

## TEXTO ORIGINAL EM FRANCÊS

**medo**

**isolamento**

**humilhações**

**ferimentos**

**ameaças**

Se você é

**uma mulher imigrante  
ou uma mulher duma comunidade etnocultural,**

este folheto pode lhe interessar.

# **Você se reconhece em algumas destas situações?**

## **Reconhece alguma pessoa do seu meio?**

- Sou imigrante.
- Sou residente permanente.
- Sou cidadã canadense.
- Pertencço a uma comunidade etnocultural (por exemplo: grega, guineense ou vietnamita).
- Faço parte duma minoria visível (por exemplo: sou canadense de origem haitiana ou de origem chinesa).
- Sou totalmente dependente dos meus filhos ou do meu cônjuge, pois não me posso exprimir nem em francês nem em inglês.
- Sinto-me isolada. Saio pouco ou nunca saio. Exceto com o meu cônjuge e com os meus filhos, pouco vejo outras pessoas.
- Sou pouco escolarizada.
- Tenho grande dificuldade para encontrar emprego, pois os meus diplomas e a minha experiência de trabalho não são reconhecidos.
- Estou num emprego para o qual sou demasiadamente qualificada e mal remunerada.
- Tenho dificuldade a comunicar em francês ou em inglês.

**Fico com o meu cônjuge porque:**

- Eu o amo e ele me ama.
- O casamento é bastante importante para mim.
- Tenho medo de ser rejeitada pela comunidade, pela minha família e pela família do meu cônjuge, se eu o deixar e das repercussões dessa rejeição.
- Não tenho dinheiro e tenho medo de ficar sem casa.
- Tenho medo da sua vingança.
- Não conheço os serviços que podem me dar ajuda. Não conheço os meus direitos.
- Não conheço mais ninguém além dele no Canadá.
- Não quero que médicos, policiais, funcionários ou juízes intervenham na minha vida particular.

Nesta brochura, o termo “cônjuge” designa toda a pessoa com a qual você tem ou teve um relacionamento afetivo e íntimo.

# Você vive algumas destas situações?

## Ou você é testemunha?

### Meu cônjuge:

- Rebaixa-me, humilha-me diante dos meus filhos ou dos meus parentes, trata-me de louca, culpa-me.
- Zomba de mim, ridiculariza o que faço e digo, faz com que eu tenha vergonha de mim.
- Diz que sou uma má mãe.
- Ameaça mandar-me de volta para meu país de origem.
- Ameaça fazer mal às pessoas de quem eu gosto ou de me tirar meus filhos.
- Quebra ou ameaça quebrar objetos de que eu gosto ou priva-me de coisas de que preciso, como telefone ou computador, que me permitem comunicar com meus parentes.
- Quer saber sempre onde estou e com quem.
- Crítica os meus parentes.
- Contacta-me incessantemente por telefone, SMS ou correio eletrônico, ou me segue constantemente, mesmo se não estamos mais juntos.

**Meu cônjuge:**

- Ameaça sujar a minha reputação.
- Utiliza palavras grosseiras quando fala comigo, levanta a voz ou faz gestos ameaçadores.
- Empurra-me, me arranha, me belisca, aperta-me o pescoço, queima-me, me dá chutes, puxa os meus cabelos, cospe em mim.
- Ameaça me ferir ou me matar.
- Obriga-me a ter relações sexuais ou fazer gestos íntimos não desejados ou ameaça de recorrer às prostitutas.
- Obriga-me a ter filhos.
- Controla as minhas despesas ou gasta todo o meu dinheiro.
- Trata-me como sua escrava.
- Ameaça se suicidar, me matar ou matar os filhos.

**SIM?**

Tais comportamentos são manifestações  
de **violência conjugal**.

**Este folheto lhe diz respeito.**

*Aprendi a sofrer em silêncio para preservar minha dignidade. Além do mais, eu não queria falar deste assunto. Está fora de cogitação que as pessoas pensem que somos todos assim na minha comunidade!*

## **A violência conjugal instala-se tranquilamente, sorrateiramente, nas relações íntimas e afetivas**

Seu cônjuge repete constantemente palavras e gestos que a rebaixam e a magoam.

Ele lhe dá ordens. Ele exige obediência. Decide tudo no seu lugar. O objetivo é de a controlar e de exercer o poder sobre você.

É para que você fique perto dele que o seu cônjuge lhe promete que vai mudar, embora ele continue a humilhá-la e a ser violento.

É para controlá-la que o seu cônjuge semeia a dúvida e a confusão, dizendo-lhe que a culpa é sua ou que você é que é violenta.

É para dominá-la que o seu cônjuge é violento verbal e fisicamente.

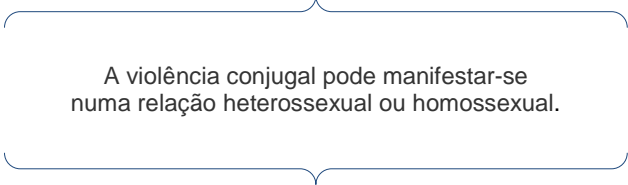
*Na época em que chegamos ao Canadá, ele me sacudia de vez em quando. Eu deixava tudo por conta do nervosismo, porque ele tinha muitas coisas para resolver. Quando eu propus trabalhar para ajudá-lo, ele respondeu que, de todas as maneiras, eu não servia para nada. Com o tempo, piorou. Agora estou sozinha e cada vez mais com medo dele.*

Um cônjuge violento se parece com qualquer outro homem e pode ocupar uma posição respeitável na sociedade.

Ele pode ser apreciado por outras pessoas e ser amável com todos.

Ele não tem necessariamente problemas de saúde mental, álcool, dinheiro ou no trabalho.

Ele pode pertencer a qualquer comunidade, ser inclusive de origem quebequense, e praticar ou não uma religião.



A violência conjugal pode manifestar-se numa relação heterossexual ou homossexual.

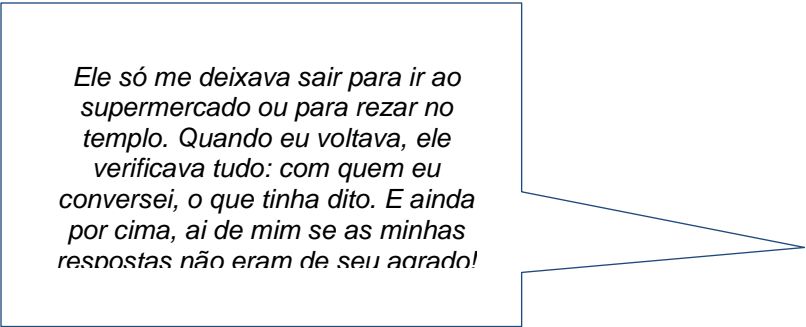
**A violência conjugal** não para por si só,  
nem com o tempo, nem com o amor,  
nem com a melhoria das condições de vida

# A violência conjugal não se limita a pancadas e lesões físicas

**A violência psicológica é menos visível, mas igualmente devastadora.**

- Ser muitas vezes rebaixada, tratada de louca, ridicularizada em relação ao seu corpo, à sua sexualidade.
- Ser frequentemente controlada nas suas idas e vindas.
- Ser regularmente impedida de ver a sua família.
- Ser ridicularizada por suas crenças ou espiritualidade.
- Ser impedida de estudar, de aprender francês e inglês.

**Isto é violência conjugal.**



*Ele só me deixava sair para ir ao supermercado ou para rezar no templo. Quando eu voltava, ele verificava tudo: com quem eu conversei, o que tinha dito. E ainda por cima, ai de mim se as minhas respostas não eram de seu agrado!*

A violência psicológica destrói a autoestima.  
Você acaba por acreditar no seu cônjuge. Você se sente estúpida e louca.  
Você pensa merecer as culpas.



**A violência econômica é desconhecida, mas igualmente humilhante.**

- Ter que pedir dinheiro.
- Ver as suas despesas controladas.
- Ser forçada a pagar todas as despesas.
- Ser forçada a dar todo o seu dinheiro.
- Ser proibida de ter um emprego.
- Ser obrigada a se endividar.

**E também é violência conjugal.**

*Eu trabalhava no posto de gasolina e ele ainda me obrigava a cuidar de crianças no fim-de-semana. Eu nunca via a cor deste dinheiro! Ele só me dava dinheiro para comprar as minhas passagens de ônibus.*

Se você sofre de violência psicológica ou econômica, **peça ajuda**.  
**Consulte a última página**, onde encontrará os serviços que respondem às necessidades das mulheres imigrantes ou das comunidades etnoculturais vítimas de violência conjugal.

## **Entre todas as formas de violência, algumas são consideradas crimes**

- **As ameaças**  
Por exemplo, ameaçar de magoá-la, de matá-la.
- **A violência física**  
Por exemplo, torcer seu braço, lhe bater.
- **A negligência criminal**  
Por exemplo, privá-la de cuidados ou alimentos a ponto de colocá-la em perigo de morte.
- **A violência sexual**  
Por exemplo, forçá-la a ter relações sexuais ou práticas sexuais não desejadas.
- **O assédio**  
Por exemplo, telefonar-lhe continuamente ou segui-la levando você a temer pela sua segurança.
- **O sequestro**  
Por exemplo, trancá-la num quarto ou impedi-la de sair de casa.

Se você vive uma ou várias destas formas de violência, não hesiteem telefonar para 911 para denunciar e proteger-se.

Ao longo do tempo, as formas de violência podem mudar de diferentes maneiras e juntarem-se umas às outras.

Com o tempo, a frequência e a severidade das formas de violência aumentam.

*Ele sempre encontrava a maneira de me encurralar para me obrigar a fazer coisas que eu não queria, como ter relações sexuais dolorosas ou ver filmes pornográficos.*

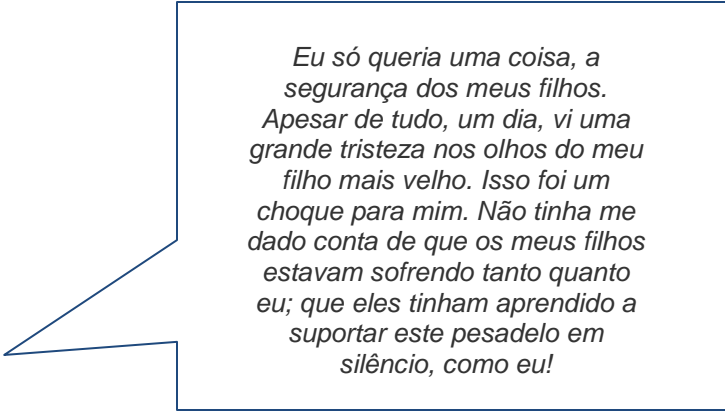
*Eu não dizia nada, eu sempre esperava que ele mudasse. Um dia, ele me olhou bem nos olhos e me disse: “Se tu disseres alguma coisa à tua família, eu vou te matar.” Eu acreditei nele.*

**Você tem o direito de viver com respeito e em segurança.**

Está escrito na Carta de direitos e liberdades da pessoa do Québec e na Carta canadense de direitos e liberdades.

## **Aqui estão as razões que podem levar você a decidir procurar ajuda**

- Não quero mais ficar sozinha com este problema, preciso de ajuda.
- Quero garantir a minha segurança e a de meus filhos.
- Preciso me sentir respeitada.
- Preciso desabafar, preciso acabar com este estresse.
- Quero receber informações sobre meus direitos e serviços disponíveis.
- Quero ter uma vida familiar harmoniosa com meus filhos.
- Gostaria de voltar a ter autoestima e autoconfiança em mim, sem me sentir culpada, me livrar da vergonha.
- Quero encontrar maneiras de sair desta situação.
- Quero encontrar maneiras de me proteger, por exemplo, combinar um sinal com uma pessoa de confiança para que ela peça socorro para o 911 em caso de emergência.
- Quero ficar viva e que meus filhos também fiquem vivos.



*Eu só queria uma coisa, a  
segurança dos meus filhos.  
Apesar de tudo, um dia, vi uma  
grande tristeza nos olhos do meu  
filho mais velho. Isso foi um  
choque para mim. Não tinha me  
dado conta de que os meus filhos  
estavam sofrendo tanto quanto  
eu; que eles tinham aprendido a  
suportar este pesadelo em  
silêncio, como eu!*

Se a sua segurança ou da sua família  
está **ameaçada**,  
não hesite em telefonar para o 911.

Você não tem que se sentir culpada. Seu cônjuge é responsável pela violência dele.

Você não tem que se envergonhar. Muitas mulheres passam por essa situação no Québec.

No mundo inteiro, os homens recorrem à violência para controlar as suas esposas.

A violência conjugal é um problema grave que diz respeito a todo mundo.

Não fique só.

Fale com alguém em quem você confie, por exemplo, com uma pessoa da área da saúde ou da educação ou uma vizinha.

E mesmo se você se confiar a alguém, você sempre terá o direito de fazer suas próprias escolhas.

Ninguém pode forçá-la a deixar o seu cônjuge ou a ficar com ele.

**Você conhece uma mulher imigrante  
ou de uma comunidade etnocultural  
vítima de violência conjugal?  
Se você conquistar a confiança dela,  
você pode ajudá-la**

**Ouç-a, sem julgá-la**

**Acredite nela**

As mulheres imigrantes ou de comunidades etnoculturais podem hesitar em confiar em uma pessoa ou divulgar a violência conjugal por várias razões.

Por exemplo:

- o medo do julgamento porque não falam francês ou inglês;
- a vergonha de falar dum problema que, na opinião delas, é da vida privada;
- o medo de que as pessoas não acreditem nelas ou de serem julgadas, principalmente se elas sofreram já diversos episódios de discriminação e racismo.

O levantar do véu exige muita coragem. Para ajudar a vítima, ouça-a sem julgá-la e tente compreender os obstáculos que ela encontra.



### **Desculpabilize-a**

Guardiãs da sua cultura e dos laços familiares, muitas mulheres imigrantes ou de comunidades étnicas sentem-se culpadas ao desonrar seus maridos e quebrar o núcleo familiar. Outras também sofrem a culpabilidade com a ideia de terem adquirido uma certa independência e uma segurança que não tinham no seu país de origem.

As vítimas sentem-se com frequência responsáveis pela violência dos seus cônjuges. Eles são muito hábeis para culpá-las e a negarem a sua própria violência, especialmente quando eles recebem o apoio da família ou da comunidade.

Diga à vítima que são os cônjuges os únicos responsáveis pelos seus gestos violentos.

São os comportamentos violentos que destroem a família.

### **Respeite as escolhas e o ritmo dela**

A violência conjugal é devastadora. Ela mina a autoconfiança. O caminho para se afirmar e retomar o poder da sua vida pode ser demorado.

Aqui estão alguns motivos que podem levar uma mulher imigrante ou de comunidades etnoculturais a tolerar a violência:

- a esperança de voltar a ter a relação afetiva ou amorosa;
- os tabus;
- o medo da rejeição da comunidade;
- a ignorância dos recursos e direitos;
- a apreensão dos serviços da polícia e da justiça;
- o medo que lhe tirem os seus filhos ou de ser abandonada, sem recursos.

Tente compreender a sua vivência e respeite a sua escolha. Que ela tenha deixado ou não o marido, você pode orientá-la para os serviços especializados que a ajudarão a clarificar a situação (consulte a última página deste documento).

### **Ofereça-lhe o seu apoio**

O isolamento das vítimas faz parte da violência conjugal. Este isolamento é muitas vezes maior para as mulheres imigrantes ou das comunidades étnicas que perderam a sua rede de contatos sociais de origem e tiveram que aprender novos códigos culturais e novos valores. Algumas mulheres não falam inglês nem francês e sofrem particularmente de reclusão. Outras tropeçam nas muitas armadilhas ao tentarem integrar o mercado de trabalho.

Ofereça seu apoio à vítima. Fale com ela. Dê-lhe a conhecer o direito de pedir os serviços de ajuda confidencial. Se ela quiser saber mais, mostre-lhe o presente documento. Se ela desejar, ofereça-se para acompanhá-la nos passos a dar.

### **Combata os preconceitos e a invisibilidade**

Muitas pessoas pensam que as mulheres imigrantes ou de comunidades étnicas aceitam a violência conjugal por causa de sua origem cultural ou da sua religião. É falso. Elas simplesmente enfrentam mais obstáculos do que outras para sobreviverem. Muitas delas devem superar várias dificuldades associadas a uma minoria, como a marginalização, a discriminação e o racismo. Estes desafios as tornam mais vulneráveis à violência conjugal.

Quanto mais a vítima estiver isolada, mais o cônjuge pode exercer a violência. Faça prova da sua abertura e principalmente não afaste a vítima da sua vida.

**Lembre-se de que a indiferença  
alimenta a violência conjugal...**

## Recursos

DE QUALQUER LUGAR DO QUÉBEC,

VOCÊ PODE LIGAR 24 HORAS AO DIA, DURANTE OS 7 DIAS DA SEMANA.

### SOS violence conjugale (SOS violência conjugal)

**1 800 363-9010** (exterior de Montréal) (VOZ e DDA (Dispositivo para deficientes auditivos))

**514 873-9010** (em Montréal) (VOZ e DDA)

### SOS violência conjugal conhece os recursos para ajudar mulheres imigrantes ou mulheres de comunidades etnoculturais.

Este serviço telefônico é gratuito, confidencial, anônimo e especializado em violência conjugal. Só um telefonema permite às vítimas, aos seus parentes ou às testemunhas terem **imediatamente** acesso aos serviços de informações, consulta e alojamento.

### Serviço de emergência 911

Para ajuda imediata, caso você esteja em perigo ou se é testemunha de violência.

**911** (VOZ e DDA disponível em determinadas regiões)

**310-4141** (para municípios onde o 911 não está disponível)

**\*4141** (para as ligações de celular)

### Info-Santé

Para informações ou referências, como os Centres locaux de services communautaires (CLSC) (Centros Locais de Serviços Comunitários) ou os Centres de santé et de services sociaux (CSSS) (Centros de Saúde e Serviços Sociais)

**811** (VOZ)

Você pode obter este folheto em francês, inglês ou espanhol, comunicando-se com a Secrétariat à la condition féminine (SCF) (Secretaria da Condição Feminina) pelo telefone **418 643-9052**.

Estes folhetos também estão disponíveis no site da SCF ([www.scf.gouv.qc.ca](http://www.scf.gouv.qc.ca)) e da Table de concertation en violence conjugale de Montréal (Mesa de Concertação sobre a Violência Conjugal de Montréal) ([www.tcvcm.ca](http://www.tcvcm.ca)) em formato PDF nas versões francesa, inglesa e espanhola e na versão Word nessas mesmas línguas e algumas outras. Para baixá-las, clique na rubrica "Publications" do SCF.

Produção: **Secrétariat à la condition féminine**

Redação: **Table de concertation en violence conjugale de Montréal (Mesa de Concertação sobre a Violência Conjugal de Montréal)** com a colaboração de:

- Bouclier d'Athena ([www.shieldofathena.com](http://www.shieldofathena.com));
- Maison pour femmes immigrantes de Québec (Casa para Mulheres Imigrantes da Cidade de Québec) ([www.maisonpourfemmesimmigrantes.com](http://www.maisonpourfemmesimmigrantes.com));
- Association des femmes immigrantes de l'Outaouais (Associação de Mulheres Imigrantes de Outaouais) ([www.afio.ca](http://www.afio.ca)).