



08.MARÇO - DIA INTERNACIONAL DAS MULHERES

# ÍNDICE

- 1 - Dedicatória
- 2 - Sumário
- 3 - Sobre nós
- 4 - O que você vai encontrar aqui?
- 5 - Você Sabia?
- 6 - Você precisa saber
- 7 - Tipos de violência
- 8 - Denúncia
- 9 - Independência financeira
- 10 - Expectativas finais
- 11- Fontes

# DEDICATÓRIA:

NEGRA, PARDA, BRANCA E ÍNDIA.

LATINA E ORIENTAL.

MULHER.

MULHER BRASILEIRA.

DEDICAMOS ESSE CONTEÚDO AS MAIS DIFERENTES DONAS MARIA.

# SOBRE NÓS

O Serasa Ensina é uma plataforma de conteúdos para auxiliar sua vida financeira. Através do nosso portal, canal no Youtube e podcast você aprende a cuidar do seu dinheiro. Junto de toda a credibilidade e comprometimento da Serasa, trazemos assuntos importantes e que farão a diferença no seu orçamento.



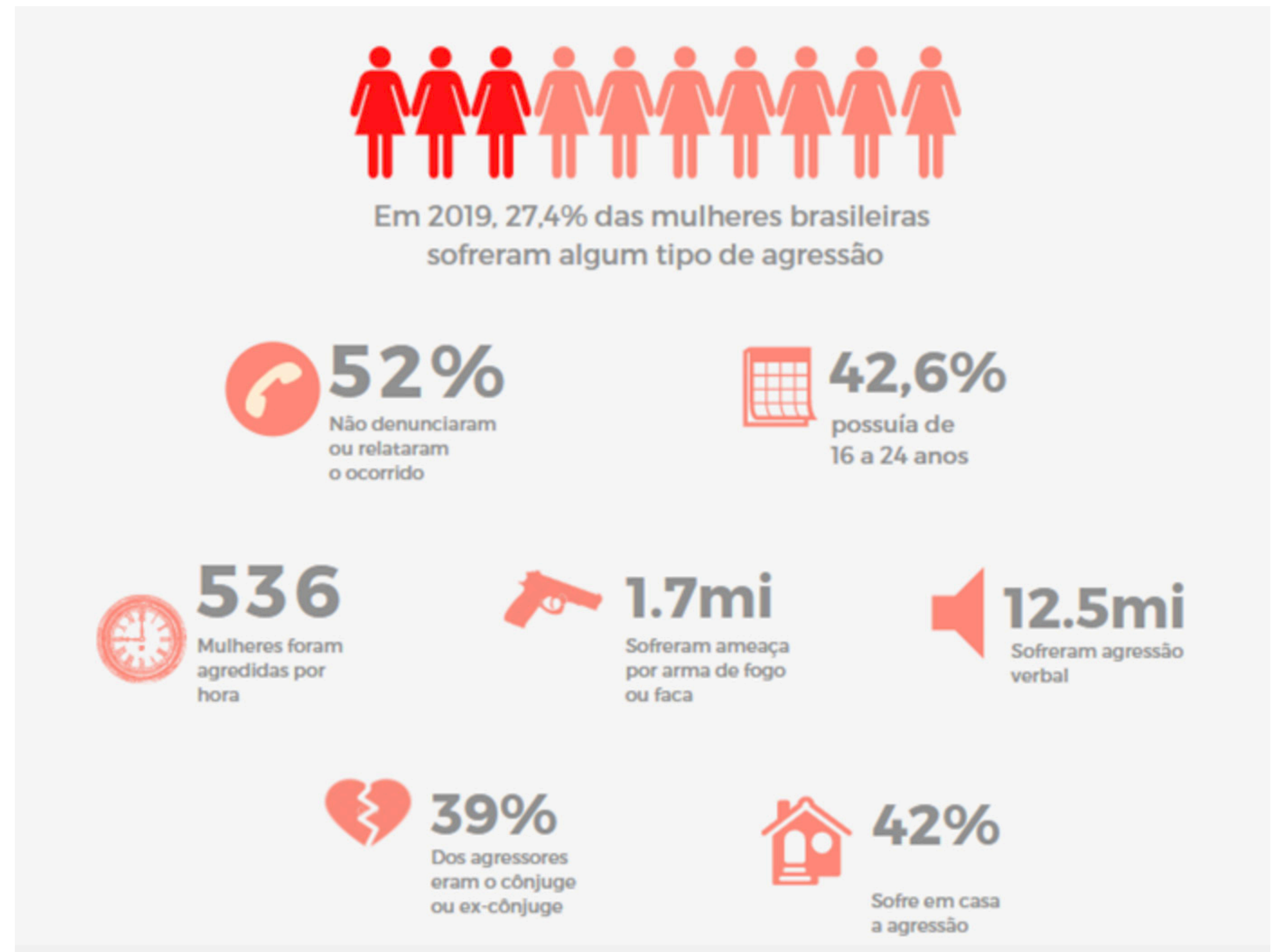
# O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR AQUI?

Entendendo que a independência financeira para a mulher representa mais do que apenas finanças – pode significar o fim de momentos de opressão e violência – desenvolvemos esse conteúdo exclusivo. É a fusão de informações para o combate da violência doméstica e administração do orçamento pessoal. Afinal de contas, ser dona do próprio dinheiro é empoderamento.



# VOCÊ SABIA?

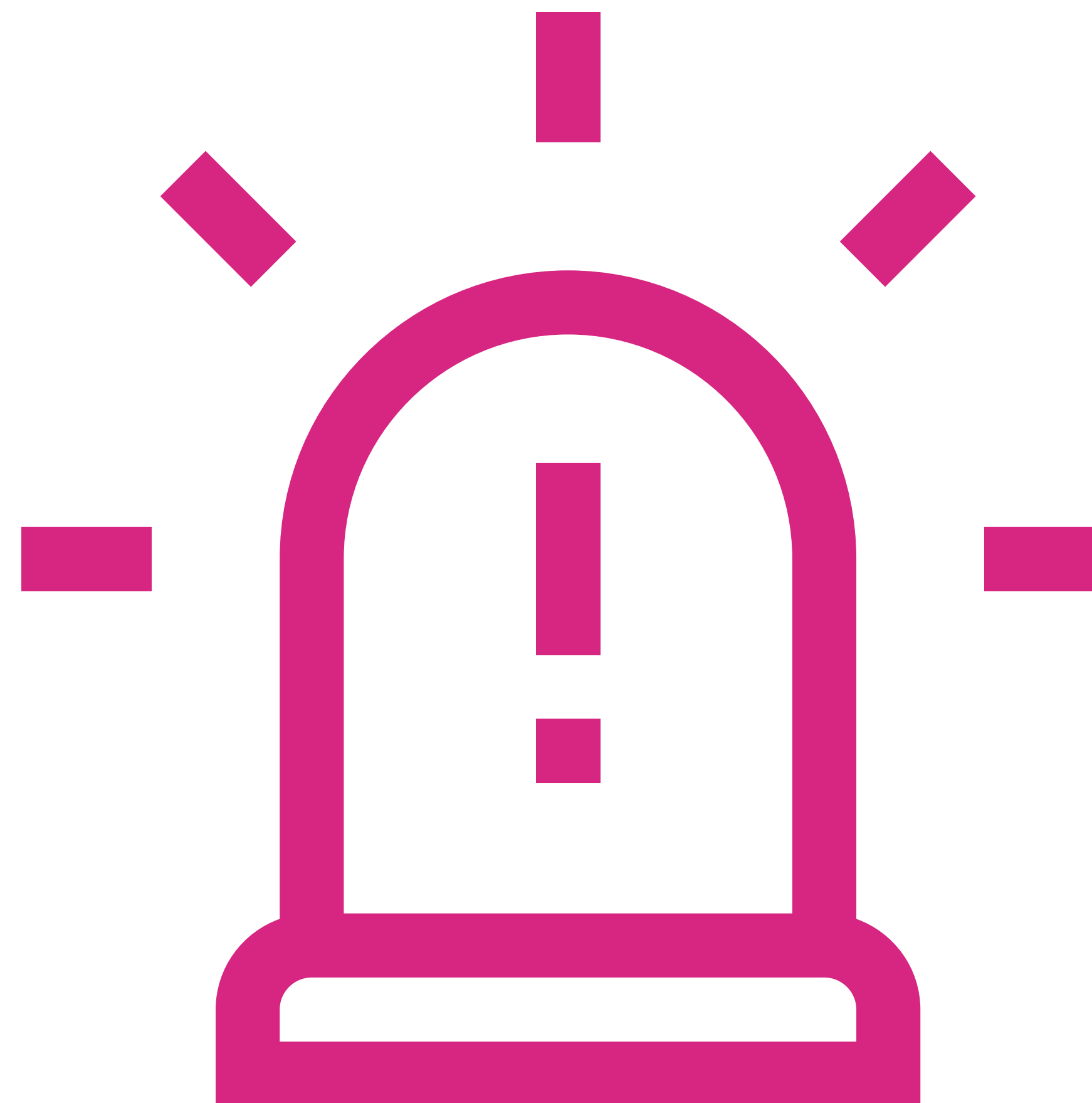
Entendendo que a independência financeira para a mulher representa mais do que apenas finanças – pode significar o fim de momentos de opressão e violência – desenvolvemos esse conteúdo exclusivo. É a fusão de informações para o combate da violência doméstica e administração do orçamento pessoal. Afinal de contas, ser dona do próprio dinheiro é empoderamento.



# VOCÊ PRECISA SABER

Não! Não é normal sofrer violência! Seja você: branca, negra, parda ou amarela; hétero ou homossexual; rica ou pobre; mulher cis gênero ou transexual; dona de casa, trabalhadora registrada ou autônoma; jovem, adulta ou idosa. **Sua individualidade jamais justificará qualquer tipo de agressão.**

O amor não machuca, não agride, não ameaça e não abusa. Isso é violência e deve ser denunciado.



# TIPOS DE VIOLÊNCIA

- **VIOLÊNCIA DE GÊNERO**

Ocorre quando a agressão – baseada no gênero – causa a morte, dano ou sofrimento físico, sexual ou psicológico à mulher. A violência de gênero representa marcas do passado e da relação de poder que os homens tinham sobre as mulheres.

- **VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**

O agressor pode ser da família ou não, como: pai, irmão, filho, padrasto ou enteado. Ele também pode ser alguém que frequenta esporadicamente (vez ou outra) a casa, como: parente, agregado, funcionários e conhecidos.



# TIPOS DE VIOLÊNCIA

- **VIOLÊNCIA FÍSICA**

Ocorre quando uma pessoa causa ou tenta causar a outra dano não acidental. Por meio do uso da força física ou de algum tipo de arma. Segundo concepções mais recentes, o castigo repetido, não severo, também se considera violência física.

- Tapas, Empurrões e socos
- Mordidas e chutes
- Queimaduras e cortes
- Estrangulamento
- Amarrar e arrastar
- Obrigar a tomar medicamentos desnecessários ou inadequados, álcool, drogas ou outras substâncias, inclusive alimentos.
- Tirar de casa à força
- Arrancar a roupa
- Abandonar em lugares desconhecidos

# TIPOS DE VIOLÊNCIA

- **VIOLÊNCIA SEXUAL**

São atos ou tentativas de relação sexual sob coerção (intimidação e ameaça) ou fisicamente forçada. A violência sexual é cometida na maioria das vezes por autores conhecidos das mulheres, podendo ser o próprio marido ou namorado. Porém, não é regra, o violentador também pode ser estranho e não conhecido pela vítima.

Esta violência pode se manifestar de várias formas:

- Estupro ou mutilação dentro do relacionamento ou cometido por estranhos;
- Investidas sexuais indesejadas ou assédio sexual, inclusive exigência de sexo como pagamento de favores;
- Abuso sexual de pessoas mental e fisicamente incapazes ou crianças;
- Casamento ou coabitação (morar juntos) forçados, inclusive casamento de crianças;
- Negação do direito de usar anticoncepcionais ou camisinha;
- Aborto forçado;
- Prostituição forçada e tráfico de pessoas com fins de exploração sexual;

# TIPOS DE VIOLÊNCIA

- **VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA**

Quando o agressor tem ação ou omissão (deixar de fazer algo) que cause ou pretenda causar dano à autoestima, à identidade ou ao desenvolvimento da pessoa.

Esta violência pode se manifestar de várias formas:

- Insultos constantes
- Desvalorização
- Chantagem emocional
- Isolamento de amigos e familiares
- Exploração
- Ameaças
- Negar atenção e supervisão
- Privação da liberdade (impedimento de trabalhar, estudar, cuidar da aparência pessoal, gerenciar o próprio dinheiro, brincar, etc.).

# TIPOS DE VIOLÊNCIA

- **VIOLÊNCIA ECONÔMICA OU FINANCEIRA**

São todos os atos destrutivos ou omissões (deixar de fazer algo) que afetam a saúde emocional e a sobrevivência dos membros da família.

Esta violência pode se manifestar de várias formas:

- Roubo ou furto
- Destruição de bens pessoais – roupas, objetos, documentos, animais de estimação e outros;
- Destruição de bens conjugais (do casal) – residência, móveis e utensílios domésticos, terras e outros;
- Recusa de pagar a pensão alimentícia ou de participar nos gastos básicos para a sobrevivência do núcleo familiar;
- Uso dos recursos econômicos da pessoa idosa, tutelada ou incapaz (quem não pode gerir seus próprios recursos) e deixando-a sem provimentos e cuidados

# DENÚNCIA

O ato de denunciar é muito importante!

Você deve se enxergar como vítima da violência sofrida. Não se imagine responsável ou culpada pelas agressões que sofre. Pedir ajuda e denunciar os ocorridos é fundamental para que a situação não se torne mais grave. Lembre-se: outras mulheres já foram vítimas da mesma situação e podem te ajudar a superar esta realidade.

O registro da ocorrência é um instrumento para sua proteção e defesa. Procure uma Delegacia da Mulher ou a Delegacia de Polícia mais próxima. Você pode solicitar medidas protetivas de urgência (como o afastamento do agressor de casa, manutenção de distância física e suspensão de porte de arma).

A denúncia também pode ser feita através da Central de Atendimento à Mulher. Disque 180 e receba atendimento 24 horas por dia. A ligação é gratuita, pode ser feita por telefone fixo ou celular e a partir de qualquer lugar do país.

Em caso de lesões, é importante realizar o exame de corpo de delito. No caso de violência sexual, você tem direito à assistência integrada na rede de saúde pública, acesso a tratamento contraceptivo de emergência para evitar gravidez indesejada e medicação preventiva contra doenças sexualmente transmissíveis, inclusive a Aids.

# INDEPENDÊNCIA FINANCEIRA

Em relação aos homens, a evolução financeira da mulher, historicamente, é atrasada.

Confira os exemplos:

- Somente 1915 a Caixa Econômica Federal permitiu que mulheres casadas tivessem o próprio depósito bancário. Ah, isso se não houvesse objeção do marido;
- Demoramos até 1945 para que a Organização das Nações Unidas reconhecesse a igualdade de direitos entre homens e mulheres;
- E só no Brasil de 1962, com a criação do Estatuto da Mulher, foi permitido que elas trabalhassem SEM autorização do marido.

Todos esses dados traduzem a dificuldade que as mulheres sofreram e sofrem para alcançar sua independência financeira.





# INDEPENDÊNCIA FINANCEIRA

Aqui você encontrará os primeiros passos para se tornar dona do próprio dinheiro. E se você já for essa pessoa, também fique atenta ao conteúdo para manter o controle da sua vida financeira.

O Serasa Ensina possui diferentes plataformas para te ajudar a cuidar do seu dinheiro. Assista nossos vídeos no Youtube, leia as matérias no portal e escute o podcast. Não faltam opções para você se manter informada.

MÃOS NA MASSA!

# INDEPENDÊNCIA FINANCEIRA

## ANÁLISE DE CAMPO

Para iniciar o processo de independência financeira é preciso entender seu momento atual. É comum que as pessoas não saibam os valores reais do seu orçamento. Observe sua vida financeira, anote tudo e responda, para si mesma, as seguintes perguntas:

- Qual o valor da sua renda mensal?  
Em outras palavras, quanto você ganha por mês?
- Qual o seu custo mensal?  
Ou seja, quanto você gasta todo mês?
- Você possui dívidas? Qual o valor delas? Em caso de dúvidas, realize a consulta através do site Serasa Consumidor.





# INDEPENDÊNCIA FINANCEIRA

## CONTROLANDO O ORÇAMENTO

Para se manter (ou entrar) em ordem financeiramente é importante ter tudo monitorado. Você pode utilizar tabela, caderneta, calendário ou a planilha Serasa para fazer isso.

- Quanto gastou: aluguel, internet, luz, água, comida, cartão de crédito, educação, gastos extras, poupança, gastos livres e outros.
- Quanto ganhou: salário, comissão, mesada, freelancer (trabalho esporádico).
- Quanto guardou: poupança, investimento ou outra.
- Metas personalizadas: defina aqui objetivos específicos e o quanto você está reservando do seu orçamento para isso.  
*Planilha de organização financeira Serasa*

# INDEPENDÊNCIA FINANCEIRA

## RENDA EXTRA

Caso você não tenha uma renda fixa (salário mensal) ou queira aumentar sua renda, fique atenta aos próximos tópicos:

- **Revenda produtos:** ser revendedora de catálogo é mais fácil e econômico, exige pouco ou nenhum investimento. Organize seu tempo e seja especialista do produto. Busque informações sobre ela na internet e, se possível, faça testes.
- **Marmita:** essa é uma grande tendência e você pode fazer muito sucesso. Defina o público (pode ser mais fitness, natural ou gourmet). Inclua no valor de venda os custos com transporte, embalagem e preparo.
- **Brechó:** você pode vender peças que não usa mais e estão em boas condições. Alguns estabelecimentos como esses também aceitam móveis e utensílios domésticos.





# LIMPANDO O NOME

São diversos imprevistos que podem impossibilitar o pagamento de uma dívida. E com o tempo e aumentos dos juros, pode ficar ainda mais difícil quitar essa conta. Utilizando o Serasa Limpa Nome você pode negociar suas dívidas com descontos enormes e parcelamento.

Lembre-se que mesmo querendo pagar o quanto antes, **é importante que a parcela caiba no seu orçamento**. Negocie conforme suas necessidades, mas fique atenta aos juros (eles podem aumentar dependendo do parcelamento). Serasa Ensina possui diferentes plataformas para te ajudar a cuidar do seu dinheiro. Assista nossos vídeos no Youtube, leia as matérias no portal e escute o podcast. Não faltam opções para você se manter informada.

# CONTA BANCÁRIA

Ter uma conta bancária é fundamental para sua independência financeira. Através dela você poderá receber pagamentos, fazer transferências e utilizar todos os serviços bancários disponíveis.

O que muitas pessoas não sabem, é que todos os bancos (sem exceção) disponibilizam contas isentas (sem nenhuma) taxa. É uma conta simples, mas que atende as necessidades básicas de qualquer pessoa.

Além disso, os bancos digitais formam outra alternativa. Eles possuem taxas menores e você pode abrir sua conta sem sair de casa.



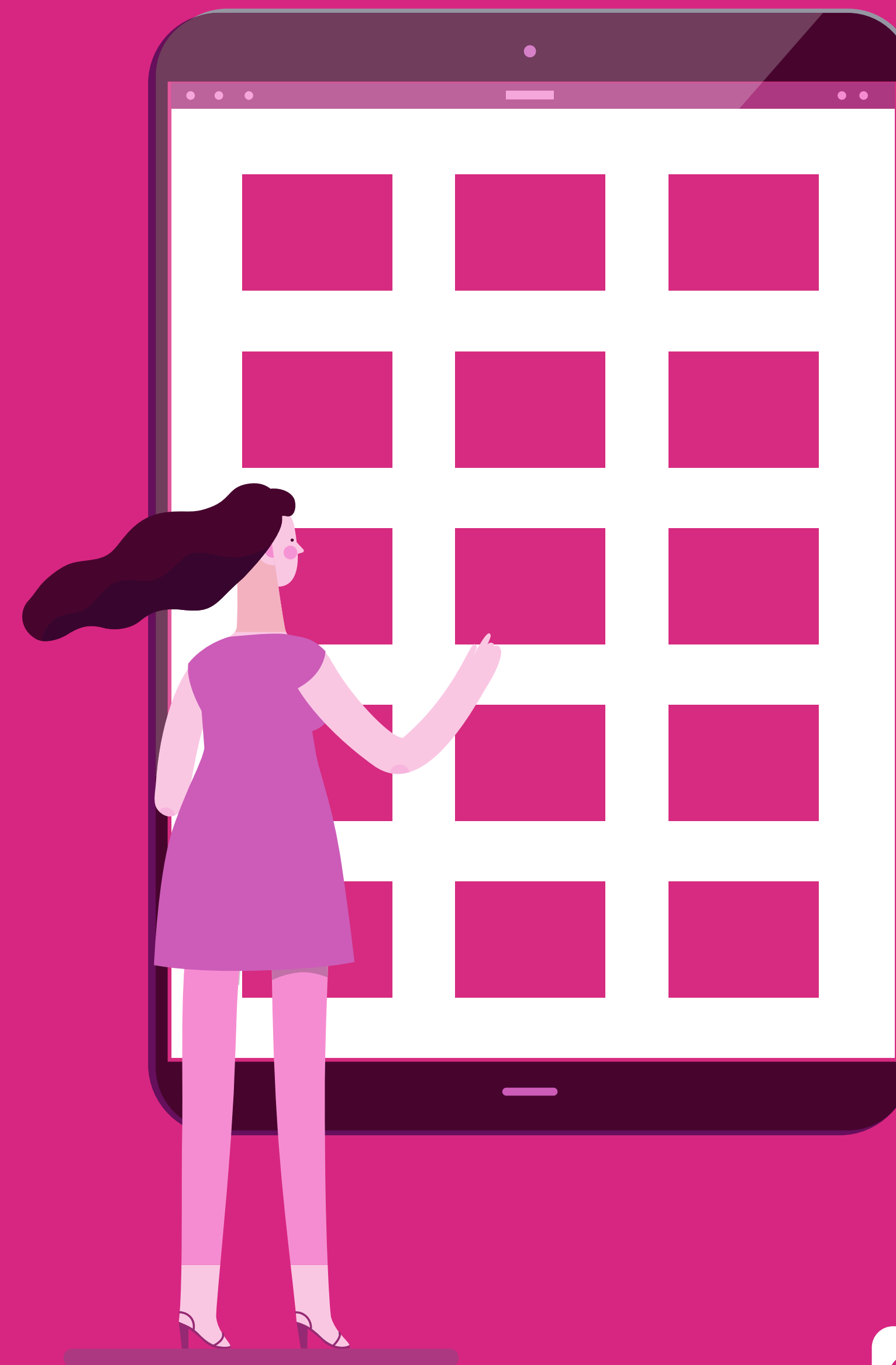
# EMPRÉSTIMO E CARTÃO DE CRÉDITO

São opções que podem te ajudar (e muito) a realizar sonhos e tirar projetos do papel. Use com cautela e não ultrapasse os limites do seu orçamento mensal. Fique atenta aos juros e taxas para não ser surpreendida.

No **Serasa eCred** você encontra opções de crédito, tanto empréstimo quanto cartão, conforme sua necessidade. Nessa plataforma é possível selecionar o valor desejado, forma de pagamento e os credores dispostos a te atender.

Dê uma olhada em tudo que você pode encontrar lá:

- Cartão de crédito consignado;
- Cartão de crédito pré-pago;
- Empréstimo pessoal;
- Empréstimo consignado;
- Empréstimo com garantia de imóvel;
- Empréstimo sem comprovação de renda.



# EXPECTATIVAS FINAIS

Seja dona da sua vida! Seja dona do seu próprio dinheiro!

Se valorize e lute por si mesma. Vença as barreiras da vergonha, do medo, da zona de conforto e rompa limites. **Não se sujeite a NENHUM tipo de violência.** Denuncie! Jamais permita que situações ou pessoas definam quem você é.

Organize sua vida financeira e mantenha tudo anotado. Defina metas, objetivos e sonhos – alcance todos eles. Você pode. Você é capaz.



# FONTES

- Atlas da Violência 2019
- Fórum Brasileiro de Segurança Pública
- Polícia Militar de São Paulo
- Polícia Militar de Passo Fundo
- Agência Patrícia Galvão
- Folha de São Paulo
- Portal Uol



