

EDIÇÃO
2022



SAÚDE MENTAL E SEGU- RANÇA



Você não

está só



+ LGBT NA POLÍTICA

#VOTE
LGBT

avio
criativo

VICTORY
INSTITUTE

ÍNDICE

Saúde Mental e Autocuidado	3
Identifique a Sua Rede de Apoio	5
Busque Iniciativas de Apoio Psicológico	6
Administre Suas Expectativas e Ansiedades	8
Rotina Saudável, na Medida do Possível	9
Celebre Pequenas Conquistas e Relembre Seu Propósito	10
Agressões, Assédio e Ameaças	12
A Violência Pode Ser Evitada?	13
O Que Fazer Depois de uma Agressão?	14
O Que Não Fazer Depois De Uma Agressão?	18
Violência Online, O Que Fazer?	19
Ficha Técnica	29

SAÚDE MENTAL E AUTOCUIDADO



Quando você lê “autocuidado”, é sobre “skincare” que você pensa? Pode apagar essa ideia porque não é sobre isso que vamos falar aqui. Pensar sua saúde mental e autocuidado enquanto candidatura significa respeitar seu tempo, regular suas expectativas, saber pedir ajuda, acreditar em si e em sua rede de apoio.

Não é comum que os partidos ofereçam apoio psicológico para candidaturas, mesmo no caso de pessoas de minorias sociais e políticas, como é o caso da

população LGBTQ+. Porém, nós sabemos, somos alvos preferenciais de violências múltiplas que, para além de nossa identidade de gênero ou orientação sexual, também pode ser acompanhada de violência política de gênero e/ou racismo, classismo, capacitismo, entre tantas outras formas de opressão.

O relatório final do Projeto Escuta Candidata, iniciativa de atendimento psicológico para mulheres cis e trans, das nossas parceiras da Clínica Social da Casa 1, nos oferece algumas ideias de como priorizar sua saúde mental mesmo nesse contexto de muita pressão e violência.

IDENTIFIQUE A SUA REDE DE APOIO

Rede de apoio pode ser formada por amizades, família, a equipe de campanha que te apoiará, sua companheira ou companheiro e até coletivos de que faz parte, como de militância ou a de um grupo religioso. O importante é se antecipar à campanha e já conversar com estas pessoas sobre a sua intenção de se candidatar.

Nesta conversa, tente perceber quem são as pessoas que mais te oferecem apoio e que aparentam estar verdadeiramente felizes por sua coragem. Faça a listagem dessas

peessoas que celebraram e se dispuseram a te ajudar e tenha sempre à mão estes contatos.

BUSQUE INICIATIVAS DE APOIO PSICOLÓGICO

Até agora confirmamos que, para as eleições de 2022, o Instituto Vita Alere vai oferecer alguns canais de suporte por email, grupos de apoio e encontros temáticos.

Saiba Mais

Mas há outras iniciativas, não necessariamente relacionadas às eleições, que oferecem atendimento psicológico

gratuito ou a preços mais em conta. É o caso dos laboratórios de faculdades de psicologia ou associações profissionais.

Pesquise e busque iniciar essa relação de confiança com uma terapeuta antes mesmo das eleições começarem. Com a pandemia, também há iniciativas que oferecem atendimento online - dá pra fazer de qualquer lugar e sem gastar com a passagem.

Caso não encontre um projeto que ofereça atendimento gratuito, nossa dica é montar rodas de conversa com outras candidaturas LGBTQ+ de seu município ou de seu partido. Você pode inclusive indicar para a sua legenda a sua necessidade/interesse e pedir apoio da Setorial ou Secretaria LGBTQ+ do seu partido.

ADMINISTRE SUAS EXPECTATIVAS E ANSIEDADES

Ansiedade é uma sensação persistente de estar preso no tempo, seja focando em eventos do passado ou imaginando eventos para o futuro. Uma eleição, evento futuro e sem qualquer garantia de sucesso, é um prato cheio para os gatilhos que podem causar crises de ansiedade. Pode parecer óbvio, mas para escapar deste problema é preciso focar no presente.

Você não precisa criar esses mecanismos sozinha ou sozinho. Uma dica é fazer exercícios de respiração com sua equipe - que, no cenário ideal, também faz parte

da sua rede de apoio - toda vez que notar que está com ansiedade ou perceber que alguém está assim. Outra opção é escrever o que te aflige. A escrita é um exercício de libertação emocional.

Se nada disso funcionar, o seu corpo pode estar pedindo arrego. Nesses casos não tem mágica, pause, se dê um tempo, faça algo que gosta, descanse, dedique-se à sua família e àqueles que ama. Um corpo exausto ou doente não faz e nem ganha campanha.

ROTINA SAUDÁVEL, NA MEDIDA DO POSSÍVEL

Todas aquelas dicas básicas de saúde

e bem-estar ficam mais importantes durante uma campanha. Mesmo com o ritmo intenso, não negligencie sua alimentação ou seu sono. Tente também manter uma rotina de atividades físicas, pelo menos duas vezes por semana.

CELEBRE PEQUENAS CONQUISTAS E RELEMBRE SEU PROPÓSITO

Todos os dias, tome um momento para lembrar as pequenas conquistas.

Conseguiu ligar para todas as pessoas de uma lista de apoiadoras? Celebre!

Conseguiu gravar os vídeos que sua equipe de comunicação pediu? Celebre.

Conseguiu distribuir a meta dos santinhos do dia? Celebre.

Parece besteira mas faz uma diferença danada para a sua moral. Além disso, mantenha por perto a mensagem que resume o seu motivo para se candidatar. Grave um áudio seu explicando esse motivo em um momento esperançoso e se ouça quando essa esperança enfraquecer. Imprima e cole essa frase ou mensagem no seu ambiente de trabalho ou comitê.

AGRESSÕES, ASSÉDIO E AMEAÇAS



Desde 2019, após decisão do Supremo Tribunal Federal (STF), a LGBTfobia é considerada crime. Porém, como sabemos, os dados desse tipo de ocorrência e os mecanismos tanto de proteção como de sanção ainda são insuficientes - infelizmente, esse quadro não muda durante as eleições.

Mas, para manter-se com segurança e para reagir à violência, há algumas dicas e informações que apresentaremos a seguir.

A VIOLÊNCIA PODE SER EVITADA?

É difícil falar de prevenção nesses casos, porque você precisa saber que, caso seja vítima de uma violência, não é por algo que fez ou deixou de fazer. A falta de segurança para candidaturas e pré-candidaturas é um problema do Estado, não seu. É dever do Estado garantir a segurança mínima para a sua participação política, mas a gente sabe que o Estado não funciona como deveria - e nem funciona para todo mundo.

Nossa principal dica é: nunca esteja só - tente negociar com seu partido a possibilidade dele arcar com serviço

de segurança para a sua proteção, caso você ache que é o caso.

Infelizmente, não dá pra saber quando algo desse tipo pode acontecer, principalmente em corpos atravessados por uma interseccionalidade de opressões, como identidade de gênero, raça e/ou classe social. Caso aconteça uma violência ou ameaça de violência, é fundamental denunciar como trataremos a seguir.

O QUE FAZER DEPOIS DE UMA AGRESSÃO?

Mesclamos as dicas da Cartilha “O que

fazer em caso de violência LGBTfóbica”, da Associação Nacional de Travestis e Transexuais (ANTRA), com dicas nossas e do Tribunal Superior Eleitoral (TSE).

1º Vá à delegacia mais próxima de onde os fatos ocorreram para registrar um boletim de ocorrência. Dê preferência, caso haja, às delegacias especializadas em crimes de intolerância. Mas, caso não haja, o B.O. pode ser feito em uma delegacia comum ou pela internet.

Em caso de agressões físicas, não lave-se ou troque de roupa para preservar as provas para o Exame de Corpo de Delito. O exame é indispensável nestes casos e é um direito seu que ele seja realizado.

- 2º** Na denúncia, narre os fatos com o máximo de detalhes indicando nome e local do agressor, caso saiba, nomes e endereços de testemunhas, gravações, prints, imagens e outras provas também podem ser apresentados. Peça para ler o boletim de ocorrência e confira se os fatos ali estão de acordo com o que você descreveu.

- 3º** Registre a denúncia também pelo Disque 100. O serviço funciona 24 horas. Além do Aplicativo Direitos Humanos Brasil, disponível para iOS e Android. Mulheres cis, trans e travestis também podem registrar a denúncia no Disque 180, Central de Atendimento à Mulher e, quando a situação

envolve também violência política de gênero, busque o Ministério Público Eleitoral de seu estado e a Secretaria da Mulher da Câmara dos Deputados, (61) 3215-8800.

4º Busque orientação jurídica logo após a ocorrência do crime ou mesmo após o registro do boletim de ocorrência policial, tanto para acompanhamento do processo como para saber os limites para que você exponha o caso em suas redes sociais e para a imprensa.

Pode ser a sua advogada de campanha, do partido ou, caso não possam te ajudar, busque a defensoria pública. Algumas iniciativas também podem te

oferecer apoio gratuito nesse momento, como a Rede Feminista de Juristas (deFEMde)

Saiba Mais

O QUE NÃO FAZER DEPOIS DE UMA AGRESSÃO?

É fundamental que não se revide o comportamento criminoso. Conforme explica a ANTRA, “devolver o xingamento poderá implicar impunidade do agressor, pois a legislação prevê a possibilidade do Judiciário deixar de aplicar a pena, a seu critério, caso a vítima tenha revidado

a ofensa perpetrada (art. 141, §1º, II, do Código Penal)”.

Por mais difícil que seja ir a uma delegacia, reviver o trauma e as violências, é fundamental efetivar o boletim de ocorrência. Denunciar e processar aquele que te agrediu ou discriminou incentivará outras candidaturas a fazer o mesmo, gerando conscientização social e passando a mensagem de que não aceitaremos mais LGBTfobia.

VIOLÊNCIA ONLINE, O QUE FAZER?

O ambiente digital comporta-se

como uma extensão do “mundo real”, reproduzindo as mesmas discriminações. As consequências da LGBTfobia que se expressa através das redes sociais não são menos graves. Ao contrário, aquilo que é dito ou compartilhado na internet faz com que as agressões sejam permanentes e que alcancem mais pessoas. Por isso, diminuir a dor de tais agressões envolve alguns passos.

A Cartilha “Eleições e Internet: Guia para proteção de direitos nas campanhas eleitorais”, iniciativa da Tretaqui de 2020 e 2018, informa que para lidar com os ataques é preciso atuar em cinco frentes: medidas de segurança digital - como fortalecer suas senhas, por exemplo; medidas jurídicas; denúncia nas redes sociais; busca de

apoio psicológico e de suas redes de solidariedade.

A Tretaqui também lista dois canais de denúncia e enfrentamento para casos de discurso de ódio na internet que sugerimos a seguir:

SaferNet:

em parceria com o MPF, a partir das denúncias que recebe, pretende oferecer elementos para a investigação de crimes eleitorais praticados a partir da web.

The logo for SaferNet, consisting of the text "SaferNet" in white, bold, sans-serif font, centered within a purple rectangular box with a black border.

TretAqui.org:

coleta denúncias de links com

disseminação de **conteúdos de ódio ou discriminatórios** proferidos por campanhas e contra campanhas nas eleições.

TretAqui.org

Como mostra a pesquisa “Violência contra LGBTQTs+ no contexto eleitoral e pós-eleitoral”, produzida pela Gênero e Número, 51% das candidaturas LGBTQTs+ relataram ter sofrido perseguição, ameaça ou agressão LGBTQTfóbica nas eleições de 2018, sendo que 36% dos episódios ocorreram nas redes sociais. Porém, apenas 2% das vítimas registraram boletim de ocorrência naquele ano.

- 1º Denuncie nas plataformas digitais o “desrespeito aos Termos de Uso”. Cada plataforma costuma ter suas próprias regras de convivência e, caso faça algo fora das regras, a pessoa pode ter seu perfil noticiado, bloqueado ou até removido.**

- 2º Faça um boletim de ocorrência online. O registro é emitido na mesma hora. Para fazer a denúncia de crimes virtuais é necessário ter em mãos todos os dados referentes à agressão. Salve tudo que for capaz de ajudar na comprovação do crime, incluindo e-mails, links, prints de tela, informações do agressor como endereço de e-mail que foi utilizado no assédio ou**

perfil de rede social. Guarde em seu computador e em uma nuvem todos estes documentos.

3º Registre em cartório estes documentos com ata notarial. Isso vai fazer com que as evidências tenham autenticidade.

4º Denuncie e busque orientação jurídica da mesma forma como explicamos lá em cima, nesta cartilha.

5º As publicações podem ter sido feitas com perfis falsos. Nesses casos, sua advogada deve solicitar a Requisição Judicial dos Registros de conexão. Essa possibilidade está prevista pelo

Marco Civil da Internet.

Lembrando que nem toda ofensa online é considerada crime. Existe uma zona cinzenta entre os limites à liberdade de expressão, o que exige análise caso a caso. Mas isso não deve te impedir de registrar a denúncia.

Os Códigos Penal e Eleitoral preveem prisão e multa para os “crimes contra a honra”, como é o caso de calúnias, injúrias e difamações. Casos de LGBTfobia, em específico, são crimes que não prescrevem, assim como o crime de racismo. Na teoria, ambas as discriminações podem levar o agressor à prisão por até cinco anos. Mas, na prática, é raro que alguém vá preso por LGBTfobia ou racismo, como bem sabemos.

Também são exemplos de violência as ameaças, constrangimento ilegal, violação de intimidade ou vazamento de arquivos pessoais.

FONTES E INSPIRAÇÕES



ANTRA - O que fazer em caso de violência LGBTfóbica. ANTRA, 2020. Disponível em: <<https://antrabrasil.files.wordpress.com/2020/03/cartilha-lgbtifobia.pdf>>. Acesso em: 20 de fevereiro de 2022.

Coalizão Direitos na Rede - Eleições e Internet: Guia para proteção de direitos nas campanhas eleitorais. Tretaqui, 2020. Disponível em: <<https://www.tretaqui.org/>>. Acesso em: 20 de fevereiro de 2022.

Escuta Candidata - Escuta Candidata divulga relatório final do projeto. Casa 1, 2021. Disponível em: <<https://www.casaum.org/relatorio-escutacandidata/>>. Acesso em: 20 de fevereiro de 2022.

Gênero e Número - Pesquisa Violência contra LGBTs+ nos contextos eleitoral e pós-eleitoral. Gênero e Número, 2018. Disponível em: <<http://violencialgbt.com.br/>>. Acesso em: 20 de fevereiro de 2022.

Pavio Criativo - 5 dicas de autocuidado durante a campanha eleitoral. Plataforma Im.Pulsa, 2020. Disponível em: <<https://www.impulsa.voto/materials/5-dicas-de-autocuidado-durante-a-campanha-eleitoral/>>. Acesso em: 20 de fevereiro de

2022.

Priscilla Silva - Ameaças e assédio online – o que fazer? Plataforma Im.Pulsa, 2020. Disponível em: <<https://www.impulsa.voto/materials/ameacas-e-assedio-online-o-que-fazer/>>. Acesso em: 20 de fevereiro de 2022.

Me Farei Ouvir - Manual da Mulher Candidata. Me Farei Ouvir, 2020. Disponível em: <https://www.mefareiouvir.com.br/wp-content/uploads/2020/08/MANUAL_DA_MULHER_CANDIDATA_ME_FAREI_OUVIR.pdf>. Acesso em: 20 de fevereiro de 2022.

TSE - Violência de gênero na política: como e por que denunciar. TSE, 2021. Disponível em: <<https://www.tse.jus.br/imprensa/noticias-tse/2021/Agosto/violencia-de-genero-na-politica-como-e-por-que-denunciar>>. Acesso em: 20 de fevereiro de 2022.

FICHA TÉCNICA

#VoteLGBT

O #VoteLGBT é uma organização que desde 2014 busca aumentar a representatividade de pessoas LGBTQ+ em todos os espaços, principalmente na política. Entendemos que só existe democracia quando há diversidade, por isso, também enxergamos a representatividade de forma interseccional às questões de gênero e raça. Desde 2016, realizamos pesquisas sobre a população LGBTQ+, entendendo que esses dados são fundamentais para uma leitura complexa dessa população e para a criação de políticas públicas voltadas para nossas necessidades.

Em 2021, fomos selecionadas para o fundo ERA com o projeto + LGBT na Política. Com recursos adicionais do Victory Institute e, mais recentemente, do Google.org, realizamos uma profunda pesquisa sobre a participação de pessoas LGBTQ+ na política, treinamentos de lideranças e criação de ferramentas para participação política. Esta cartilha faz parte deste projeto.

+LGBT NA POLÍTICA

Direção executiva: Gui Mohallem

Coordenação de projeto: Danilo Feno

Produção: Cássia Viana

Pesquisa: Evorah Cardoso

Design: Estúdio Cuspe

Redes Sociais: Yvana Vaér

Assessoria de Imprensa: Alexandre Putti

Pavio Criativo

Estúdio de soluções em comunicação fundado em 2020 e que atua exclusivamente com causas sociais, pessoas e organizações que querem mudar o mundo. Nosso propósito é gerar conscientização e mobilização social trabalhando por e com valores de interseccionalidade para acabar com opressões e desigualdades estruturais.

Equipe: Bárbara Rodarte, Dandara Lima, Fábio Martins e Gabriel Pereira

Redação e editoração: Dandara Lima

Projeto gráfico: Fábio Martins

Victory Institute

O Victory Institute é uma organização baseada nos EUA dedicada ao fortalecimento de líderes LGBTQ+ ao redor do mundo, contribuindo

com a promoção da igualdade em todos os níveis de governo. Por meio de programas de treinamento e desenvolvimento profissional, o Victory Institute ajuda centenas de pessoas a seguir suas carreiras na política, governo, negócios e advocacy. Muitas lideranças treinadas pela Victory se juntam às mais de 1000 pessoas declaradamente LGBTQ+ eleitas em todo o mundo.

Diretora de programas internacionais:

Alheli Partida Rodriguez

Gerente de programas internacionais:

Mateo de la Torre

