

 AUTODEFESA  
de BONECAS

UM GUIA PARA MULHERES TRANS,  
TRAVESTIS E NBS TRANSFEMININAS

TEXTO & TRADUÇÕES: ANGIE BARBOSA & DANI SILVA 

ARTE: ANGIE

# **SOBRE O GUIA**

**Esse guia contém formulações originais, assim como traduções e adaptações de outros materiais sobre segurança e autodefesa.**

**Informações aqui são coletadas de materiais formulados a partir de conselhos de pessoas trans, ONGs, livros de teoria e demais espaços**

**ESSE MATERIAL PODE E DEVE  
SER CIRCULADO, IMPRESSO,  
DISTRIBUÍDO,  
CONTRABANDEADO, EDITADO,  
HACKEADO, CITADO, E  
PUBLICADO LIVREMENTE.**

TRAVESTI  
NÃO É  
BAGUNÇA



# SUMÁRIO:

- Dicas gerais de segurança
- Sobre estratégias
- **CAPÍTULO 1: Pessoas com quem não dá pra só bater a boca.**
- **CAPÍTULO 2: Pessoas nas quais você não pode apenas meter um soco**
- **CAPÍTULO 3: Tá bom, mas e a violência FÍSICA?**
- **CAPÍTULO 4: Segurança em Grupo**
- **Organizando uma rede de apoio**
- **CAPÍTULO 5: Violência íntima**
- **Consentimento: saiba quando seus limites estão sendo ultrapassados**
- **CAPÍTULO 6: Juventude Transfeminina**
- **CAPÍTULO 7: Violência policial**
- **CONCLUSÃO: Você merece defesa!**

# **DICAS GERAIS DE SEGURANÇA:**

- **Evite estar parada sozinha nos lugares. Prefira espaços movimentados, ou com outras pessoas ao esperar transportes, se locomover, ou fazer qualquer outra coisa em público.**
- **De noite, prefira sempre lugares bem iluminados. Não gaste muito tempo em lugares escuros e isolados. Prefira sair acompanhada, sempre que possível, e em lugares que você ou alguém que esteja com você conhece e está familiarizado.**
- **Atenção ao seu redor. Evite andar com fones, olhando o celular, ou fazendo qualquer coisa que te impeça de perceber o que está acontecendo no ambiente.**
- **Carregue apenas o necessário com você.**
- **Se sair sozinha, principalmente à noite, tenha sempre pessoas de confiança que saibam onde você vai, com quem, como, e quando pretende voltar, ESPECIALMENTE em encontros com homens cis.**

- **Evite estar muito bêbada ou colocada de alguma outra forma se não estiver acompanhada, ou se estiver num espaço que não tem certeza se é seguro.\***
- **Esteja sempre em contato com sua rede de apoio. Busque manter relações com pessoas que te acolhem e não abandone essa rede. Quanto mais pessoas amigáveis e/ou dispostas a te proteger de alguma forma, melhor. É claro que redes de apoio trans costumam ser mais seguras e confortáveis, mas ter contatos de pessoas cis que se importam com você pode ser estratégico em muitos casos.**
- **Tenha dinheiro, documentos e outras coisas estratégicas guardadas para emergências, quando possível.**

**\*Sabemos que pessoas transfemininas trabalhadoras do sexo frequentemente recorrem a drogas para auxiliar numa rotina noturna e por vezes desconfortável. Nesse caso, procure sempre se certificar de estar o mais segura possível antes de ficar colocada; E busque se informar sobre redução de danos para fazer um uso mais seguro de drogas.**

- **Em geral, é comum que estranhos cis encarem, se sintam incomodados, curiosos ou ofendidos com a presença de uma pessoa transfeminina. Agressores podem usar olhares, comentários, ou até mesmo interações amigáveis de pessoas transfemininas como estopim para violência verbal. Andar "na sua" o máximo possível na rua, sem dar tanta confiança pra estranhos, costuma ser uma estratégia possível pra evitar interações violentas.**
- **Evite estar sozinha em situações onde vai usar banheiros públicos ou provadores. Se não conseguir estar acompanhada, confie nos seus instintos e use o banheiro que parecer mais seguro no momento. Lembre que a prioridade é sua segurança, não o que diz a placa.**
- **PROCURE TER ALGUM CONHECIMENTO DE PRONTOS SOCORROS E O QUE FAZER CASO ALGUÉM APANHE/SE MACHUQUE MUITO!**

# SOBRE ESTRATÉGIAS:

- Nenhuma dessas estratégias funciona sempre, mas são um pequeno conjunto de coisas que **PODEM** funcionar.
- Pessoas diferentes podem se sentir confortáveis (e, portanto, ter melhores resultados) com diferentes abordagens.
- Assim como os tempos mudam, as estratégias também precisam mudar. Então use aquela que parecer mais útil e depois invente você novas estratégias.
- Dinâmicas raciais vão desempenhar um papel importante com a estratégia que você vai usar e quando vai poder usá-la. Treine o que sentir ser útil pra você.
- Fazer essa leitura é só o primeiro passo. Você precisa treinar, senão quando acontecer algo, você não conseguirá distinguir quais das estratégias usar.



## **ALGUNS ACORDOS A SEREM FEITOS SE VOCÊ ESTÁ TREINANDO COM OUTRAS PESSOAS:**

- **Criem um ambiente seguro onde cada pessoa possa escolher de qual atividade vai participar, sem pressão**
- **Confira como estão suas parcerias de treino antes de iniciar qualquer simulação/treinamento**
- **Permita-se dar um tempo e se afastar do treino, caso precise descansar**

**Dramatizar situações emergenciais é um exercício que pode gerar exaustão emocional mesmo que você se sinta bem no momento, então:**

- **Inclua tempo para descanso e cuidado emocional no final**
- **Converse com amigos caso sinta que esteja revivendo uma experiência ou tendo fortes emoções nos dias seguintes aos treinos**

# PAPO RETO:

Pessoas trans, e especialmente pessoas transfemininas e racializadas, vivem sob uma atmosfera de violência. A transfobia que nos atinge é muito real, e portanto nosso medo, preocupação e ansiedade são sentimentos válidos e justificados. Esse guia contém uma série de dicas para se proteger em situações diferentes, mas que exigem antecipar constantemente a possibilidade da violência, e pode engatilhar preocupações e ansiedades especialmente em maninhas mais jovens ou que estejam se sentindo emocionalmente fragilizadas no momento. Apesar de ter consciência da realidade da violência que sofremos, não deixe o medo da transfobia governar sua vida. Tome precauções, se cuide e garanta sua segurança, mas não deixe de sair, ver pessoas, se divertir, e no geral, viver sua vida. Precisamos de cuidados e proteções das quais a maioria das pessoas não precisa, mas isso não significa que não podemos ser felizes, e viver uma vida minimamente boa. Autodefesa também é cuidar de sua saúde mental e priorizar seu bem-estar e felicidade. Se cuida, fica viva, e estamos juntas!

# CAPÍTULO I: PESSOAS COM QUEM NÃO DÁ PRA SÓ BATER A BOCA



CLIENTES TRANSFÓBICOS



PROFESSORAS TERF<sub>s</sub>



RESPONSÁVEIS & FAMILIARES



FUNCIONÁRIOS PÚBLICOS

(OU QUALQUER PESSOA COM ALGUM PODER SOBRE VOCÊ)

QUESTÃO: Mesmo que essas pessoas estejam sendo  
cuzonas, qual tipo de perigo surgiria ao responder a  
agressão de uma cliente transfóbica? Ou um policial?

**Aqui vai uma diferença estratégica:**

- Esqueça tentar discutir com a intenção de mudar a mentalidade daquela pessoa (elas não vão simplesmente parar de te odiar).
- Em vez disso, tente envergonhá-la na frente de outras pessoas até que elas optem por recuar.
- Caso você apenas se posicione, é possível que você se dê mal ou sofra uma retaliação de uma maneira que não consiga se defender, então, tente manipular a situação...

**TENTE CHAMAR A ATENÇÃO DAS PESSOAS AO SEU REDOR, TALVEZ ERGUENDO O TOM DE VOZ.**



**O fato é: as palavras que você usar são menos importantes do que fazer com que as demais pessoas no espaço em que você está realmente se dêem conta do que está rolando.**

**LEMBRETE: O público não vai intervir de verdade. Essa técnica é apenas um blefe, com a intenção de fazer com o que o(a) agressor(a) pare.**

Fazer o uso de uma linguagem corporal agressiva oferece brecha para que tentem inverter a situação e justificar qualquer agressão que você sofra, então, tente fazer o uso de uma linguagem corporal de vítima:

Se o público ainda não souber que você é trans, usar a sua voz talvez te coloque em mais problemas.  
Às vezes você precisará fazer o uso de uma linguagem corporal passiva.

MÃOS PERTO DO ROSTO



**LEMBRETE:** Seus agressores não se importam com os seus sentimentos. O objetivo dessa estratégia é tentar fazer com que as pessoas agressoras parem porque estão mais preocupadas com o julgamento DO PÚBLICO ao seu respeito.

**TREINE!** Com uma ou mais amigas, pratique essa técnica de modo a fazer com o que seu corpo memorize pra quando uma situação real acontecer.

**Porque encenar com uma linguagem violenta pode ocasionar gatilhos quando o exercício é constantemente repetido, você pode usar insultos menos hostis ou aleatórios:**



**\*Você consegue treinar mais e melhor se tornar o treinamento mais leve e divertido**

**Caso consiga encontrar alguém para observar a prática, pergunte a essa pessoa como foi a impressão dela a respeito da sua postura, dos movimentos e do controle no tom da voz.**

# PAPO RETO:

O público quase sempre vai ficar contra as pessoas transfemininas, mesmo que seja uma multidão de pessoas trans.

Especialmente se o público for branco e se tratar de uma pessoa transfeminina racializada.

Esse guia de estudo sugere trabalhar usando o público e terceiros ao seu favor, ou usar aliades para ajudar em melhores posturas, mas essas são estritamente técnicas de BLEFE.

Em situações emergenciais, transfemininas devem esperar e planejar o que fazer caso o público e aliados(as) as deixem na mão, ou até mesmo se posicionem contra elas.



# CAPÍTULO 2: PESSOAS NAS QUAIS VOCÊ NÃO PODE APENAS METER UM SOCÃO



AQUELA ASSEDIADORA CIS



UMA CRIANÇA CUZONA



UMA PESSOA EM SITUAÇÃO DE RUA TRANSFÓBICA



OUTRA MINA TRANS CUZONA\*  
MAS DEPENDE...

(... e todas as vezes que seria antiética a sua defesa em razão das circunstâncias da outra pessoa, ou que sua defesa poderia te levar a perder um caso na justiça.)

QUESTÃO: Se um homem cisgênero te assedia em meio a uma multidão e você o dá um tapa na cara, o que acontece?

O que aconteceria de diferente caso a agressão viesse de uma mulher cisgênera?

**Dica: uma multidão inconscientemente se posicionará contra uma pessoa transfeminina, especialmente quando se trata de pessoas supostamente aliadas.**



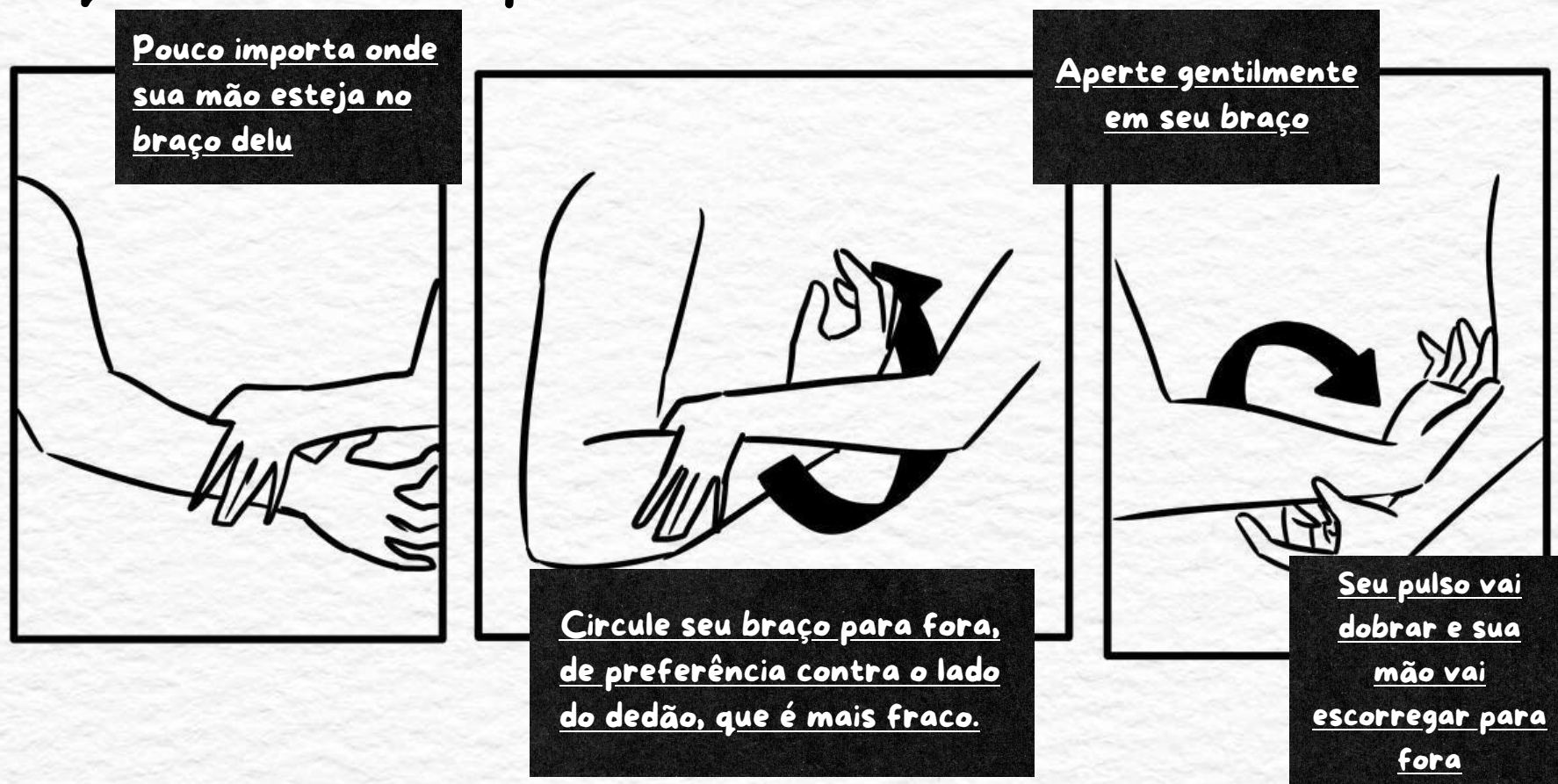
## **UMA ESTRATÉGIA ALTERNATIVA:**

**Você precisará reforçar as suas barreiras físicas sem demonstrar que o está fazendo.**

**Em casos de assédio físico que duram mais do que um momento, você pode remover a mão da pessoa.**

- Não se defenda empurrando a pessoa, isso te colocará em mais problemas com ela ou com as demais pessoas redor.
- Faça o uso de gestos sutis para re-estabilizar a sua autonomia corporal.

**Aqui vai uma dica rápida:**



- Pratique com uma amiga e repita diversas vezes até se tornar fácil.
- Tente fazer de maneira sutil, gentil. Imagine que esteja removendo a mão de alguém sem que ela se dê conta disso.

# Tente essa fuga com uma parceira:



TIRAR OS DEDOS DA PESSOA PODE CHATEÁ-LA, ENTÃO...



CONTINUE GIRANDO ATÉ QUE ELA NÃO CONSIGA MAIS TE ENVOLVER

MANTER A MÃO PARA EVITAR MAIS PROXIMIDADE



**PARA AQUELAS PESSOAS COM AS QUAIS VOCÊ PODE  
DISCUTIR SEM CAUSAR UM B.O: DISCUTA!**



**CONFRONTE!!!**



**ENVERGONHE NA FRENTE  
DE OUTRAS PESSOAS**



**EXPRESSE DESAPONTAMENTO**



**DÁ UMA DE MALUCA!!!**

# **PAPO RETO:**

**Alguns agressores (como neonazistas e assediadores de grupos masculinistas) se organizam em grupo. Quando em grupos, eles estarão se sentindo mais confiantes para atacar alguém e partir para a violência física. Se você for assediada por um grupo, NÃO REAJA. Esses agressores costumam esperar uma reação para usá-la como estopim ou justificativa para escalar a situação. Quando seus agressores estão em grupo, tente correr, sair de perto do local, e encontrar um espaço seguro o mais rápido possível.**

**Muitos assediadores são oportunistas e se apoiam na certeza de que não serão pegos. Tente fazer um escândalo e desmascará-los.**

**Mesmo que esteja sozinha em um prédio, tente chamar uma amiga ou colega de trabalho como se estivessem na sala ao lado. Chame pelo seu nome:**



**Para as mulheres cis que cometem assédio, tente usar um vocabulário masculino para que as demais pessoas ouçam. O público somente se importa se assumir que se trata de homens como agressores.**

**\*obviamente, nunca faça isso com outra mina trans**



**DEPOIS DE TUDO:** Caso tenha passado sozinha por uma situação de assédio, converse o mais rapidamente possível com uma amiga (com a permissão delu).

Recontar verbalmente a situação talvez ajude a elaborar o acontecido, fazendo com que você não precise revivê-lo em sua cabeça.

Isso fará com que uma rede de apoio se crie, caso o(a) assediador(a) tente te acusar de algo posteriormente. A ideia de "acreditar nas vítimas" não funciona muito bem com pessoas transfemininas, muito menos com pessoas negras, indígenas e racializadas em geral. Então, crie uma rede de suporte assim que conseguir.





# **PAPO RETO:**

**Juízes, júris, policiais, departamentos de RH e outros setores semelhantes têm muito mais chances de estar contra uma mina trans do que a favor dela.**

**Boas estratégias de autodefesa ainda podem ser construídas enquanto se evita técnicas que levem a impasses judiciais.**

**Isso limita a possibilidade de uma pessoa transfeminina de andar armada ou de declarar legítima defesa em caso de assédio.**

# CAPÍTULO 3: TÁ BOM, MAS E A VIOLÊNCIA FÍSICA?



**QUESTÃO: FUGIR DE UMA BRIGA É O MELHOR JEITO DE SOBREVIVER. Mas o que aconteceria se tratando de alguém que te bate na escola? Ou seu pai? Vizinho(a)? Um(a) namorado(a)?**

## **ESTRATÉGIA:**

**Mostre que é no mínimo um pouco perigosa.**

- **Você não precisa vencer uma briga para deixar em alerta quem tenta te bater.**
- **As pessoas saberão que você é alguém com quem não se brinca.**

## **OUTRA ESTRATÉGIA:**

**A maioria das pessoas agressoras não está disposta a se arriscar, então: obrigue-os a lidar com um nível de violência com o qual eles já não se sentem mais confortáveis.**

**ESSAS SÃO ESTRATÉGIAS ARRISCADAS**  
**SOMENTE AS USE CASO AS ESTRATÉGIAS DOS CAPÍTULOS 1**  
**E 2 FALHAREM**

# FICANDO POSTURADA

Existem diversas formas de mostrar que não se é um alvo fácil através da postura.

Caso já não tenha treino, tente isso:

- relaxe, mas não muito
- abaixe a sua cabeça e encare
- coloque o peso de seu corpo de maneira inclinada para frente
- abaixe os ombros
- concentre o foco no meio do seu corpo, não em sua cabeça
- usar os punhos muito cedo pode gerar um resultado desnecessário
- imagine lobos em sua mente, gatos sendo encurralados ou tente outra coisa
- imagine um olhar cortante saindo diretamente dos seus olhos
- se você acreditar que não está com medo, eles também acreditam
- respire fundo.

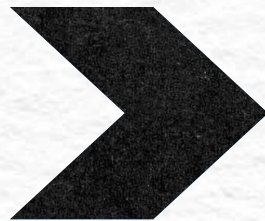


# SUBIR O NÍVEL COMO ESTRATÉGIA PARA DIMINUIR O CONFLITO

**Caso a pessoa esteja alterada ou num surto de pânico trans\*, isso não funcionará!**

- Isso pode ser um blefe, mas será melhor caso você acredite em si mesma. Diga a si mesma que é a sua vida que está em jogo, que está no fundo do poço e que essas pessoas têm mais a perder do que você.
- Se você subir o nível acima do conforto do agressor, ele vai começar a recuar e reduzir o nível do conflito por você. O seu objetivo é que tentem fingir que só estavam brincando ou que te mandem se acalmar.

Alguém te faz um xingamento transfóbico  
(Assédio Verbal)



Não devolva com um insulto.  
Tente algo como "então vem pra mão, caralho."  
(Escalação verbal do conflito)

Alguém te dá um empurrão  
(Violência "leve")



Não empurre de volta. Tenter meter um socão ou derrubar a pessoa.  
(Escalação Física do Conflito)

Alguém já está te batendo.  
(Briga "Limpa")



Tente enfiar os dedos nos olhos, dar um chutão no saco, qualquer coisa que pareça doer MUITO.  
(Briga "Suja")

**NUNCA TENTE ESSA ESTRATÉGIA CONTRA UM POLICIAL OU OUTRO AGRESSOR ARMADO !!!!**

# PÂNICO TRANS\*

Algumas vezes, homens cis-heterossexuais entrarão em pânico e se tornarão extremamente agressivos após uma relação sexual, flerte, ou até mesmo tentativa de assédio sexual contra uma pessoa transfeminina. Isso acontece especialmente em casos onde o ocó não aquendou que a mona era de ekê\*, e se sentiu "enganado". Em outros, o ocó aquendou mas vai jogar um ekê de que ela o forçou, o enganou, ou o vitimizou de alguma forma, especialmente se está sendo/correndo o risco de ser exposto.

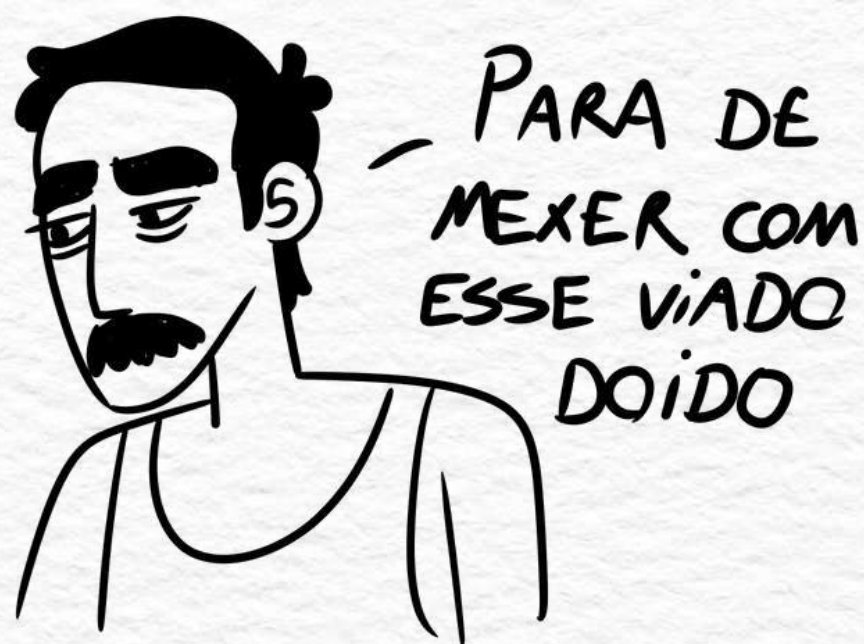
A "Defesa de Pânico Gay/Trans" é uma estratégia legal comum onde um homem que cometeu um transfeminicídio, assassinato homofóbico ou uma agressão homo-transfóbica alega estar se "defendendo" dos avanços sexuais indesejados de uma pessoa transfeminina ou de um homem gay - ou estar temporariamente incapacitado/insano por medo desses avanços sexuais.

\*o bofe não percebeu que era uma mina trans

**Não se preocupe em vencer de maneira gloriosa, ou muito menos, vencer. Essa estratégia funciona como um aviso para que as demais pessoas se lembrem da próxima vez, o que acontecerá mesmo caso você perca.**

**Não continue a lutar mais do que o necessário, uma vez que tenha dado o seu recado, você pode ir embora.**

**Suba o nível da situação decisivamente. Se você não escalar o conflito rápido o suficiente, o agressor vai se sentir confortável com o ritmo e você vai perder feio.**



**Você só precisa revidar uma vez para reduzir o conflito e impedir de se perpetuar para sempre. Vai rolar burburinho de que você não é um alvo fácil.**

# DICAS PARA BRIGAR COMO UMA MINA TRANS

Unhas grandes podem te machucar se você tentar dar um soco, mas tente isso:



É comum que pessoas transfemininas carreguem uma navalha ou outra lâmina para autodefesa. Apesar de isso criar a sensação de segurança e as navalhas serem consideradas um símbolo histórico de autodefesa travesti, existe um risco muito grande de que portar ou usar lâminas para autodefesa escale a situação para fora do seu controle, ou que você acabe mais machucada do que seus agressores. Cada mina trans sabe da sua situação e das suas necessidades, mas é importante considerar com cuidado se esse tipo de estratégia vale a pena, e se você tem certeza que sabe o que fazer caso as coisas saiam do planejado.

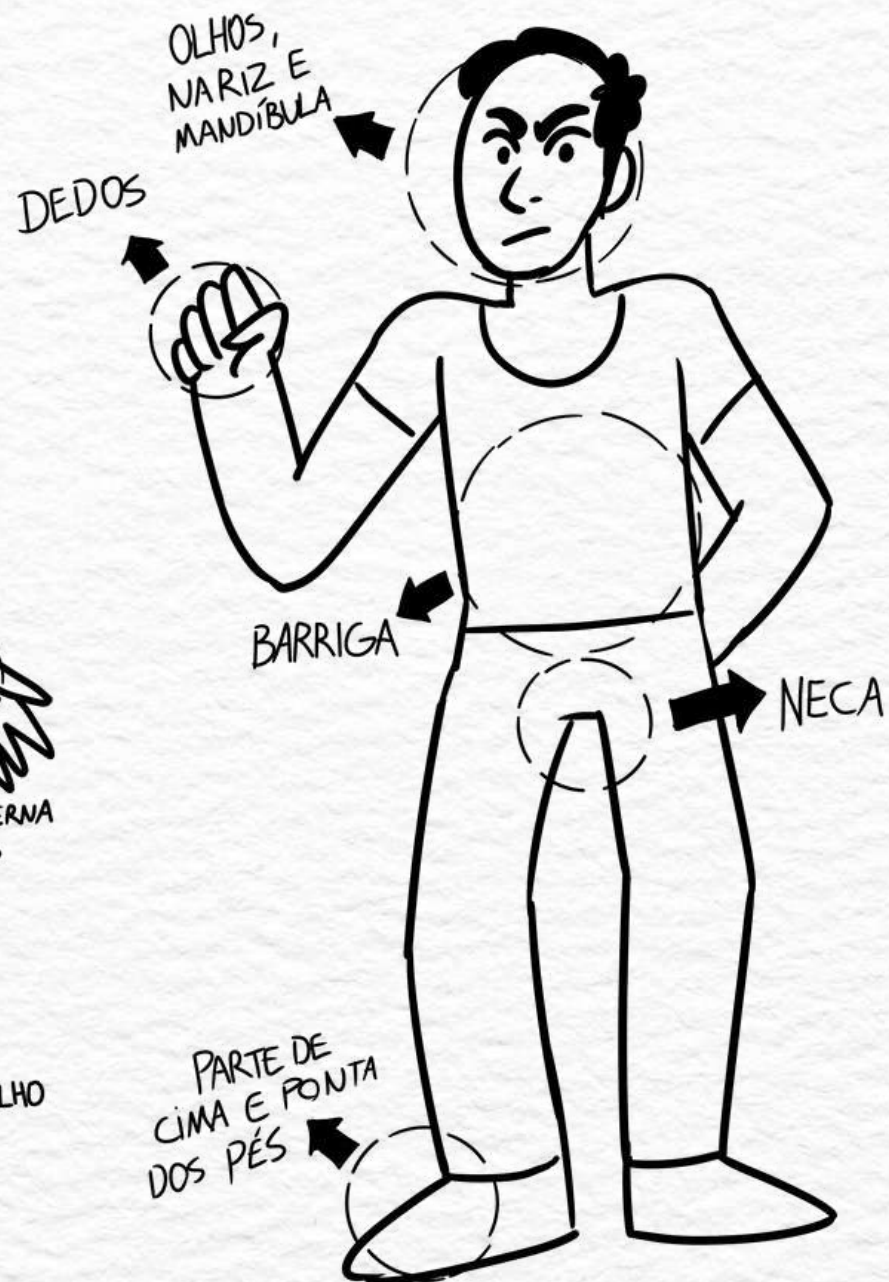


# USE O QUE DÓI, PARA ATINGIR ONDE DÓI:

## USE:



## EM:



**LEMBRE:** isso não é uma luta de filme! Você não precisa derrotar um oponente com incríveis habilidades marciais. Tudo que você precisa é machucar o suficiente a pessoa pra te dar tempo de sair correndo.

# **PAPO RETO**

**Minas trans geralmente acabam dependendo de seus agressores por conta de moradia, segurança e estabilidade financeira, ou devido a algum outro vínculo de transação com essas pessoas.**

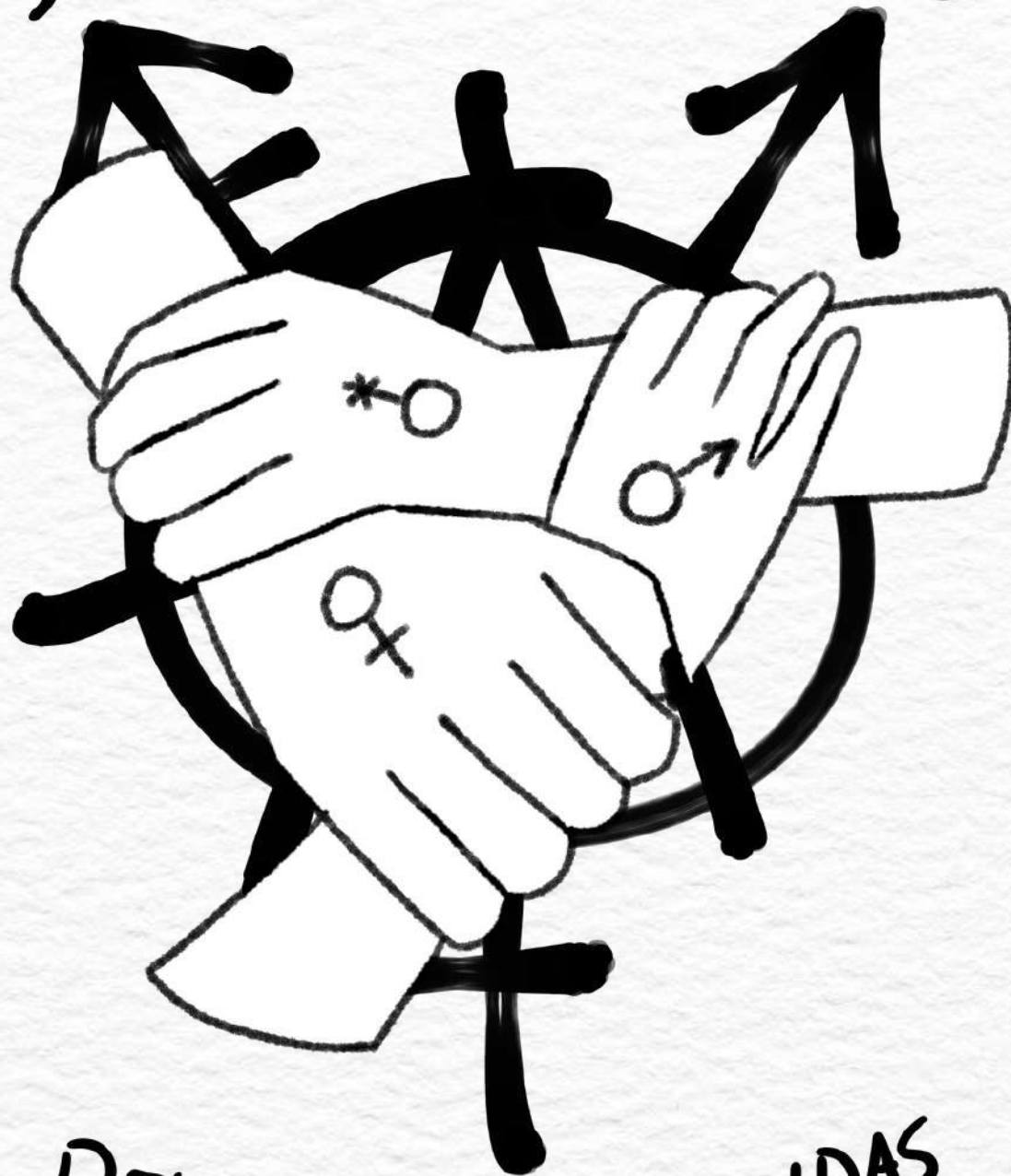
**Pessoas transfemininas talvez precisem continuar com essas relações mesmo após um conflito, e apenas sair delas pode não ser uma opção por muito tempo.**

**Tasers, pedaços de paus e armas podem ser opções diante outras situações, mas não serão abordados neste guia de estudo justamente por conta disso.**

# CAPÍTULO 4: SEGURANÇA EM GRUPO

Sério, essa é apenas a melhor coisa a se fazer, sempre.

SOLIDARIEDADE TRANS



PELAS NOSSAS VIDAS

# **A MELHOR maneira de evitar o perigo é parecendo PERIGOSA**

**É, por qualquer motivo, estar com uma amigão ao seu lado – mesmo que seja alguém pequeno ou desarmado – ajuda a intimidar um agressor mais do que qualquer postura ou arma.**

## **ESTRATÉGIA:**

**Faça algumas boas amizades: use o medo inconsciente de seus agressores de mexerem com um grupo de pessoas.**

**Todas as estratégias desse guia funcionam melhor se você puder contar com alguém do seu lado.**

**Exceto em cenários combinados onde vocês treinam pra isso, você NÃO DEVE contar nem que sua melhor amizade vai intervir em seu favor numa briga. Essa estratégia é pra ser usada como um blefe. Você apenas precisa APARENTAR que tem alguém que brigaria por você, ou junto contigo.**

## TENTE SE APROXIMAR DE PESSOAS DURONAS OU INTENSAS:

Construa solidariedade com as pessoas demonstrando apoio de pequenas formas, até que elas te apoiem sem hesitar.



Realize pequenos gestos com a intenção de mostrar que é útil - como ajudar alguém com um trabalho - para que assim se importem um pouco mais com você.

Seja estratégica com grupos sociais: apesar de que ter um cara cis enorme te defendendo é legal, em algumas situações, como em casos de violência médica ou institucional, ter uma mulher cis branca em sua defesa pode te fazer parecer mais agradável e importante, e te dar uma vantagem maior.

# PAPO RETO

É muito comum que mesmo as pessoas cis que parecem mais legais não se importem o suficiente pra se arriscar por você ou se envolver numa situação real de desconforto em seu favor.

A maior parte de nossos amigos, familiares ou namorades/afetos cis têm medo das consequências até de andar perto de nós, ainda mais de se envolver em um conflito de verdade pela gente. E essas pessoas também podem se tornar agressoras e se voltarem contra nós quando impomos nossos limites ou apontamos um comportamento inaceitável da parte delas.

Na maioria das vezes, nossos aliados cis apenas estarão presentes por nós enquanto isso não representar um incômodo para eles. Mantenha isso em mente quando for lidar com suas alianças.

# PREPARE A SUA GALERA:

Aliades cis podem não se ligar que você está sofrendo uma agressão até que você os avise, mesmo que esteja parecendo óbvio. Tente deixar sue amigue em alerta antes que algo de pior aconteça.



**ATENÇÃO:** Não espere que suas aliadas intervenham se a situação ficar violenta. Eles são um blefe, nada mais.

**E CUIDADO:** Tenha certeza de que suas aliadas saibam que você tem dentes, pra que não se tornem agressores!

# TREINEM E SAIAM JUNTAS:

Caso você tenha a sorte de ter um grupo de pessoas transfemininas, vocês podem cuidar umas das outras de maneiras mais efetivas do que com aliadas.

- Garantindo o bem-estar umas das outras;
- Garantindo que cheguem seguras em casa!
- Garantindo que tenham o que precisam para viver.

## E TREINEM AUTODEFESA JUNTAS!

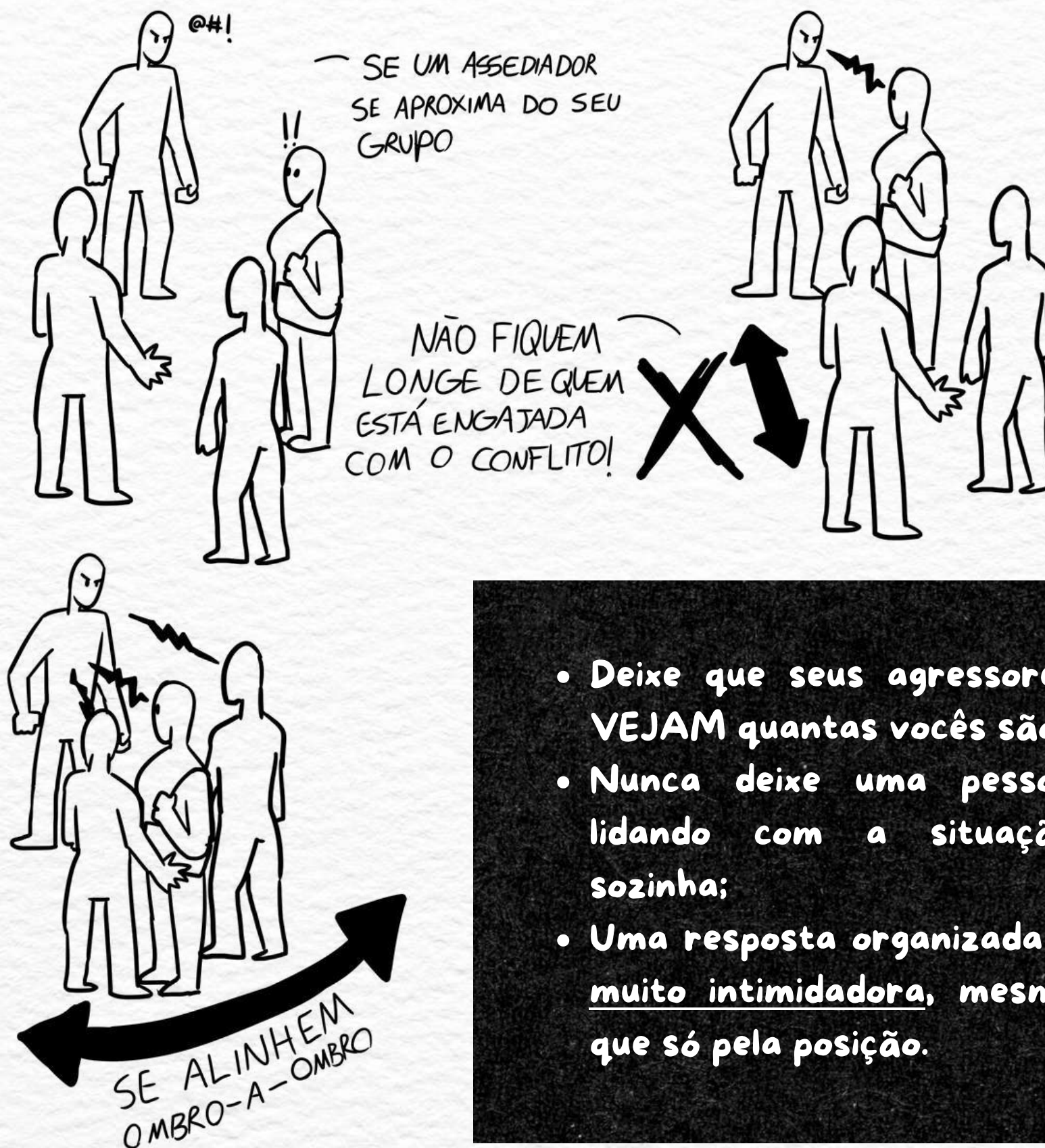
Em uma briga real, você somente pode contar com quem já viu brigando, então:

- encontrem luvas de boxe, facas para autodefesa (por exemplo, canivetes, navalhas) ou apenas usem as mãos;
- crie um grupo de treinamento semanal (mensal não é apenas o suficiente);
- ensinem umas às outras com vídeos do YouTube, não é necessário ter uma academia;
- garantam que estejam seguras, amparadas e num ambiente com acessibilidade.

E ENTÃO, QUANDO FOR PRA UM LUGAR OU SITUAÇÃO QUE SENTE QUE PODE SER PERIGOSA, APENAS PEÇA A ALGUÉM DO SEU GRUPO PARA IR COM VOCÊ.



# PRATIQUEM A POSIÇÃO:



- Deixe que seus agressores **VEJAM** quantas vocês são!
- Nunca deixe uma pessoa lidando com a situação sozinha;
- Uma resposta organizada é muito intimidadora, mesmo que só pela posição.

# **PAPO RETO**

**Treinos em autodefesa, por mais agradáveis e divertidos que possam ser, não deixam de ser atividades emocionalmente pesadas para pessoas transfemininas.**

**Treinar autodefesa pode engatilhar e fazer com que minas trans revivam traumas, ou entrem em contato com ansiedades e medos que as afetam de modo grave.**

**Além disso, as relações complexas de pessoas transfemininas com seus corpos pode afetar seu conforto e disposição para fazer exercício físico perto de pessoas não-transfemininas.**

**Instrutores cis ou afab, por mais bem intencionades e bem treinades que sejam, podem acabar gerando mais desconforto.**

**Pode ser preferível treinar com um grupo de pessoas transfemininas, quando isso é uma possibilidade.**

# **EXERCÍCIO: ORGANIZANDO UMA REDE DE APOIO**

**\*Sabemos que formar uma rede de apoio não será fácil para uma pessoa transfeminina, e que isso não é uma solução possível para todas, mas esse exercício pode ajudar a distribuir o cuidado coletivo entre pessoas que você já tem ao seu lado.**

## **I - CONEXÕES INICIAIS**

**Encontre um grupo de pessoas que você gosta e que gostam de você, ou apenas pessoas que tenham interesses em comum com você e que estariam dispostas a organizar uma rede para apoio mútuo. Faça para essas pessoas a proposta de organizar uma rede de apoio. você pode dizer algo como "acho que a gente podia conversar sobre como se cuidar melhor" ou "estou precisando de apoio, e também queria te apoiar melhor, podemos conversar sobre isso?". De qualquer forma, é importante que todas as pessoas do grupo entendam que se trata de um esforço conjunto que beneficiará a todes. Você pode também fazer isso com uma pessoa por vez, ou com grupos pequenos, construindo essa rede aos poucos. O importante é que todas as pessoas estejam abertas ao processo, e se sintam respeitadas nele. Preste atenção em como está o clima, e em qual é o melhor momento pra ter essa conversa.**

## 2 - MAPEANDO NECESSIDADES

Uma vez que você e as demais pessoas envolvidas decidirem que querem prosseguir com o exercício, o primeiro passo é construir uma compreensão do que cada pessoa precisa. Falem abertamente das suas necessidades, Ex: DINHEIRO, MORADIA, ALIMENTAÇÃO, UM ESPAÇO SEGURO, CUIDADO COM CRIANÇAS, SEXO/AFETO FÍSICO, etc. Essa conversa obviamente não precisa ocorrer de modo engessado e mecânico, basta criar um espaço seguro onde as pessoas sejam incentivadas a compartilhar suas necessidades, e deixar que espontaneamente todes tragam pra mesa o que quiserem compartilhar.

## 3 - MAPEANDO RECURSOS

Uma vez que todes foram ouvidos e compartilharam suas necessidades, é hora de mapear quais são os recursos do grupo. Deixem que cada pessoa diga o que tem e o que pode fazer. Por exemplo: "A" diz que está numa situação difícil em casa, e que gostaria de sair de lá o mais rápido possível. "B" responde que tem um quarto onde "A" pode dormir de vez em quando, quando as coisas estiverem muito estressantes. Ao mapear recursos, não pensem apenas em recursos materiais como uma casa, um veículo ou dinheiro, mas também em suas próprias habilidades.

**Por exemplo: "A é uma boa ouvinte" - "B sabe montar uma estante" - "C tem muita habilidade com atividades acadêmicas" e etc. Pensem nas conexões possíveis entre os seus recursos e as necessidades uns dos outros, montando o máximo de conexões recíprocas que conseguirem, onde todos os lados se beneficiam. De modo algum tentem medir o "merecimento" uns dos outros desse apoio. Se alguém tem uma necessidade e alguém pode e quer ajudar a atendê-la, isso é o suficiente. Prestem atenção a alguns pontos importantes:**

- Alguma pessoa está ficando sobrecarregada, ou tendo um excesso de demandas sobre as outras?**
- Alguém ficou de fora e não teve suas necessidades atendidas ou não está contribuindo?**

**A regra é: quanto mais as pessoas trabalham em conjunto em favor umas das outras, menos todes precisam se esforçar para obter melhores resultados com mais conforto e autonomia e de modo duradouro.**

**A depender do contraste entre as necessidades de um grupo e os recursos das pessoas envolvidas, é justo esperar que nem sempre todes terão suas necessidades 100% atendidas. Mas é importante que o grupo esteja sempre em contato com as necessidades de todes, com um desejo mútuo de se ajudar e sem que ninguém se prejudique por isso. É claro que, também, por conta de diferenças de poder e recursos dentro de um grupo, algumas pessoas estarão mais vulneráveis, com mais demandas e menos recursos, enquanto outras terão mais recursos que demandas. Essa diferença também deve pesar na hora de avaliar o equilíbrio do grupo.**

## 4 - SENDO PROATIVA

A maioria de nós não está acostumada a desenvolver relações horizontais de apoio mútuo, e, por isso, é comum que as pessoas recebam a ideia de se cuidarem mutuamente com muita desconfiança, já esperando que alguém se aproveitará delas, que não se importarão tanto com elas quanto elas se importam com o grupo, ou que elas serão sobrecarregadas.

Por isso, ao propor a criação de uma rede de apoio, é essencial ser um membro proativo desde o começo. Oferecer apoio ao seu grupo sempre que puder e mostrar a todes que suas necessidades e presenças são importantes pode ajudar as pessoas a se sentirem mais confiantes para se entregar ao apoio mútuo. Isso não significa que você vai ter que carregar o grupo nas costas. Mas sim que às vezes é necessário que alguém dê um pontapé inicial. Quanto mais as pessoas se acostumarem com essa dinâmica de apoio mútuo funcionando e beneficiando a todes, mais o grupo se sentirá confiante para se apoiar cada vez mais, e mais autonomia e resiliência o grupo conquista. Pense nisso como um ecossistema equilibrado, onde o valor de cada forma de vida não é medido pela sua "utilidade", e sim por como todas essas formas se equilibram e desenvolvem papéis vitais umas com as outras de modo espontâneo. Compartilhe generosamente o que você tem a oferecer para o seu grupo, e deixe que as recompensas da solidariedade se multipliquem entre todes.

**As necessidades e recursos de um grupo mudarão com o tempo. Manter-se sempre conectada com seu grupo, se atualizando sobre a situação de todos e voltando aos passos 1 e 2 com frequência é o que garante a continuidade e força da rede de apoio.**

**PAPÓ RETO:** diferenças raciais e de gênero sempre terão um papel muito importante nessa divisão de cuidados. É comum que o cuidado e as responsabilidades acabem sempre se concentrando nas mãos de mulheres ou pessoas pretas. E que homens se desresponsabilizem do grupo e façam tudo que podem para ser cuidados e apoiados o máximo que conseguirem, sem cuidar de ninguém em troca. Preste atenção a essas dinâmicas quando for fazer suas conexões.

O machismo, o racismo, a transfobia e outras formas de violência e ódio são barreiras reais para o cuidado coletivo, justamente porque fazem com que as pessoas não se importem com nossa sobrevivência. Tenha em mente que homens, pessoas cisgêneras e pessoas brancas podem não se mobilizar por você na mesma medida, ou que essas conexões sejam muito mais difíceis de formar de modo recíproco. Com pessoas com as quais você consegue ter alguma abertura, tente abordar essas diferenças do modo mais honesto possível.

# CAPÍTULO 5: VIOLÊNCIA ÍNTIMA

SE O  
CORPO É  
DELA

QUEM  
MANDA  
É ELA





# CONSENTIMENTO: SAIBA QUANDO SEUS LIMITES ESTÃO SENDO ULTRAPASSADOS.

Consentimento é o acordo de respeito mútuo que fazemos com outras pessoas acerca dos nossos corpos, espaço e informações pessoais e outras questões que se referem ao acesso que alguém tem a nós. Qualquer relação segura e saudável tem uma boa prática de consentimento, e infrações do nosso consentimento são abuso. Qualquer quebra de consentimento dentro de relações sexuais configura estupro.

## CARACTERÍSTICAS DO CONSENTIMENTO:

- Livre de coerção: só você pode dizer "sim" ou "não" para algo que se refere ao seu corpo e integridade pessoal, e se qualquer pessoa diz sim ou não por você, mesmo que com boas intenções, ela está quebrando com seu consentimento. O consentimento só pode ser dado de modo livre e esclarecido, ou seja: se você diz "sim" para algo ou alguém sob pressão, constrangimento, chantagem ou ameaça, isso não é consentimento válido.

Exemplo de abuso: uma parceira te manipula a transar com ela, te humilhando dizendo que você é feia ou que não é atraente, ou que ela vai te deixar e trocar por outra pessoa caso você não aceite transar.

- **Reversível**: dizer "sim" para algo ou alguém não significa que você tenha a obrigação de ir até o final. Você tem o direito de voltar atrás a qualquer momento, e qualquer pessoa que seja sensível ao consentimento vai respeitar esse direito.

**Exemplo de abuso: um bofe que você tá pegando te deixa desconfortável. Apesar de ter dito sim inicialmente, você tenta sair e sinalizar que não quer mais estar com ele. Ele te agarra e te impede de sair do beijo até que ele se sinta satisfeito.**

- **Informado**: você só pode dizer "sim" para algo se tiver total conhecimento do que está sendo proposto. Não existe consentimento pela metade. Ou você topa, ou não. Se uma pessoa tenta te enganar ou omitir informações para fazer com que você aceite algum contato sexual ou outra coisa que exige consentimento sem saber de todas as implicações e/ou consequências disso, isso é abuso.

**Exemplo de abuso: você topa transar com uma pessoa de camisinha, e a pessoa tira a camisinha no meio da transa sem que você perceba. Ela nunca te avisou ou te consultou, não te dando o direito à prevenção combinada. Outra situação: você é convidada para uma situação de sexo em grupo com duas pessoas que conhece e confia. Chegando lá, você descobre que apareceu mais uma pessoa da qual você não tinha conhecimento, e sobre a qual não te consultaram.**

- **Enfusivo**: você deve dizer sim porque **QUER** dizer sim, e se você estiver desconfortável, confusa, alterada ou em dúvida, isso não é consentimento válido. Mas sejamos honestas: em muitas situações, como em programas de trabalho sexual, você não vai estar morrendo de vontade de transar com a pessoa. Mas você precisa no mínimo estar confortável com a ideia de fazer um programa para essa pessoa, e se sentir respeitada.

**Exemplo de abuso: alguém te beija, agarra ou inicia outro contato sexual quando você está muito colocada e não consegue decidir direito. Outra situação: um cliente assume que só porque está pagando pelo seu trabalho sexual, isso significa que os seus sentimentos e limites não importam, e tenta te forçar a ir além dos seus limites ou do acordo entre vocês.**

- **Específico**: consentimento tem que acontecer toda vez que uma situação que o exige estiver rolando, independente do nível de intimidade que você tem com as pessoas envolvidas ou quantas vezes já tenha feito isso. Dizer sim para algo ou alguém uma vez não significa que você dirá de novo, ou que dirá outra vez.

**Exemplo de abuso: você aceita receber alguns tapas de um parceiro durante o sexo, pois ambos queriam experimentar uma coisa nova. Depois de uns dias, numa outra relação sexual, ele te dá um tapa sem avisar, porque achou que o "sim" da última vez ainda estava valendo.**

# PAPO RETO

Muitas vezes, pessoas abusadoras sabem exatamente onde estão os limites entre o consentimento e o abuso, mas gostam de brincar com esses limites, deixando suas vítimas confusas.

Quebras de consentimento em relações sexuais podem também acontecer sem que haja a intenção do abuso, mas numa situação onde as pessoas não têm uma educação sexual adequada nem uma boa prática de consentimento. Por conta disso, frequentemente só nos damos conta de que fomos abusadas muito depois do abuso, o que torna mais difícil aceitar o ocorrido e abordar nossos abusadores. Sempre confie no seu desconforto: se não pareceu certo, é porque muito provavelmente não foi, e não há nada de errado em sinalizar isso.

O abuso nunca é culpa da vítima, mas desenvolver uma boa prática de consentimento e se manter em alerta quanto a isso é um modo importante de se defender e evitar situações de abuso sutil.

# **TENDO UMA BOA PRÁTICA DE CONSENTIMENTO:**

**A melhor forma de ter uma boa prática de consentimento é perder o medo de falar abertamente de sexo, das suas emoções e vontades. Além disso, ser bem informada e sempre estar pesquisando e aprendendo sobre saúde sexual e prevenção é essencial.**

- **Faça muitas perguntas. Sempre queira saber dos desejos, vontades, limites, emoções e desconfortos de seus parceiros. Não evite perguntas como "posso te beijar?", "quer receber uma foto minha pelada?" ou "quer transar comigo?". Enquanto muitas pessoas se sentem envergonhadas ou que isso "corta o clima", te convidamos a pensar que não há nada mais sexy do que alguém em quem você tem tesão te pedindo pra transar, e nada mais gostoso para ele do que ouvir um "sim" bem claro para isso.**
- **Explore sua sexualidade sozinha. Se conhecer bem sexualmente e ter um bom contato com seus desejos, prazeres e as coisas que você não gosta te ajuda a ter uma consciência mais precisa do que quer aceitar e não quer.**
- **Abandone a vergonha. Não há nada de errado com os seus limites, assim como não há nada de errado com os limites dos outros. Você não precisa justificar seu "não", assim como não precisa de justificativa para respeitar o "não" alheio.**
- **Fale muito de sexo com seus parceiros. Conte do sexo que gosta de fazer, como, no que você tem mais tesão. Busque conhecer sexualmente seus parceiros antes de iniciar relações, quando possível.**

# **ESCALA DA VIOLÊNCIA ÍNTIMA:**

**A violência íntima geralmente começa pequena, e vai escalando com o tempo. A situação piora conforme nossos abusadores percebem que aceitamos pequenos comportamentos violentos, e vão se sentindo lentamente mais confiantes para aumentar o nível de violência em seu tratamento conosco. Isso também acontece conforme abusadores ganham um nível maior de poder e influência sobre nós, e usam coisas como dinheiro, moradia, filhos ou outras questões vitais para nos manipular e chantagear. Em todas as suas relações, especialmente naquelas onde você depende da pessoa de alguma forma, se mantenha atenta aos comportamentos abusivos, e não dê tolerância para eles:**

**DICA: Abusadores, especialmente homens, tendem a ser recorrentes e cíclicos. Eles se tornarão extremamente defensivos quando vocês abordarem suas relações passadas, fazendo parecer que todas as ex namoradas são malucas que o transformaram numa vítima, por exemplo. Eles também podem se apresentar para você como pessoas "quebradas" que precisam da sua ajuda e compaixão para "consertá-los". Sempre preste atenção se esse comportamento já aconteceu com alguma pessoa que você conhece, ou se ele se repete em outras relações atuais do seu parceiro.**

# ESCALA DA VIOLÊNCIA ÍNTIMA:

- "brincadeiras" grosseiras, ou piadas ofensivas
- chantagens e pequenas coerções
- mentiras e histórias inventadas
- ciúmes e tentativas de te fazer se sentir mal/responsável pelos sentimentos delu
- culpabilização, fazer você sentir que seus desconfortos em relação ao comportamento delu são o real problema.



**RISCO DE  
VIOLÊNCIA**

A este ponto, você pode já estar sentindo que está sempre "pisando em ovos" com a pessoa, e não tem certeza se ela está sendo abusiva, ou se o problema é com você.

- Ridicularizar/Ofender
- Humilhar em público
- Te ameaçar ou intimidar
- Te controlar, impor obrigações ou proibições
- Violar sua privacidade ou bens pessoais



**PERIGO  
AUMENTANDO**

A este ponto, pode ser que você já sinta medo dessa pessoa, querendo sair dessa relação ou reagir de alguma forma, mas preocupada com as possíveis consequências de reagir ou envolver outras pessoas.

# ESCALA DA VIOLÊNCIA ÍNTIMA:

- Gritar com você
- Te machucar "sem querer" muitas vezes
- "Brincadeiras" violentas
- Beliscões/Arranhões
- Empurrões
- Tapas
- Socos ou chutes
- Ameaça se matar ou outras formas de comportamento autodestrutivo caso você reaja.



**ABUSO  
GRAVE**

Agora, essa pessoa já te intimida ao ponto de usar coerção física. Você não vê perspectiva de melhora e pode se sentir envergonhada ou desamparada.

- Destruir suas coisas, especialmente coisas caras
- Te impedir de sair e te isolar de outras pessoas
- Arremessar objetos contra você
- Te ameaçar com armas
- Forçar uma relação sexual
- Ameaças de morte



**RISCO DE VIDA**

A este ponto, seu abusador tem controle quase total sobre você, e sem uma intervenção, você corre risco grave contra sua integridade ou mesmo sua vida.



**QUESTÃO:** Você depende de uma namorada/parceira para alguma outra coisa além de sexo? (Ex: moradia, segurança, questões financeiras, etc).

O que acontece se você se defender dessa pessoa de um modo mais assertivo ou violento, com empurrões, gritos ou armas?



### **ESTRATÉGIA:**

Tente criar espaço pra você gentilmente antes de começar um conflito. Técnicas mais sutis são mais fáceis de serem usadas em geral, e felizmente menos passíveis de fazer alguém surtar.

# AFASTANDO ALGUÉM DE MODO SUTIL:



Uma vez que tenha conseguido alguma distância, tente trocar uma ideia, sinalizar seu desconforto, ou inventar uma desculpa para sair.

# CASO ESTEJA NO CHÃO:

Há movimentos de artes marciais como MMA e Jui Juitsu especificamente pensados para se livrar de um agarrão, ou ganhar espaço e reagir quando alguém te prende no chão. É importante pesquisar e praticar esses escapes. Treinadores de MMA exibem esses movimentos com detalhes no YouTube. Procure por "Collar Tie, "Half Butterfly" e "Z-Guard".

Caso ocorra de darem uma surtada violenta no momento em que você começar a pontuar o seu desconforto, definitivamente se garanta em alguma das posições acima.

Caso a pessoa seja hostil e você precisar de mais espaço, saber essas posições te permitirá uma melhor escolha: afastar-se, levantar-se, chutar ou até mesmo imobilizá-la com um golpe de jiu-jítsu.

## TREINE! Por favor mesmo, treine

- Luta corpo a corpo requer muita prática! Especialmente quando se está começando desde uma posição horizontal.
- Apenas ler essa zine não é o suficiente ou, menos ainda, repassar esses movimentos na sua cabeça
- Encontre alguém com quem se sinta confortável para treinar
- Repasse semanalmente até que esses movimentos se tornem instintivos

Considere que muitas outras pessoas estudam o jiu-jítsu. Você precisa ser melhor do que elas, então precisa treinar mais do que elas



# PAPO RETO:

Como já mencionamos, devido à vulnerabilidade e cortante solidão que pessoas transfemininas frequentemente enfrentam, é comum que nos vejamos dependentes financeiramente, emocionalmente, ou de algum outro modo vital de nossas parceiras, sobretudo parceiros homens. Por isso, apenas sair de um relacionamento abusivo ou terminar com um parceiro pode não ser possível, ou mesmo não ser suficiente.

Aqui, precisamos reintroduzir a questão: para que você depende dessa pessoa? (moradia, dinheiro, alimentação, companhia, segurança, etc.) Quanto poder isso confere a essa pessoa sobre você? E quais outras pessoas na sua vida poderiam formar uma rede de apoio para suprir essas necessidades?

Sair de uma relação codependente e abusiva exige que você construa autonomia suprindo sozinha ou com outras pessoas as necessidades que seu abusador usa contra você. Uma rede de pessoas transfemininas ou de pessoas aliadas de confiança se cuidando garante a sobrevivência de todes, e também garante que o cuidado seja distribuído entre todes de modo que não sobrecarregue ninguém, e não confira excesso de poder a ninguém.

# CAPÍTULO 6: JUVENTUDE TRANSFEMININA



# **ENTENDENDO A VULNERABILIDADE:**

**A parte mais assustadora das juventudes LGBT é a falta de soluções e alternativas. Para pessoas trans jovens, a realidade dura de que nossos cuidadores principais têm uma quantidade imensa de poder sobre nós pode ser desesperadora. Pais, mães e provedores/cuidadores podem se tornar extremamente confortáveis na posição de abusadores de seus filhos e/ou dependentes, justamente porque normalmente são eles que provêm todas as suas necessidades básicas (MORADIA, ALIMENTAÇÃO, ESTUDOS, ROUPAS, etc) e têm suporte legal e social para exercer seu poder e autoridade. Usando essa dependência vital como vantagem, eles podem exercer controle, violência, romper com o direito de seus filhos a autonomia, privacidade e consentimento, e impedir o desenvolvimento pleno e livre de crianças e adolescentes, se assim quiserem. Pequenas diferenças em relação a nossos cuidadores/provedores serem pessoas mais ou menos agressivas, mais ou menos respeitadas, mais ou menos abertas à diferença podem significar para nós enormes impactos para nossa sobrevivência, liberdade e felicidade. Nesse sentido, infelizmente, para muitas de nós, a melhor solução é buscar autonomia dentro de nossas possibilidades, e aguardar pacientemente pela maioridade e pelos recursos que nos permitirão a tomada de decisão sobre nossas próprias vidas. Mas isso não significa que não existam estratégias para melhorar a situação, ou pelo menos nos proteger dos efeitos dela sobre nós.**

**QUESTÃO: você já sabe o quanto os adultos da sua vida exercem poder sobre você, mas como eles exercem poder uns sobre os outros? O que acontece quando outros adultos intervêm em situações familiares em seu favor? Isso muda se eles são amigos, familiares, professores?**

## **ESTRATÉGIA:**

**Se uma pessoa adulta está praticando violência transfóbica contra você, acionar outra pessoa adulta que tenha mais recursos e autonomia que você para intervir ao seu favor costuma ser a melhor opção. Acionar um adulto pode se parecer com muitas coisas: pode ser chamar alguém de confiança na família pra te ajudar a ter uma conversa difícil com seus pais, pedir para um professor te ajudar com problemas na escola, ou acionar uma instituição para intervir em uma situação mais grave. Isso funciona melhor quando a pessoa que você aciona tem alguma autoridade sobre o adulto que está te violentando. Ex: "Um professor está sendo extremamente transfóbico, então acionei a diretoria, que é mais favorável a mim". É claro que em dinâmicas familiares isso se torna mais complicado. Mas o importante é que você transfira o conflito, para que ele se torne mais equilibrado (adulto x adulto) em vez de uma relação desigual, onde uma das partes é claramente mais vulnerável (adulto x criança/adolescente).**



## É EXTREMAMENTE IMPORTANTE QUE VOCÊ TENHA MAIS DE UM ADULTO DO SEU LADO!

Contar com apenas um adulto para resolver todos os nossos conflitos com outros adultos abusadores não vai dar certo. Quanto mais pessoas você tiver te apoiando, melhor. Por exemplo: uma tia me trata muito bem na minha família, e estaria disposta a me ajudar. Um dos meus professores é mais simpático e pode me apoiar se eu tiver problemas na escola. Eu conheço uma pessoa adulta que trabalhe com direitos da criança/adolescente que pode me direcionar para esses recursos se for preciso.

CUIDADO: se seus abusadores forem seus pais ou cuidadores legais, instituições como a escola vão ser legalmente obrigadas a entrar em contato com eles caso você busque ajuda. Isso te coloca em risco: pode acontecer que você peça ajuda de um adulto e isso apenas se torne outro motivo para que seus pais aumentem o controle e a violência. Sempre pense nisso antes de acionar outro adulto ou alguma instituição.

## **TERAPIA: UM DOS SEUS MELHORES RECURSOS.**

**Encontrar uma boa terapeuta pode ser uma mudança de jogo essencial na vida de uma adolescente transfeminina. Não porque haja algo de errado com você, mas porque uma terapeuta pode te ajudar a encontrar ferramentas e recursos para resistir ao abuso familiar. É claro, "terapeutas" cristãos e outros profissionais que seus pais escolham para "te curar" não contam, e não serão um apoio de verdade. Mas conseguir convencer sua família a te pagar por atendimento terapêutico ou ter alguém que te ajude a acessar isso por algum outro meio é uma estratégia importante.**

**Quanto mais intervenção externa você tiver de adultos confiáveis que se importem em te ajudar, melhores as suas chances. Formas em que adultos podem te ajudar são:**

- **Mediar conversas difíceis com outros adultos**
- **Te ouvir e acolher**
- **Te ajudar com questões institucionais e legais**
- **Te direcionar para recursos importantes**
- **Te proteger fisicamente de violência**
- **Te receber em um espaço seguro, mesmo que temporariamente**
- **Ser uma figura de referência para te inspirar ou te dar uma perspectiva diferente sobre você mesma.**

**QUESTÃO: se você não é capaz de acionar outros adultos para te ajudar em conflitos com seus pais nem tem recursos e autonomia para enfrentá-los de igual para igual ainda, quais são as possíveis consequências de rebater, se rebelar, e aumentar o conflito?**

## **RESISTINDO INTERNAMENTE:**

Quando nos faltam estratégias melhores, resistir internamente à violência é tudo o que temos. Resistir internamente significa encontrar pequenos caminhos de fuga para que o abuso que sofremos não nos afete tanto. Algumas ferramentas para isso:

- **Busque referências positivas que se pareçam com você. Ter pessoas que se parecem com você, têm características, sonhos, interesses e identidades em comum e que você admira ou que te inspiram de alguma forma é a melhor forma de resistir quando seus abusadores tentarem te diminuir por essas características. Sempre que te fizerem sentir vergonha de você, tente se voltar para essas referências.**
- **Procure construir uma diversidade de interesses, hobbies, e outras atividades que possam te distrair. Aqui é importante não focar em uma única coisa, como atividades que dependem do seu celular, por exemplo. Se seus pais te tiram o celular, como fica? Busque ter boas atividades e distrações em diferentes lugares e formatos.**

- **Dê valor e dedique tempo às suas amizades.**
- **Aprenda a respirar e relaxar. Busque coisas como "Relaxamento Terapeutico" no YouTube e treine técnicas que te ajudem a se sentir melhor em momentos de stress.**
- **Tenha um espaço seguro onde consiga ficar sozinha por um tempo quando precisar.**
- **Procure listar as pessoas que te fazem se sentir segura e bem. Mantenha-se sempre em contato com essas pessoas.**
- **Não duvide de si mesma quando se sentir magoada, com raiva, ou que seus limites estão sendo ultrapassados. Mesmo que você decida que é mais seguro não reagir, tente de alguma forma validar seus sentimentos e manter em mente que você não merece ser violada.**
- **Tenha alguma forma de expressão pessoal que você pratica com frequência: escrita, arte, música, dança, etc. Algumas dessas alternativas podem não funcionar se você tem familiares que invadem sua privacidade. Exercícios físicos, danças e lutas podem ser um bom lugar para descarregar ansiedade e raiva de modo seguro.**
- **Se divirta! Seja intencional ao buscar prazer e cuidar de você mesma sempre que isso for possível.**
- **Sempre que possível, busque ajudar outras pessoas trans com o que estiver ao seu alcance. Ajudar outres nos ajuda a construir uma rede, e também a nos sentir menos inseguras e desamparadas. Lembrar da nossa capacidade de realizar mudanças positivas pode ser empoderador.**

# CAPÍTULO 7: VIOLÊNCIA POLICIAL



# PAPO RETO

Os alibans não são aqui pra nos defender e nós não devemos em circunstância alguma confiar neles. Por mais que esse guia sugira o conhecimento dos seus "direitos" e o uso desse conhecimento como blefe, nunca tome como garantia que a polícia ou qualquer instância judicial respeitará os seus direitos ou aja em seu favor.

Porque em grande parte dos casos, eles não vão.  
**ESPECIALMENTE** se você for trabalhadora do sexo, ou uma mina trans racializada.

Policiais são violentos e abertamente anti-trans porque eles podem. E porque ninguém policia a polícia.

Se desencantar da ideia de que a polícia vai te proteger é o primeiro passo para a autodefesa contra a violência policial e a violência de Estado. E construir autonomia para resolver conflitos e se defender sem a polícia é uma habilidade essencial. Alguns recursos para isso serão listados no fim da cartilha.

Não ACABou, tem que ACABar, queremos o fim da polícia militar!!

**QUESTÃO: Se a polícia tem o poder de reforçar ou não a lei pela violência, quem policia a polícia? Se você é uma pessoa transfeminina/preta/trabalhadora do sexo/vulnerável, quais garantias você tem que um policial deve respeitar os seus direitos?**

**Dica: mostrar conhecimento dos seus "direitos" pode servir como blefe, mas você sempre deve esperar que um policial pode e VAI desrespeitá-los.**

## **ALGUNS "DIREITOS" PARA MEMORIZAR:**

- **A LGBTfobia é "crime" de racismo segundo a Lei nº 7.716/89**
- **A lei maria da penha também se aplica a mulheres trans e travestis.**
- **Mulheres trans e travestis podem ser atendidas na delegacia da mulher e não podem ser expulsas ou ter o atendimento negado.**
- **A abordagem policial deve sempre ter um motivo, e o policial deve informar esse motivo à pessoa abordada ao final da ação.**
- **Uma mulher trans ou travesti pode escolher ser revistada por uma mulher e pode recusar a abordagem indevida por um homem, e uma pessoa transmasculina pode indicar se prefere ser revistada por homens ou mulheres.**

- Uma abordagem policial pode ser gravada, e um policial não pode nem deve apreender um telefone por isso.
- Um policial não pode exigir que você desbloqueie seu telefone sem um mandato judicial.
- Você tem um direito de perguntar o nome de um policial e demais informações de identificação sobre o batalhão ao qual pertence.
- Prostituição não é crime, mas policiais podem prender trabalhadoras do sexo por crime de Ato Obsceno ou Importunação Sexual.
- Se os policiais tiverem câmeras em suas fardas, você pode requisitar as imagens por meio da Lei de Acesso à Informação.
- Se você for presa, você tem o direito de avisar advogades, familiares, ou qualquer pessoa de sua confiança imediatamente.

**LEMBRETE: A própria existência da violência policial e do abuso policial já são evidência de que esses direitos não te garantem nenhuma proteção real numa abordagem. Conhecê-los é estratégico para saber como reagir e realizar uma denúncia posteriormente.**



# UMA BREVE HISTÓRIA DA VIOLÊNCIA POLICIAL ANTI-TRANS

Os alibans estiveram contra as travestis em todo o Brasil desde que a instituição existe. Eles foram um obstáculo direto para movimentações por direitos trans dos anos 40 aos 60, e ao longo de toda a ditadura militar também ofereciam perigo para travestis e trabalhadoras do sexo. Mas foi nos anos 80, durante a crise da AIDS, que uma das operações anti-trans mais conhecidas aconteceu: a operação tarântula, que começou em São Paulo mas teve reverberações por todo o país, unia policiais e sociedade civil para "limpar as ruas", prendendo, torturando, agredindo ou matando travestis e trabalhadoras do sexo. Só em São Paulo, se estima que a operação tarântula possa ter prendido até 300 travestis. Policiais prendiam e torturavam física e psicologicamente travestis como condição para deixá-las sair, e há relatos de policiais forçando brigas entre travestis presas para o próprio entretenimento. Operações de "limpeza das ruas" continuaram por um bom tempo até os anos 90, mas a aparente redução dessa violência não significa que acabou, como podemos ver pela tentativa de despejo da CasaNem em 2020, que mobilizou um exército de policiais militares contra pessoas LGBT em situação de vulnerabilidade no Rio de Janeiro; e os posteriores conflitos da casa com a polícia.

# REAGINDO A UMA ABORDAGEM POLICIAL:

**NUNCA** tente ofender, bater ou escalar um conflito com um policial - especialmente se estiver sendo abordada sozinha e está vulnerável. Policiais vão usar qualquer tentativa de autodefesa de uma pessoa transfeminina e/ou preta como justificativa para violência e incriminação.

Em uma abordagem policial, a principal estratégia é manter a calma e coletar o máximo de informações possíveis. Ao ser abordada, imediatamente tente identificar e memorizar:

- O nome do aliban (costuma ser exibido na própria farda)
- Placa e número da viatura, se houver
- Local e horário da abordagem

Preste atenção também se há pessoas assistindo a abordagem que possam ser favoráveis a você e servir como testemunhas. Se conseguir que outras pessoas gravem a abordagem, isso é melhor ainda. Mas você pode gravar toda a abordagem desde o início. A depender do nível de hostilidade da abordagem, se certificar de que o aliban **PERCEBA** que está sendo gravado pode reduzir os abusos.

**Se um policial cometer abusos como apreender coisas de modo ilegal, tentar te impedir de usar o telefone ou tentar te prender sem informar o motivo, tente não resistir e não usar uma postura agressiva (lembre-se de todas as dicas do capítulo 1, muitas delas se aplicam aqui).**

**Em vez disso, use afirmações diretas, porém não agressivas, como "Isso é ilegal"; "Você não pode fazer isso"; "É um direito meu \_" para que o alibã perceba que você SABE que um abuso está sendo cometido, o que é melhor ainda se houver outras pessoas ao redor que te ouçam e percebam isso.**

**SE VOCÊ FOR PRESA EM UM CONTEXTO DE PROTESTO OU ATIVISMO:**

**Não ofereça resistência, mas imediatamente grite seu nome, idade, e alguma outra informação que ajude a te identificar, como cidade, instituição de ensino onde estuda, ou coletivo ao qual pertence.**

# **CONCLUSÃO: VOCÊ MERECE DEFESA!**

Sabemos que essa cartilha pode ser uma leitura cansativa ou pesada, e que antecipar tantas situações de violência é assustador. De verdade, nós esperamos que você nunca precise usar nenhuma das dicas daqui. Mas reunimos e disponibilizamos esses recursos porque estamos cansadas, e sabemos que assim como nós, **VOCÊ MERECE DEFESA!**

Sua prática de autodefesa não é apenas uma forma de se proteger da violência, mas também um caminho para afirmar a importância da sua vida, o seu valor, e a sua força; e a de suas irmãs transfemininas também. Queremos que você aprenda a acreditar e confiar em você, assim como estamos aprendendo a acreditar e confiar em nós mesmas e umas nas outras.

Esse material não dá tudo. Ele não é infalível. Construimos ele com o que tínhamos acesso, e a partir das nossas próprias perspectivas. Você pode ser criativa e mudá-lo. Expandi-lo. Usar só uma ou outra parte. Mas esperamos que seja útil de alguma forma.

Apesar de termos muitas dicas de defesa pessoal e de grupo, é também essencial que você conheça os recursos, ONGs, casas de acolhimento e demais iniciativas que apoiem pessoas transfemininas na sua área. Somos mais fortes juntas!



EU ESTAREI VIVA