

DIREITOS HUMANOS

Dados apontam que a violência contra a mulher é um dos motivos de refúgio

Congo é um dos países com maior número de pedidos de abrigo no Rio de Janeiro

Um debate realizado com a participação de refugiadas e organizações feministas proporcionou a troca de experiências sobre as questões que envolvem as mulheres refugiadas e discutiu a violência contra a mulher nos países de origem e no Brasil, para estimular a solidariedade feminina transnacional. O evento, realizado na primeira quinzena de dezembro, foi organizado pela Cáritas Arquidiocesana no Memorial Getúlio Vargas, no Rio de Janeiro. A Cáritas é responsável pelo primeiro trabalho sistematizado de atendimento a refugiados no Brasil.

De acordo com a organização, o número de mulheres que pedem refúgio no País aumentou desde 2014, passando de 30,1% naquele ano para 40,4% em 2015 e para 42,3% do total das solicitações feitas até novembro de 2016.

A responsável pelas relações institucionais do Programa de Atendimento a Refugiados da Cáritas, Nina Queiroga, diz que esse aumento pode estar relacionado às violações que elas sofrem em seus países. Nina cita a República Democrática do Congo,



DELIL SOULEIMAN/AFP

“A violência é semelhante no sentimento. Uma mulher violentada terá o mesmo sentimento em qualquer parte do mundo”, disse Nina Queiroga

onde os estupros são feitos pelas milícias rebeldes, como dentro de casa, onde a cultura local coloca a mulher total-

mente submissa ao marido. “Várias mulheres e crianças sofrem estupros e violações por causa da guerra. Isso é usado como uma forma de impor o terror, mas dentro de casa também acontece, pelos maridos. O estupro pode acontecer na rua, mas também com alguém que você conhece, como o

marido que força a mulher a fazer sexo, mesmo se ela não quer, inclusive bate nela por causa disso”. Mireille relatou que são comuns no Congo casamentos forçados, inclusive com meni-



MUNIR UZ ZAMAN/AFP

Para Bruna Rangel, do coletivo Não me Kahlo, elas contribuem com as experiências delas. É uma questão de união entre mulheres

nas na pré-adolescência. Ela diz que, muitas vezes, a mulher é obrigada a fugir dos rebeldes com a roupa do corpo e sem conseguir encontrar com seus familiares para planejar a saída do país.

Casos como o de Mireille levaram um grupo de mulheres a registrar essas histórias. Uma das responsáveis pelo

projeto, Luciana Salvatore, diz que a aproximação começou com oficinas de cartas e incluiu o filme *Travessias*, que foi mostrado no debate. “A ideia foi que essas mulheres pudessem expressar, por meio da carta, seus sentimentos mais profundos, mais íntimos. O filme passou por essa necessidade de conhecer

essas mulheres e ir ao encontro delas, entender esse universo mais íntimo que é nosso, que é de todas as mulheres. É todo um trabalho de não violência e superação dentro do universo feminino. A violência é semelhante no sentimento. Uma mulher violentada terá o mesmo sentimento em qualquer parte do mundo”.

Integrante do coletivo Não me Kahlo, Bruna Rangel apresentou dados sobre a violência contra a mulher no Brasil, para todas se unirem no combate às violações de direitos.

“Os dados da violência contra a mulher no Brasil obviamente vão afetar a vida dessas mulheres que agora também fazem parte da nossa sociedade. Elas contribuem trazendo as experiências delas e dos países delas, mas principalmente devemos ter atenção com elas, ver o que a gente pode fazer por elas. É uma questão de união entre mulheres, a gente percebe que tem uma participação no Congresso muito pequena e tem uma dificuldade imensa de implementar políticas públicas, então, o apoio da sociedade civil é extremamente importante”, disse Bruna. O debate ocorreu dentro da campanha internacional 16 dias de ativismo pelo fim da violência contra a mulher. (Akemi Nitahara - Agência Brasil)

Suicídio e desespero dos pais na Síria

As últimas notícias da cidade síria Aleppo mostram que a situação no local está tão desesperadora que os pais estão pedindo permissão a religiosos para que possam matar as filhas, mulheres e ir-

mãs, antes que elas sejam capturadas e estupradas pelas forças do regime de Bashar al-Assad, da milícia libanesa do Hezbollah ou do Irã. A notícia foi veiculada pelo jornal O Globo, com relatos de pes-

soas que vivem naquela cidade. Muitas mulheres também estão optando pelo suicídio, já que apenas uma pequena minoria tem conseguido se refugiar. Leia a notícia em <https://is.gd/PbRRor>.

Christian Barbosa

Cinco ações que devem ser evitadas em 2017

Ao fim de cada ano, realizo uma pesquisa com funcionários de empresas de todo o Brasil para avaliar quais foram as coisas que mais impactaram na produtividade ao longo do período. O objetivo é enxergar quais foram os vilões do tempo e mostrar como é possível mudar esse cenário no ano seguinte. Afinal, muitos não repararam, mas simples ações são capazes de transformar o dia a dia das pessoas. Por isso, resolvi destacar quais foram os principais problemas citados em 2016 e dar dicas que vão ajudar a mudar esse padrão de comportamento. Confira:

Excesso de redes sociais - Muitas vezes, a pessoa está trabalhando, produzindo algo importante, e surgem alertas no celular e no computador a todo instante, pois fica conectada a

diversas redes o dia inteiro. Quem deseja ter um ano mais produtivo, precisa diminuir o volume de acesso. Não é necessário parar de usar, basta se desligar de grupos e conteúdos irrelevantes e focar no que é importante.

Descontrole do tempo e das finanças - Quem não aprende a controlar o tempo e as finanças, fica com a sensação de que tudo está passando rápido demais e de que o dinheiro não é suficiente. Para mudar isso, é preciso aprender a controlar a agenda, com as atividades e compromissos organizados, de forma que seja possível priorizar o que é realmente importante. Deixar tudo na cabeça ou anotado em um pedaço de papel faz com que a pessoa perca o controle da organização, o que dá a sensação de correria.

Medo - Esse foi um ano em que as pessoas demonstraram estar mais receosas, afinal, não foi favorável para a economia e os índices de desemprego estão altos. Infelizmente, não conseguimos extinguir a sensação de medo da nossa vida, mas é possível aprender a lidar com isso. Aqueles que têm projetos em mente e que querem tirá-los do papel precisam aprender a elaborar um planejamento e estudar muito sobre o que desejam fazer. Com isso, a capacidade de decisão é ampliada e, consequentemente, o medo diminui. Se prepare para enfrentar os obstáculos com confiança.

Falta de rotina - Alguém sem hábitos planejados não tem tempo para realizar as atividades pessoais. Estabeleça uma agenda com um tempo dedicado às suas ações, como

praticar um esporte ou ler um livro. Quando você cria uma rotina, surge a sensação de evolução, pois começa a colocar no seu tempo as coisas que realmente gosta de fazer.

Muitas promessas - Em dezembro, as pessoas costumam fazer diversas promessas, no entanto, grande parte não sai do lugar. Aprenda a selecionar apenas as metas que são realmente importantes e escolha, no máximo, três delas para colocar em prática. A partir disso, elabore um plano de ação eficiente, para colocar as promessas na rotina ao longo do ano e ter a sensação de evolução, não apenas de uma correria frenética. É possível fazer com que 2017 não seja apenas um ano de promessas esquecidas, basta elaborar um verdadeiro

plano de transformação da rotina.

* Christian Barbosa é especialista em administração de tempo e produtividade, CEO da TriadPS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. É autor de livros sobre o tema. Sua mais recente obra é *60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo*. O site de Christian é www.maistempo.com.br.

EXPEDIENTE

ELA

Suplemento Semanal do Jornal Cruzeiro do Sul
ela@jcruzeiro.com.br

Editor responsável
JOSÉ CARLOS FINEIS
Editora interina
DANIELA JACINTO

Diagramação e arte
LENI ALMEIDA
Tratamento de imagens
PRISCILA G. SOLANO

CORUJICE

Inocência de criança

Minha filha Manu tem 8 anos e outro dia chegou lá no trabalho pedindo para uma das funcionárias um papel. Ela disse que precisava fazer a cartinha do Papai Noel. E contou: “preciso pedir o meu presente de Natal. A mamãe falou que não pode ser nada caro, mas não sei porque, pois é o papai Noel que vai comprar”. (Tatiana Abrão)

Mande sua Corujice para o e-mail ela@jcruzeiro.com.br