÃO É FRESCURA!



PROCURE  
AJUDA :)

@BRUH BANDEIRA

▶ NUMA ◀  
SOCIEDADE

QUE

LUCRA COM A NOSSA

\*\*\*  
INSEGURANÇA

≡ GOSTAR DE SI ≡

★ MESMA ★

É UM ATO DE

➤ REBELDIA ◀

PENSAMENTO  
FEMINISTA



**Você sabia que não é só a  
agressão física que é  
considerada violência  
contra a mulher?**

**VOCÊ NÃO  
ESTÁ SOZINHA**



Fundo de População  
das Nações Unidas

# SAIBA QUAIS SÃO OS

A violência contra as mulheres pode se manifestar de várias maneiras:



## **VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA**

- Humilhações
- Ridicularizações
- Ameaças
- Vigilância constante
- Perseguição
- Chantagens
- Controle da vida social



## **VIOLÊNCIA SEXUAL**

- Sexo forçado
- Sexo forçado com outras pessoas
- Sexo em troca de dinheiro ou bens
- Obrigar a ver pornografia
- Impedir o uso de método contraceptivo
- Forçar uma gravidez
- Forçar um aborto



## **VIOLÊNCIA VIRTUAL**

- Divulgar/compartilhar fotos e vídeos íntimos pela internet e/ou redes sociais, sem autorização da mulher, com o propósito de humilhá-la ou chantageá-la.
- Utilizar redes sociais e celulares para propagar comentários depreciativos em relação à mulher.

# OS TIPOS DE VIOLÊNCIA



## VIOLÊNCIA MORAL

- Xingamentos
- Injúrias
- Calúnias
- Difamações (Ex. Chamar de louca, "vadia", prostituta, acusar de traição.)



## VIOLÊNCIA FÍSICA

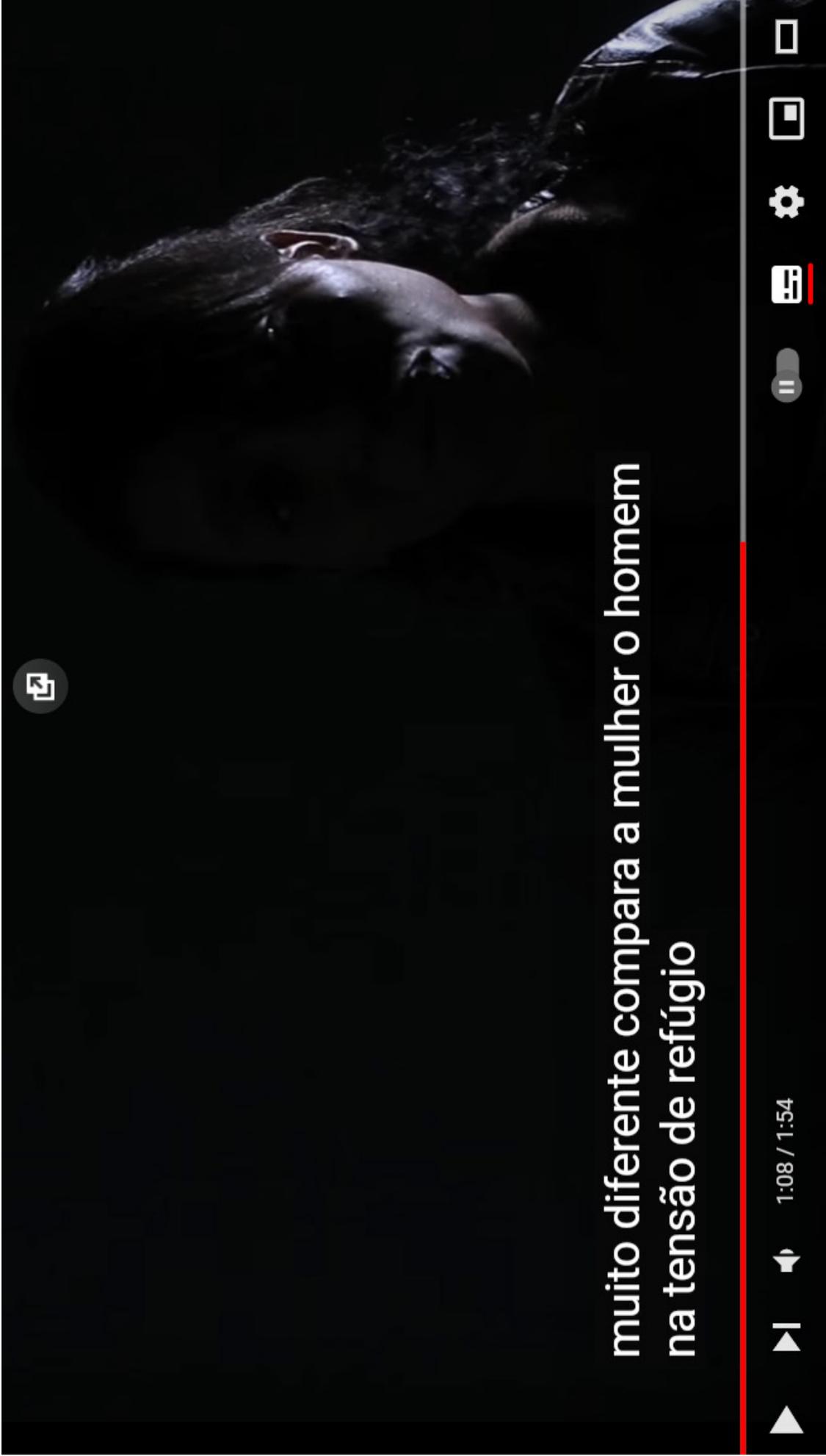
- Tapas
- Socos
- Chutes
- Apertar o pescoço
- Agressões com armas e outros objetos
- Queimaduras
- Amarras
- Tortura
- Femicídio



## VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

- Quebrar celulares e objetos pessoais
- Rasgar fotos
- Quebrar móveis
- Rasgar roupas
- Estragar objetos de trabalho





# muito diferente compara a mulher o homem na tensão de refúgio



1:08 / 1:54



Vilma • Vidas Refugiadas

AO VIVO



# TIPOS DE VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES



Psicológica



Física



Patrimonial



Desigualdad y  
discriminación



Sexual



Económica

Toda **violencia es grave y daña por igual**



Red  
JóvenesXMéxico

AMAR O  
SEU CORPO  
É UMA  
REVOLUÇÃO



@lela.brandao





Essa foto choca. Mas o inverso é tido como normal.



**O PROBLEMA NÃO É  
VER MACHISMO EM TUDO.**



**O PROBLEMA É NÃO VER!**

# A masculinidade tóxica começa na infância.

BY: FEMINICEOH

**Ele vai pegar  
todas!**

**Não pode, isso  
é coisa de  
menina!**

**Fazendo isso,  
parece uma  
menininha!**

**Menino é  
agressivo por  
natureza!**

**Seja homem!**

**Menino não  
chora!**



"Mulher só engravida se quiser"

"Você é tão inteligente pra ser mulher"



"Já peguei, é puta!"

"Isso é coisa de mulherzinha mimizenta"

"Você precisa se cuidar, se não ele vai te trair"

"Mulher no volante, perigo constante"

"EU NÃO SOU

Machista,"

@BYLVA\_

"Sabe cozinhar? Já pode casar"

MAS...

"É estressada? Deve ser mal comida"

"Mulher não devia ser contratada porque engravida"

"Você não sabe fazer, é coisa de homem"

"Só gosto de novinha"

"Usa uma roupa dessas e não quer que ninguém fale nada?"



## 4 maneiras de diminuir uma mulher (ainda que você ache que não)

### Gaslighting

Fazer a mulher e as  
pessoas em volta acharem  
que ela é louca

### Manterrupting

Interromper a fala dela o  
tempo todo

### Bropropriating

Levar o crédito por uma  
ideia que, na verdade, é  
da mulher



### Mansplaining

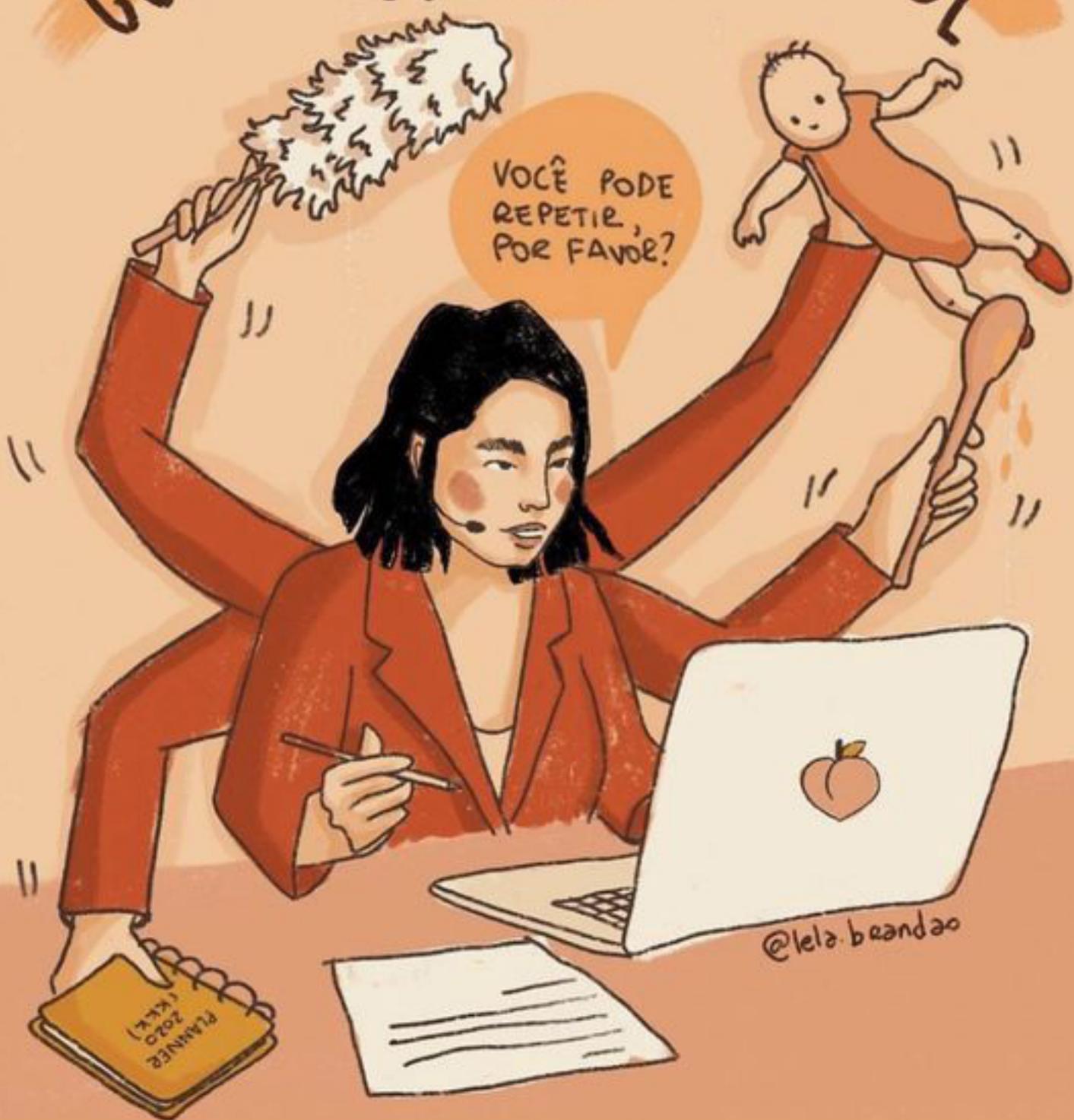
Explicar o óbvio, como se ela  
fosse incapaz de entender



# GUERREIRAS DO APOCALIPSE

A HOME OFFICER SURTADA

VOCÊ PODE REPETIR, POR FAVOR?

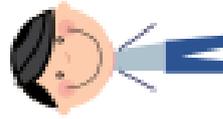
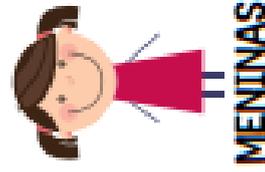


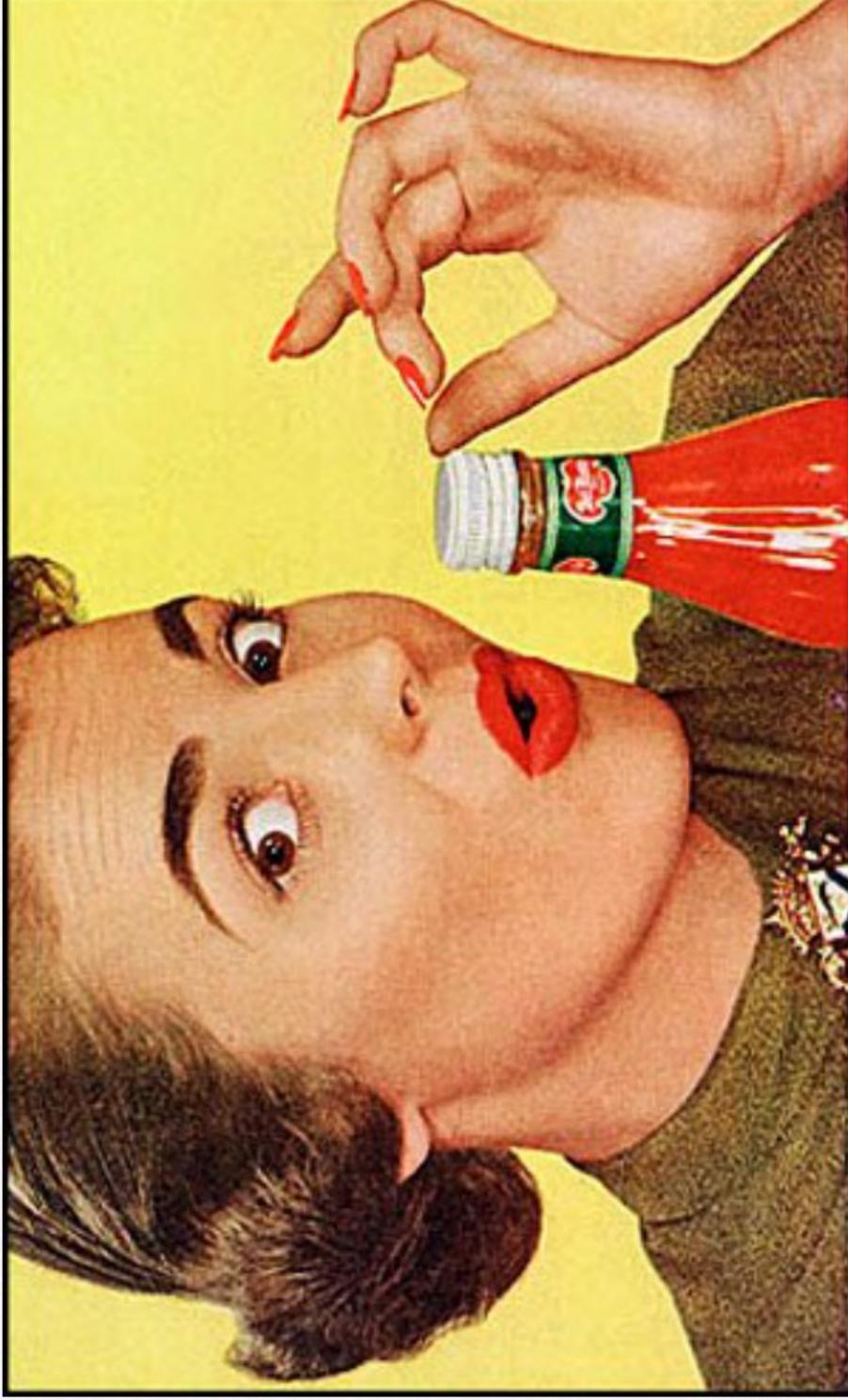
@lela.beanda

EM BRIGA DE MARIDO  
E MULHER...



# DISTRIBUIÇÃO DE TAREFAS





**You mean a woman can open it?**

*Quer dizer que até uma mulher consegue abrir?*

**NÃO  
ACEITE  
O  
MACHISMO  
DISFARÇADO  
DE  
PIADA**



se alguma mulher sente  
que ela precisa de alguma coisa  
além de si mesma para  
legitimar e validar sua existência,  
ela já está dando de bandeja  
(para outra pessoa) o seu poder de  
se auto-definir, sua agência

bell hooks





"O FEMINISMO NEGRO É MUITO IMPORTANTE PORQUE, AO CONTRÁRIO DO QUE AS PESSOAS PENSAM, NÃO É UM MOVIMENTO SECTÁRIO. [...] NOMEAR ESSAS OPRESSÕES É JUSTAMENTE COMBATER UMA DIVISÃO QUE JÁ ESTÁ POSTA."

**DJAMILA RIBEIRO**

Escritora e filósofa





CORPO

BONITO

É

AQUELE QUE

TEM UMA

PESSOA FELIZ

DENTRO DELE