



A FORÇA DAS MENINAS

Sonhar para realizar

LA FORZA DELLE RAGAZZE

Sognare per realizzare



IN COPERTINA

Il nero è il colore più potente e neutro. Tende ad essere associato all'eleganza e alla forza. Come il viola, questo colore trasmette un senso di mistero, oltre ad essere legato alla paura, alla curiosità e talvolta alla memoria emotiva. La psicologia dice che il viola ha una connessione con l'antichità. In passato solo i nobili, i vescovi e la famiglia reale potevano indossare capi di questo colore. Da qui il significato di potere, saggezza e rispetto. Oltre a trasmettere un'idea di creatività. Il colore blu si riferisce alla fiducia, lealtà, rispetto e stabilità. Poiché questo è il più scuro dei colori primari, crea un'analogia con il nero. Per questo motivo è spesso utilizzato per uniformi e occasioni formali, in quanto simboleggia autorità e rispetto. Per questo motivo nell'illustrazione sono stati utilizzati i colori viola, blu e nero, oltre all'arancione chiaro. Il colore arancione significa gioia, vitalità, prosperità e successo, è un colore caldo risultante dalla miscelazione dei colori primari rosso e giallo. È associato alla creatività, poiché il suo utilizzo risveglia la mente e aiuta nel processo di assimilazione di nuove idee. Forma con i colori viola, blu e arancione uno schema cromatico semi-complementare nella scala cromatica.

Autore:

Gabriel Ribeiro De Castro Sampaio

Progettista

gabriel.sampaio543@gmail.com

+55 (14) 98811-6255

SOMMARIO

IN COPERTINA.....	2
PREFAZIONE	5
NOTA DELL'AUTORE AL TESTO ITALIANO	5
INTRODUZIONE	6
MESSAGGIO	7
EMPOWERMENT DELLE RAGAZZE.....	9
GRAVIDANZA E ADOLESCENZA	15
LA CONTRACCEZIONE NELL'ADOLESCENZA: COME EVITARE UNA GRAVIDANZA NON PREVISTA.....	17
LA VIOLENZA DI GENERE: BAMBINI E ADOLESCENTI	21
DISPARITA' DI GENERE ED EMPOWERMENT FEMMINILE: COSA POSSIAMO FARE?	27
L'IMPORTANZA DELLE ARTI MARZIALI NELL'EMPOWERMENT FEMMINILE	37
SPORT E DONNE.....	39
UTILIZZO DEI SOCIAL MEDIA E IMPATTO SU AUTOSTIMA, IMMAGINE CORPOREA E COMPORTAMENTO ALIMENTARE.....	40
TECNOLOGIE INFORMATICHE: OPPORTUNITA' DI ESPRESSIONE DELLA FORZA FEMMINILE	43
EMPOWERMENT FEMMINILE NELL'ISTRUZIONE	48
GLI AUTORI.....	51
RINGRAZIAMENTI DELL'AUTORE	56
NOTA ALL'EDIZIONE ITALIANA	57



“A todas as meninas que, graças a esta leitura, poderão superar suas dificuldades e terão uma qualidade de vida melhor!”

“A tutte le ragazze che, grazie a questa lettura, potranno superare le proprie difficoltà e avere una migliore qualità di vita!”

PREFAZIONE

È stato un incontro inaspettato, durante una conviviale del nostro club, quello con Silvia Maria De Gennaro Castro Antonio, socia del Rotary Club de Bauru Aeroporto, Distretto 4510 dello Stato di San Paolo del Brasile. Devo ringraziare Saverio Fabbiano, past president Lions Club Arezzo Nord Est, Presidente di Zona della 7ª Circoscrizione del Distretto 108 LA Toscana, che è stato artefice di questo incontro, avvenuto il 27 marzo 2023.

La grandezza del Rotary vive anche in queste piccole cose: un oceano può dividere le persone e due mondi diversi, l'appartenenza sincera ad una associazione filantropica internazionale può annientare le diversità e le distanze.

Inaspettato ma piacevole e costruttivo quindi l'incontro con Silvia, donna solare che ha conquistato tutti noi con la sua simpatia e giovialità. In pieno spirito rotariano Silvia condivide la brochure che segue (ovviamente scritta in brasiliano!). Il valore dei contenuti e la consapevolezza dell'importanza del tema che viene affrontato, attuale e fondamentale per lo sviluppo e la crescita delle generazioni presenti e future, in ogni parte del mondo, ha spinto me e l'amico rotariano prof. Luigi Di Marco a tradurlo, così da poterlo condividere con tutti voi.

Ringrazio sentitamente l'amica Silvia Maria e gli altri autori, donne e uomini rotariani, per l'impegno profuso nell'aiuto e nel servizio verso il prossimo, e che in questo documento hanno espresso con passione il senso del motto rotariano "Service Above Self".

A voi cari lettori esorto la lettura e la condivisione.

Figline e Incisa Valdarno, Firenze, 30.06.2023



Francesco Sottili
Presidente RC Figline e Incisa Valdarno
Annata 2021 – 2022 – 2023

NOTA DELL'AUTORE AL TESTO ITALIANO

Il presente opuscolo è stato ideato e realizzato da Silvia Maria De Gennaro Castro Antonio nell'ambito del programma Rotary lanciato dal Presidente internazionale Shekar Meta 2021 - 2022, e confermato anche dai suoi successori Jennifer E. Jones 2022 – 2023 e Gordon R. McNally 2023 - 2024. Silvia ha avuto l'opportunità di incontrare i Soci del Rotary Club Figline e Incisa Valdarno grazie all'amico Socio del Lions Club Arezzo Nord Est, Saverio Fabbiano, incontro che sin da subito è sfociato in un bel rapporto di reciproca intesa e sincera amicizia con il Presidente del Club Francesco Sottili e gli altri soci.

Silvia Maria De Gennaro Castro Antonio



INTRODUZIONE

Questo opuscolo sull'emancipazione delle ragazze è stato creato con il desiderio di chiarire e rafforzare le ragazze/donne che hanno bisogno di maggiore fiducia in sé stesse, in modo che possano partecipare attivamente all'obiettivo chiamato uguaglianza.

Fornire testi, messaggi, articoli, linee guida, scritti da professionisti impegnati con serietà su questo argomento. Il tutto in modo chiaro, semplice e di facile utilizzo.

La disuguaglianza tra ragazze e donne in generale rimane la più persistente violazione dei diritti umani del nostro tempo. Le disuguaglianze tra ragazze/donne e ragazzi/uomini continuano a manifestarsi in modi eclatanti in tutto il mondo.

Questo opuscolo è un modo per mostrare solidarietà per l'uguaglianza, affinché le ragazze possano rompere il silenzio e alzare la voce in modo sereno, fiducioso e intelligente.

Tutti possiamo trarre vantaggio dall'empowerment nella nostra vita quotidiana, socialmente, politicamente ed economicamente. Quando le ragazze/donne hanno potere, tutta l'umanità ne trae beneficio. L'uguaglianza libera non solo le donne, ma anche gli uomini, dai ruoli sociali prescritti negli stereotipi di genere.

Lo scopo dell'empowerment e di questo opuscolo è quello di sensibilizzare e avviare un'azione sulla responsabilità che uomini e ragazzi hanno per l'eliminazione di ogni forma di discriminazione nei confronti delle ragazze/donne e anche della violenza contro di loro.

Silvia Maria De Gennaro Castro Antonio

Assistente Ambasciatore dei Rotary Club di Bauru, Duartina, Pederneiras e Piratininga.

MESSAGGIO DALL'ASSISTENTE DEL GOVERNATORE

Il Presidente del Rotary International, anno rotariano 2021 – 2022, Shekhar Mehta, ha definito il “*Girls Empowerment Program*” come una delle tre iniziative presidenziali.

L'obiettivo è quello di sensibilizzare le ragazze di età compresa tra i 12 ei 17 anni attraverso l'istruzione, l'informazione e la formazione affinché si considerino agenti sociali con doveri e diritti nella società.

Perché responsabilizzare le ragazze? Perché questo rende le famiglie più sane.

Le ragazze istruite hanno figli più istruiti e guadagnano salari più alti, contribuendo a far uscire le loro famiglie dalla povertà.

Ogni ragazza deve essere responsabile del proprio futuro. Abbiamo l'obbligo di proteggere i diritti delle ragazze e promuovere il loro benessere.

Le statistiche mostrano che:

- 60 milioni non hanno accesso all'istruzione
- 60 milioni subiscono molestie mentre vanno a scuola
- il 20% delle vittime della tratta di esseri umani sono ragazze
- 1 su 5 si sposa prima dei 18 anni

Possiamo anche citare:

- Sfruttamento minorile
- Mancanza di educazione e informazione sanitaria di base
- 500 milioni di donne non dispongono di informazioni e attrezzature per le mestruazioni
- Non imparano l'igiene mestruale nelle scuole
- Mancanza di accesso alle informazioni sui metodi contraccettivi

Possiamo citare azioni che possono essere sviluppate su:

- Gravidanza precoce
- Cattiva alimentazione
- Obesità
- Problemi alimentari
- Aumento dell'autostima
- Orientamento sessuale
- Preparazione professionale
- Accesso all'istruzione
- Un futuro migliore con più dignità

Il Rotary International si rivolge ai club Rotary, Rotaract, Interact e all'intera famiglia del Rotary per realizzare progetti di grande importanza per migliorare la qualità della vita delle ragazze.

Solo così potremo compiere la nostra missione di *“donare noi stessi prima di pensare a noi stessi”*.



Maura Amabile Betti Fagundes de Queiroz

Assistente Ambasciatore *“Girls Empowerment Program”* per la Zona 24A dei Distretti 4510 e 4590

EMPOWERMENT DELLE RAGAZZE

Autrice:

Silvia Maria De Gennaro Castro Antonio

Rotary Club di Bauru-Aeroporto

L'empowerment delle ragazze è una delle tre iniziative presidenziali per l'anno rotariano 2021 – 2022. Si concentra su progetti attraverso i quali i Rotary club possono creare cambiamenti positivi nella vita delle ragazze.

Nello specifico, l'iniziativa sfida i club, invita la società civile, a realizzare uno o più Service a loro scelta per l'emancipazione delle ragazze. Affronta i bisogni e le disuguaglianze che le ragazze di tutto il mondo affrontano ancora quotidianamente. Possiamo andare oltre, anche le donne adulte soffrono di questa disuguaglianza.

Monitorare e misurare l'impatto dei Service che verranno implementati. Anche i leader hanno bisogno di incentivi, informazioni e risorse per coinvolgere e convincere le persone a partecipare a questa iniziativa, soprattutto considerando l'attuale scenario globale.

Programmi come il nostro, di empowerment e consapevolezza, sono uno dei modi più efficaci per incoraggiare ed ispirare le ragazze nel fare la differenza. È anche importante fornire informazioni che consentano ai soci del Rotary club e alle persone in generale di entrare in contatto con altre persone che sono anch'esse interessate nell'attuazione di Service per l'emancipazione delle ragazze in diverse parti del mondo. Mantenere viva questa iniziativa e renderla entusiasmante consente di aumentare la partecipazione e sottolinearne l'importanza.

Abbiamo delle responsabilità verso queste ragazze, che devono essere responsabilizzate, perché stiamo assistendo ancora, in generale,

a delle barbarie contro le donne, con un numero molto elevato di mostruosità. E perché? Semplicemente, in un gran numero di casi, perché vogliono un'opportunità, poter mostrare le proprie capacità, diffondere le proprie idee e pensieri e occupare un posto che meritano per le loro capacità. Spesso siamo feriti dalle nostre stesse aspettative... ci aspettiamo una reazione più umana, meno aggressiva ed egoista e ci feriamo troppo spesso e con intensità crescente. E questo accade perché siamo capaci, sensibili, trasparenti, tirando fuori sentimenti di aggressività, cattiveria, con raffinatezza a volte crudeltà.

Ma l'empowerment è esattamente questo, fare le cose in modo diverso per ottenere risultati diversi.

Ma qual è il significato di **empowerment**?

Empowerment significa dare potere, portare le persone allo stesso livello degli altri, dimostrare che le ragazze, future donne adulte, sanno pensare e agire di più e meglio, a patto che si diano loro opportunità e ne riconoscano i valori e le capacità, per ottenere loro posto nella società. È difficile da capire, ma dobbiamo sempre tenere presente che le nostre vittorie e conquiste non avranno sempre una grande folla.

È anche inaccettabile credere che a noi donne, ancora oggi, in tante culture diverse, sia proibito esprimere le proprie idee e opinioni e sognare la libertà. E poiché lo desideriamo, siamo bandite, punite fisicamente e psicologicamente, semplicemente deplorabile. Dobbiamo credere che, vincendo una battaglia oggi, domani saremo più forti per vincere ancora.

Sappiamo che responsabilizzare le ragazze significa sostenerle affinché i loro bisogni primari, siano essi fisici o emotivi, siano soddisfatti e, soprattutto, lavorare per trasformare le strutture che perpetuano la discriminazione e la disparità di genere. Dobbiamo fare in modo che queste ragazze sviluppino fiducia in sé stesse e soprattutto che le loro voci vengano ascoltate. Speriamo di contribuire a salvaguardare queste ragazze, assicurandoci che non subiscano abusi o molestie fisiche, sessuali o psicologiche.

Dai 17 obiettivi globali di sviluppo sostenibile (Sustainable Development Goals SDGs) delle Nazioni Unite, conosciamo la necessità di cambiamenti sistemici, culturali e comportamentali, che si traducano in parità di genere e in una vita migliore per le ragazze. Dobbiamo anche salvare il senso di autostima di queste ragazze, il loro diritto ad avere ed a fare scelte, il loro accesso ad opportunità e risorse, ad avere autonomia per controllare la propria vita e anche per influenzare i cambiamenti sociali al fine di creare un ordine più giusto. Queste sono le cinque componenti che le Nazioni Unite menzionano e sottolineano riguardo all'empowerment delle ragazze.

Ciò che rende una ragazza emancipata sono le azioni da lei intraprese, che non le lascino essere inferiorizzate dal loro genere e che assumano atteggiamenti che vanno contro il maschilismo imposto dalla società. La ragazza con empowerment nutre un sentimento di libertà nel fare le proprie scelte, ad esempio, essere risoluta con il proprio corpo e i propri capelli e non preoccuparsi di standard estetici pre-idealizzati basati sulle opinioni degli altri.

"Ah, ma solo le donne possono praticare l'emancipazione femminile?"

NO! Anche gli uomini devono collaborare per costruire una partecipazione paritaria per entrambi i sessi, sostenendo le decisioni delle donne e vedendole come partner sia nell'ambiente professionale sia in quello personale. Anche se il 33% degli intervistati considera ancora l'empowerment una lotta esclusivamente femminile.

Uguaglianza di genere e femminismo

Uguaglianza di genere significa che le opportunità e le responsabilità non sono determinate dal sesso di una persona. In altre parole, ogni individuo è libero di prendere decisioni senza subire imposizioni legate al genere.

Il termine femminismo si riferisce all'uguaglianza tra uomini e donne. Diverso dal maschilismo dove prevale la superiorità degli uomini sulle donne.

Si parla molto di emancipazione delle ragazze o di emancipazione femminile. Attorno all'argomento, infatti, ruotano diversi dubbi. Alcune donne pensano di poter diventare meno femminili se iniziano a praticare questo atto. Affinché le nostre ragazze crescano sane fisicamente e mentalmente, raggiungendo l'età adulta pronte per essere madri, casalinghe, professioniste, dobbiamo accompagnare, insegnare, incoraggiare e proteggere queste ragazze, affinché crescano con qualità di vita e maggiori opportunità.

Crediamo che una ragazza che vede l'importanza del suo ruolo sociale e familiare, riduce i pregiudizi e smette di essere d'accordo con idee e pensieri che non rappresentano più la società odierna, questa ragazza diventa emancipata.

Il **Women's Empowerment** avviene quando le donne sono rese consapevoli dei propri diritti, in modo che siano consapevoli della lotta per la totale uguaglianza tra i sessi nei diversi scenari sociali.

Le regole di base per acquisire potere sono:

1. Accetta le tue scelte e non lasciare che la paura dei giudizi e della colpa prenda il sopravvento sui tuoi pensieri
2. Dobbiamo esercitare la conoscenza di noi stessi, scoprire quali sono le nostre qualità, desideri, limiti e obiettivi. Questa regola è la chiave per potenziare te stessa
3. Riconoscere il valore delle altre donne, non criticando, ad esempio, i loro capelli, i loro vestiti, perché le nostre azioni fanno da specchio per le altre donne

Pensi che un'amica sia bella? Diglielo! Molte ragazze non conoscono il valore e le qualità che hanno. Dobbiamo rafforzarle!

Ci sono principi per l'empowerment che ti aiuteranno molto se li segui:

1. Non credere mai di non essere capace

2. Per quanto sia difficile, insisti
3. Non ascoltare le critiche che non aiutano la tua crescita
4. Ama te stessa
5. Non restare in silenzio

L'espressione va oltre l'uguaglianza tra uomini e donne e l'emancipazione del genere femminile. Questo perché l'idea è quella di garantire che ogni ragazza possa avere una partecipazione politica ed economica nella società.

Soprattutto, l'emancipazione femminile sta nel potere di scelta delle donne. Qui le scelte non riguardano solo i consumi, ma la vita professionale e personale di ciascuna.

Pertanto, ognuno deve svolgere un ruolo attivo, razionale e consapevole quando prende decisioni diverse. Queste scelte vanno dalla scelta della professione ai rappresentanti politici, poiché si tratta anche di contribuire alla società su un piano di parità con gli uomini.

L'empowerment serve per mostrare alle donne che nessuna di loro dovrebbe sentirsi in colpa per volere più rispetto. Anche quella sensazione di disagio quando si hanno atteggiamenti più assertivi è stata lasciata indietro.

Con più fermezza, fiducia, competenza e qualificazione, le donne hanno gradualmente iniziato ad occupare nuovi spazi, prima dominati dagli uomini.

Anche se c'è ancora molto da fare, i movimenti in tutto il mondo stanno dimostrando che le donne sono sempre più sfidanti. E quindi contestando le ingiustizie e prendendo l'iniziativa nella loro vita personale e professionale.

L'emancipazione femminile non deve essere vista come un concetto usato per trasformarti in un'eroina, anzi. Non possiamo dimenticare che siamo esseri umani e come tali soggetti a sbagliare.

Nel fare le nostre scelte, non possiamo lasciare che la paura si impadronisca di noi. Dobbiamo celebrare i nostri successi, sempre. Dobbiamo sempre tenere presente che non possiamo accontentare tutti intorno a noi, anche se siamo state addestrate a farlo.

Non è gradito a tutti che avremo accettazione, dobbiamo rispettare la nostra essenza. La regola è chiara, dobbiamo essere fedeli a noi stessi per acquisire e rafforzare la nostra fiducia, per poter prendere decisioni.

E infine, fondamentale, l'emancipazione femminile consiste nel dare potere alle altre ragazze, e che ognuna prenda coscienza del proprio potere individuale. Solo così avremo la crescita e il rafforzamento del ruolo di tutti noi nella società.

GRAVIDANZA E ADOLESCENZA

Autore:

Dott. Alberto Segalla Junior

Ginecologo e Ostetrico

La gravidanza è solitamente motivo di felicità per le famiglie, ma quando si verifica in adolescenza è motivo di preoccupazione, in quanto comporta un rischio per la giovane madre, per il suo bambino e per il futuro di entrambi.

La gravidanza in questa fascia di età è associata a maggiori rischi di parto prematuro, neonati con basso peso alla nascita, complicazioni come aumento della pressione sanguigna, disturbi mentali come depressione e morte a causa di complicazioni derivanti da aborti non sicuri o gravidanza e parto.

Oltre a mettere in pericolo la salute dell'adolescente e del neonato, genera altre perdite, come l'abbandono scolastico e la vulnerabilità sociale, con conseguente perdita di opportunità di lavoro, favorendo un circolo vizioso di povertà.

La gravidanza adolescenziale è un problema di salute pubblica e affrontarlo è compito della società nel suo insieme: professionisti dei sistemi sanitari, dell'istruzione, della giustizia, della sicurezza pubblica, dei politici e anche delle famiglie.

Dobbiamo avvicinare i giovani, soprattutto le ragazze e i ragazzi che iniziano a scoprire il proprio corpo e quello degli altri, su temi come la sessualità e la riproduzione umana, attraverso il dialogo e non attraverso il confronto o il divieto.

Un'organizzazione sociale in collaborazione con enti pubblici e privati, focalizzata sulla contraccezione, può andare dalle ragazze nelle scuole, nelle associazioni di quartiere, nei corsi di comunità e poi assisterle in una consulenza ginecologica per affrontare aspetti della

sessualità e promuovere una corretta guida sulle conseguenze della gravidanza precoce, guidare e assistere nella scelta del metodo contraccettivo, oltre ad affrontare le infezioni sessualmente trasmissibili.

Propongo alle mamme di programmare sin dalla nascita consulti con i professionisti della rete sanitaria pubblica (Unità Sanitaria di Base - UBS) della loro regione, per il monitoraggio preventivo del sano sviluppo fisico e psichico, vaccinazioni per le malattie prevenibili e linee guida specifiche per ogni fascia di età, promuovendo un futuro migliore per tutte.



LA CONTRACCEZIONE NELL'ADOLESCENZA: COME EVITARE UNA GRAVIDANZA NON PREVISTA

Autore:

Dott. Rogerio César Bocardo

Ginecologo e Ostetrico

La gravidanza non pianificata è definita come una gravidanza intempestiva o indesiderata al momento del concepimento. Si tratta di un grave problema di salute, poiché si stima che il 44% delle gravidanze nel mondo avvenga non pianificato, rappresentato in particolare dalle nascite nelle fasce di età degli estremi riproduttivi delle donne. Questo è particolarmente sorprendente tra gli adolescenti. Complessivamente, tre adolescenti su 10 rimangono incinte prima di compiere 20 anni. La situazione è ancora peggiore nella popolazione a basso reddito, raggiungendo quattro adolescenti su 10, il doppio del tasso della popolazione con migliori condizioni reddituali e scolastiche. Pertanto, i tassi più elevati di gravidanze non pianificate si riscontrano in luoghi con problemi socioeconomici, come, ad esempio, le nazioni dell'America Latina e dell'Africa, raggiungendo più della metà delle gravidanze in alcuni paesi di questi continenti. Tenendo conto di ciò, la Family Planning Conference tenutasi a Londra nel 2012 ha definito come obiettivo di azione l'ampliamento dell'accesso alle informazioni, nonché la promozione di politiche pubbliche rivolte ad una popolazione di oltre 120 milioni di donne residenti nei Paesi più poveri del mondo, entro il 2020 e quindi, è un argomento che merita grande attenzione, in particolare nei paesi in via di sviluppo, dove la mortalità materna è più elevata rispetto ai paesi sviluppati. In Brasile, la situazione non è diversa, poiché i dati mostrano che fino al 55% delle ragazze in gravidanza nel paese non voleva essere incinta al momento della diagnosi.

Le gravidanze non pianificate tendono ad essere considerate gravidanze ad alto rischio, poiché sono spesso associate a qualche tipo

di abitudine inappropriata e/o complicazioni ostetriche, solitamente dovute a cure prenatali inadeguate (un fatto che è associato a un rischio più elevato di prematurità e basso peso alla nascita). Ossia una situazione che si associa a ripercussioni negative sulla salute materna e fetale.

Allo stesso tempo, dal punto di vista sociale, la gravidanza non pianificata è correlata a una peggiore qualità dell'istruzione e, di conseguenza, a peggiori opportunità di lavoro futuro, contribuendo all'aggravarsi delle disuguaglianze sociali. Pertanto, questa situazione deve essere vista come un tema centrale per le politiche di salute pubblica e può essere considerata come una grave macchia nella società odierna, essendo il punto di partenza per innumerevoli problemi sociali ed economici futuri per i paesi.

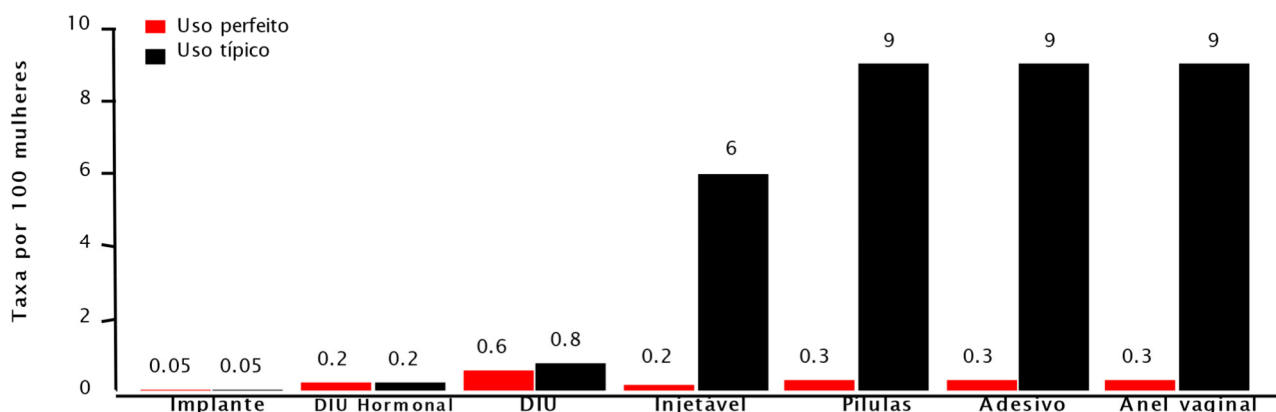
Le gravidanze non pianificate possono essere ridotte attraverso programmi per migliorare la qualità della vita: i più efficaci sono quelli che agiscono sulla formazione educativa dell'individuo, che possono essere la base per risolvere numerosi problemi. Il punto è che l'impatto di queste misure tende a manifestarsi a lungo termine. Pertanto, vi è un'immediata necessità di attuare misure preventive, come la promozione dell'informazione sanitaria e l'espansione/miglioramento dell'assistenza sanitaria delle ragazze.

La lotta efficace contro le gravidanze non programmate passa necessariamente attraverso la messa a disposizione e l'incoraggiamento di metodi contraccettivi efficaci e ad alta aderenza all'uso. Spesso si può osservare la mancanza di fornitura di contraccettivi o l'uso scorretto di contraccettivi tra adolescenti. Pertanto, il tipo di metodo scelto e il corretto orientamento possono essere decisivi per il miglioramento di questo problema. Dati consolidati mostrano che le opzioni a lungo termine sono le principali alternative nel tentativo di ridurre il tasso di gravidanze non pianificate, soprattutto nelle adolescenti, a causa della loro elevata efficacia e aderenza all'uso. I contraccettivi reversibili a lunga durata d'azione includono metodi la cui durata è pari o superiore a tre anni. Sono rappresentati da dispositivi

intrauterini (IUD) in rame o ormonali e impianti sottocutanei. Il grande fascino dell'utilizzo di questi metodi è il fatto che sono molto efficaci, essendo paragonabili all'efficacia della sterilizzazione femminile. Vale la pena notare che gli IUD sono indicati solo se l'adolescente ha già iniziato l'attività sessuale e che possono essere utilizzati in pazienti che non hanno mai avuto una gravidanza. Si tratta di metodi sicuri, non abortivi (poiché impediscono il concepimento) e reversibili. Non influenzano la fertilità futura.

Oltre ad incoraggiare metodi contraccettivi a lungo termine, un'adeguata consulenza svolge un ruolo molto importante nel ridurre i tassi di gravidanza non pianificata. Come possiamo vedere nella tabella sottostante, il perfetto utilizzo di metodiche a breve termine (pillole, iniettabili mensili o trimestrali, cerotto o anello vaginale) determina un'elevata efficacia di tali metodiche. L'uso tipico, invece, quando il metodo non viene utilizzato secondo il dosaggio ideale (ad esempio, quando ci si dimentica di prendere la pillola o quando l'iniettabile non viene utilizzato nel giorno corretto), favorisce un aumento significativo del tasso di fallimento di questi contraccettivi.

Taxa de falha por 100 usuárias ao ano



Trussell J. *Contraception*. 2011;83:397404.

Pertanto, un'adeguata consapevolezza dell'importanza della gravidanza non pianificata, i consigli sull'uso corretto dei contraccettivi a breve termine e l'incoraggiamento dei metodi a lungo termine

possono avere un impatto sulla riduzione dei tassi di adolescenti che rimangono incinte involontariamente.



LA VIOLENZA DI GENERE: BAMBINI E ADOLESCENTI

Autrice:

Mariana dos Reis André Cruz

Avvocato

Ancor prima di entrare nell'argomento principale, è molto importante sottolineare che ragazze e adolescenti ben istruite, cresciute integre nella loro dignità, con pari opportunità, saranno le donne emancipate di domani. Ciò avverrà solo attraverso la combinazione di più aspetti e azioni nei diversi settori della società, comprese le famiglie.

Non è una novità che è attraverso l'educazione che si cambia la realtà; molti dicono che l'informazione è potere ed effettivamente lo è. Affinché la persona, in questo caso le ragazze e le donne, possa lottare per i propri diritti, è necessario prima che li conosca. E quali sono questi diritti?

Il diritto all'uguaglianza è garantito dalla Carta Costituzionale ed è ripreso da molte altre normative nazionali ed internazionali. Diritto visto come fondamentale, ma che sarà efficace solo se messo in pratica. La Costituzione prevede che tutti sono uguali davanti alla legge, senza distinzioni di sorta, garantendo a tutti il diritto alla vita, alla libertà, all'uguaglianza, alla sicurezza e alla proprietà.

Ed è qui che entra in gioco la parità di genere, tanto discussa e controversa al giorno d'oggi.

Il Brasile oggi è il quinto paese al mondo dove vengono uccise di più le donne, per il solo fatto di essere donne. Gli studi dimostrano che maggiore è la disparità di genere esistente, maggiore è la violenza di genere. Ricordiamo che dietro a queste donne che subiscono violenza di genere ci sono bambini e adolescenti, che ne sono direttamente

colpiti e che subiscono conseguenze di comportamenti abusivi e violenti che interferiranno con la loro dignità, qualità della vita e sviluppo personale.

Questa realtà potrà essere trasformata solo con la lotta a questa disuguaglianza, attraverso l'educazione e la costruzione di una cultura del rispetto per le ragazze e le donne e, di conseguenza, con la lotta alla violenza di genere.

La professoressa Alice Bianchini parla magistralmente della violenza di genere:

“Tutta la violenza di genere è violenza contro le ragazze, ma non è vero il contrario. Cos'è, allora, la violenza di genere? La violenza di genere implica una determinazione sociale dei ruoli maschili e femminili. Ogni società può (e forse dovrebbe anche) assegnare ruoli diversi a uomini e donne. Fin qui tutto bene. Il problema è quando a tali ruoli vengono assegnati pesi con rilevanza diversa. Nel caso della nostra società, i ruoli maschili sono sopravvalutati a scapito degli equivalenti femminili”.

Si segnala che la violenza di genere, pur essendo più ricorrente in età adulta, colpisce anche l'infanzia e l'adolescenza, con particolare attenzione alle figure del padre o del fratello (contesto domestico e familiare) e del fidanzato (relazione intima di affetto), come aggressori.

Il diritto, attraverso le leggi, agisce allo scopo di bilanciare differenze storicamente imposte, costringere, punire gli aggressori e assicurare garanzie fondamentali. Tuttavia, vale la pena ricordare che, in questo processo di costruzione storica delle disuguaglianze imposte alle donne, fino alla Rivoluzione francese (XVIII secolo), esse non erano nemmeno state pensate come soggetti con diritti.

Le ragazze e le donne erano considerate proprietà del padre e poi del marito, non avevano capacità civile, non potevano possedere proprietà, tanto meno studiare o lavorare fuori di casa. Sono state educate esclusivamente per avere figli, prendersi cura della casa e servire i loro mariti.

Il progresso legislativo per garantire e proteggere questi diritti sia a livello internazionale che nazionale non ha precedenti. Tuttavia, è molto importante essere consapevoli che c'è ancora molto per cui lottare. È imperativo lottare affinché la legge sia rispettata, in modo efficace per trasformare la realtà concreta di queste ragazze e donne.

In Brasile esistono due sistemi essenziali per la protezione di queste ragazze e adolescenti. Sia la *Legge Maria da Penha* (Legge n. 11.340/2006) che lo *Statuto dell'infanzia e dell'adolescenza* (Legge n. 8.079/1990) sono sistemi di protezione integrale, che non si contrastano, ma si completano a vicenda.

Hanno lo scopo di contenere la violenza domestica e familiare, l'ECA con obiettivi più ampi, compresi i ragazzi. La stessa *Legge Maria da Penha* stabilisce espressamente (all'art. 13) la possibilità di applicare strumenti e dispositivi contenuti nel Child and Adolescent Statute – ECA.

L'obiettivo della legge *Maria da Penha* è frenare e prevenire la violenza domestica e familiare contro le ragazze indipendentemente dalla loro età. Stabilisce che si commettono cinque diversi tipi di violenza: fisica, sessuale, patrimoniale, morale e psicologica.

All'articolo 5 delinea le tre situazioni in cui si applicano le sue norme: nell'ambito dell'unità domestica (capo I), all'interno della famiglia (capo II) e in conseguenza di un rapporto intimo di affetto (capo III).

Il concetto di comunità familiare proposto dalla Legge è ampio. Sono coperti mariti, partner, fidanzati, amanti, figli, genitori, patrigni, fratelli, cognati, zii e nonni. Gli studi dimostrano, attraverso i registri del sistema informativo sulle malattie soggette a notifica (SINAN), che dei bambini e degli adolescenti che subiscono violenze sessuali, la stragrande maggioranza sono ragazze. Anche quando si verifica violenza fisica le principali vittime sono le ragazze.

Purtroppo, quando si tratta di verificare l'autore della citata violenza sessuale, padri e patrigni appaiono in cima alla lista: tra i vari



fattori permane un riflesso culturale dell'oggettivazione di queste ragazze, come se fossero proprietà di questi padri e patrigni; l'uomo che esercita ancora una volta la sua "posizione di potere".

Pertanto, nei casi di violenza domestica e familiare commessa nei confronti di ragazze e adolescenti, i due sistemi giuridici (ECA/LMP) sono applicati congiuntamente, purché non vi sia incompatibilità tra le loro disposizioni. È d'obbligo evidenziare la misura di protezione prevista dall'articolo 130 del "Child and Adolescent Statute – ECA", *in verbis*:

Art. 130 – *Accertata l'ipotesi di maltrattamento, oppressione o abuso sessuale inflitti dai genitori o dal tutore, l'autorità giudiziaria può disporre, in via cautelare, l'allontanamento dell'aggressore dalla comune abitazione. Il provvedimento cautelare conterrà anche la fissazione provvisoria degli alimenti di cui ha bisogno il figlio o l'adolescente a carico dell'aggressore. (Legge n. 12.415 del 2011).*

Il Consiglio di Tutela è quindi un ente pubblico territoriale che rappresenta la società nella missione di tutelare e difendere i bambini e gli adolescenti, i cui diritti sono violati o che siano a rischio, che devono essere immediatamente comunicati in caso di abuso e maltrattamento, garantendo l'anonimato di chi lo segnala.

È necessario prevenire e frenare un'educazione autoritaria e violenta, che contribuisce al mantenimento di pratiche sociali violente nei confronti di queste ragazze e adolescenti. È in questo modo che la società potrà superare il passato storico di asimmetria di potere in relazione ai sessi, e raggiungere uno status di uguaglianza concreta e non meramente giuridica.

In tal senso, la Segreteria Nazionale per le Politiche per le Donne evidenzia:

"(...) il concetto di rete per combattere la violenza contro le donne riguarda l'azione coordinata tra istituzioni/enti governativi e non governativi e la comunità, finalizzata allo sviluppo di efficaci

strategie e politiche di prevenzione che garantiscano l'empowerment e la costruzione di autonomia delle donne, dei loro diritti umani, della responsabilità degli aggressori e dell'assistenza qualificata alle donne in situazioni di violenza". (BRASILE. Segreteria delle Politiche per le Donne).

Rete per combattere la violenza contro le donne. Brasilia: Segretariato nazionale per la lotta alla violenza contro le donne, 2011,p.13:

<https://www12.senado.leg.br/institucional/omv/entendaa-violencia/pdfs/rede-de-enfrentamento-a-violencia-contras-mulheres>.

Pertanto, l'empowerment avverrà nel rispetto della dignità umana, garantendo pari diritti e opportunità per tutti, comprese le ragazze, gli adolescenti e le donne. Questo ruolo di empowerment non appartiene solo al governo, attraverso le politiche pubbliche, non solo alla magistratura che garantisca il rispetto delle leggi, ma anche ad ogni cittadino, padre, madre, insegnante, essere umano in genere.

Dovrebbe essere l'obiettivo di tutti, poiché la violenza non dovrebbe mai essere confinata a "quattro mura", è un problema sociale che deve essere denunciato e combattuto con forza da ogni cittadino.

In questo modo, "Ligue 180" è un servizio pubblico essenziale per combattere la violenza contro le donne. Oltre a ricevere segnalazioni, anche anonime, di violazioni contro le donne, il centro invia il contenuto delle segnalazioni agli organi competenti e monitora lo stato di avanzamento dei processi. Il servizio è anche responsabile dell'assistenza delle donne in situazioni di violenza (www.gov.br).



È DAVVERO BELLO GUARDARSI ALLO SPECCHIO E AMARE CIÒ CHE VEDI

DISPARITA' DI GENERE ED EMPOWERMENT FEMMINILE: COSA POSSIAMO FARE?

Autrice:

Ana Letizia San Juan

Psicologa Clinica e Tecnico CAPS

Dov'è la disparità di genere

Lo sapevi che in America Latina il 13% delle ragazze non frequenta le lezioni perché deve fare i lavori di casa e/o prendersi cura dei propri figli? L'America Latina ha uno dei tassi più alti di maternità adolescenziale con 76 bambini ogni 1000 ragazze tra i 15 e i 19 anni (UNICEF, 2020). In Brasile, un bambino su cinque nasce da una madre di età compresa tra i 10 e i 19 anni e la percentuale di bambini nati da madri tra i 10 e i 19 anni è del 18% (BRASIL, 2017). Questi dati suggeriscono che le ragazze hanno minori opportunità nella vita rispetto ai ragazzi e rivelano una complessa realtà culturale e sociale chiamata disparità di genere.

Altre situazioni indicano la presenza di disparità di genere nelle relazioni umane, come la tratta delle ragazze e lo sfruttamento sessuale. L'ultimo rapporto UNICEF (United Nations International Children's Fund) afferma che nel 2016, ad esempio, il 70% delle vittime della tratta di esseri umani nel mondo erano ragazze e donne, la maggioranza per sfruttamento sessuale. Inoltre, 1 ragazza su 20 tra i 15 e i 19 anni – circa 13 milioni – è stata vittima di stupro.

Per quanto riguarda le molestie, uno studio condotto dall'Organizzazione internazionale ActionAid ha mostrato che più della metà delle ragazze brasiliane di età compresa tra i 14 e i 21 anni vive ogni giorno con la paura di essere molestata, un numero molto più alto che in paesi come Kenya (24%), India (16%) e Regno Unito (14%) (ACTIONAID, 2019).



Un altro dato importante riguarda l'ingresso delle giovani ragazze nel mercato del lavoro. Lo stesso rapporto citato in precedenza sottolinea che quasi il doppio delle giovani donne non studia né entra nel mercato del lavoro, a dimostrazione del fatto che le giovani donne sono coinvolte in attività domestiche e non produttive.

Disparità di genere: che animale è?

In primo luogo, diamo il nome di genere alle caratteristiche attribuite dalla società a uomini e donne, come le norme, i ruoli e le relazioni esistenti tra di loro. Ad esempio, quando nel nostro Paese qualche anno fa è stato detto (e alcuni lo fanno ancora!) che le ragazze dovrebbero vestirsi di rosa e i ragazzi dovrebbero vestirsi di blu, le ragazze dovrebbero chiudere le gambe quando indossano le gonne e i ragazzi dovrebbero essere "cacciatori", stiamo parlando di differenze di genere. Ciò significa che tali caratteristiche non sono legate al sesso biologico della persona, ma alle aspettative che la società, i genitori, gli insegnanti, tra gli altri, hanno di noi.

Tuttavia, ciò che ci si aspetta da ragazzi e ragazze può variare da cultura a cultura. Così, ad esempio, i ragazzi di città come Shanghai (Cina) e Nuova Delhi (India) sono incoraggiati a uscire di casa senza supervisione, mentre le ragazze rimangono a casa per svolgere le faccende domestiche. Quando cercano di rompere con queste aspettative, tuttavia, possono subire punizioni violente da parte dei loro familiari.

Per chi non rientra nelle aspettative binarie di genere, riferite a maschio e femmina, la cosa è ancora più complicata, perché non rientrando in queste due caratteristiche e non corrispondendo alle aspettative loro attribuite influenzano in modo significativo la salute fisica e mentale delle persone con identità transgender e intersessuali.

Ma perché il genere porta alla disparità nelle relazioni tra ragazzi e ragazze? Perché, dalle società più conservatrici a quelle più liberali,

le aspettative per le ragazze sono che assumano un ruolo di fragilità e sottomissione nei rapporti con gli uomini, che finisce per renderle più vulnerabili alla violenza maschile, che può essere espressa in modi diversi.

Potremmo non rendercene conto o non accettarlo, ma la violenza di genere non è solo nell'aggressione fisica più esplicita, può essere piuttosto sottile. Probabilmente conosci alcuni testi funky che ti chiedono di "addestrare le cagne" o "condividere le raganelle", riferendosi a ragazze che fanno sesso con diversi ragazzi. Per alcuni cantautori, le ragazze che hanno più rapporti sessuali con diversi ragazzi sono considerate inferiori ed equiparate ad animali, a delle "cagne". I ragazzi, invece, sono considerati superiori quando hanno diverse ragazze ai loro piedi.

Peggio ancora, molti e molte di noi finiscono per riprodurre questa idea quando guardiamo in modo maschilista una ragazza che vuole esprimersi sessualmente più liberamente. Ma la domanda è: chi ha detto che i ragazzi possono fare sesso con chi vogliono e questo li rende migliori e le ragazze devono proteggersi per essere rispettate?

È proprio questo tipo di pensiero che promuove la violenza di genere in cui le ragazze vengono abusate psicologicamente, verbalmente, fisicamente e sessualmente da estranei e persone vicine senza potere di scelta sul proprio corpo e sulla propria vita. La paura di essere mancate di rispetto e violentate, rafforza la sottomissione e la fragilità delle ragazze; è molto comune, ad esempio, che accettino di essere picchiate dai loro fidanzati e partner nella convinzione che lo facciano per amore.

In futuro, questa paura finisce per riprodursi in quasi tutte, se non tutte, le relazioni in cui la donna si trova come, ad esempio, nel matrimonio – nella non divisione dei compiti domestici, nell'educazione e nella cura per i bambini fatti solo da donne, e sul lavoro - nell'accettazione di salari più bassi, in posizioni meno importanti, nell'accettazione di giochi sessuali, tra gli altri.

Come migliorare allora questa situazione?

Il rapporto UNICEF “Una nuova era per le ragazze” (UNICEF, 2020) sottolinea che “oggi più di 1,1 milioni di ragazze sono preparate per il futuro. Ogni giorno, le ragazze si spingono oltre limiti e barriere per abbracciare un mondo sicuro, sano e prospero per tutti”. È importante ricordare, però, che le ragazze di oggi e le donne di domani hanno bisogno di due cose: protezione ed empowerment!

L'infanzia e l'adolescenza sono due fasi dello sviluppo protette da una legge del 1990 denominata “Child and Adolescent Statute – ECA”. Questa legge garantisce che tutti i bambini e gli adolescenti sono soggetti dotati di diritti e che tutti, famiglia, comunità, società in generale e autorità pubbliche, devono garantire la realizzazione dei diritti relativi alla vita, alla salute, all'alimentazione, all'istruzione, allo sport, al tempo libero, alla formazione professionale, culturale, alla dignità, al rispetto, alla libertà e alla vita familiare e comunitaria.

Ciò significa che, in quanto soggetti in via di sviluppo, i bambini e gli adolescenti hanno bisogno di essere protetti dagli altri, siano essi la famiglia, la comunità, la società e le autorità pubbliche. Pertanto, è dovere della scuola, ad esempio, garantire che le ragazze e gli adolescenti siano protetti affinché possano studiare, apprendere ed esprimersi liberi da qualsiasi oppressione e violenza.

Empowerment? Che cosa significa?

L'empowerment è l'azione, il processo o l'effetto di potenziare sé stessi, di distribuire o di compiere azioni, dalla coscienza sociale, individuale o collettiva, di avere il controllo sulla propria vita e di poter prendere decisioni che riguardano la propria vita. Pertanto, potenziarsi significa essere consapevoli del proprio diritto di vita, di rispetto, di espressione e di scambio di idee e di conoscenze.

Tuttavia, c'è un modo per acquisire potere. Ed è di questo che parleremo di seguito.

1. Sii assertivo

L'assertività è un'abilità sociale che si forma fin dall'infanzia e racconta la nostra capacità di controllare l'ansia e altre possibili reazioni ed esprimere sentimenti, desideri e opinioni anche se l'interlocutore ha una reazione negativa.

Ma questo non significa andare in giro a dire ciò che si pensa o si sente senza preoccuparsi di ciò che l'altro pensa e sente. Per essere assertivi bisogna avere il coraggio di parlare e la pazienza di ascoltare. Bisogna avere il coraggio di esprimere il proprio modo di essere anche se non è in linea con le aspettative degli altri. Dobbiamo capire, tuttavia, che altri possono avere opinioni diverse sulla stessa situazione e che possono esprimere tali opinioni fintanto che c'è rispetto.

Possiamo pensare a tre passaggi per essere assertivi:

- ✓ Esprimi ciò che senti. Per fare questo, concentrati sui tuoi sentimenti, non su ciò che fanno o dicono gli altri
- ✓ Poi, esprimi chiaramente cosa ti fa sentire in quel modo
- ✓ Infine, esprimi chiaramente cosa stai chiedendo o quale idea stai difendendo (UNICEF, 2020)

2. Sii consapevole del genere

Come abbiamo detto prima, il genere è legato alle aspettative che la società ha di ragazzi e ragazze, uomini e donne. Dall'inizio della nostra vita, però, ci viene insegnato e insegnato che i ruoli associati agli uomini, come lavorare o essere forti, sono più importanti di quelli assegnati alle donne, come pulire la casa o essere fragili. Così, è ancora molto comune che il ragazzo che aiuta nelle faccende domestiche si senta dire dagli amici o anche dai familiari che è una "donnina", come se pulire la casa fosse qualcosa di meno prezioso.

La grande domanda è: poiché i ruoli di genere sono associati alla cultura, è possibile che cambino nel tempo, dopotutto siamo noi che facciamo cultura.

Prendiamo come esempio l'atleta olimpica più giovane nella storia del Brasile, la pattinatrice di *Maranhão Rayssa Leal*, 13 anni, vincitrice della medaglia d'argento alle Olimpiadi di Tokyo 2021. Oggi può partecipare alle Olimpiadi e ad altri campionati per una conquista ottenuta dalle donne di ieri. Per darvi un'idea, i Giochi Olimpici nacquero nell'Antica Grecia, intorno al 776 a.C., ma fu solo nel 1900, a Parigi, che le donne ottennero il diritto di gareggiare, anche se non vinsero medaglie, solo un attestato di partecipazione.

3. Abbi fiducia nel tuo corpo

Perché ci sentiamo male per il nostro aspetto quando non sembra corrispondere agli standard di bellezza che vediamo su riviste, televisione, internet o social media? Chi ci ha detto che i corpi magri o atletici dovrebbero essere più accettati dei corpi grassi o di altro tipo?

Si scopre che questi standard cambiano costantemente e, ancora una volta, ci vengono imposti dai media e ci danno la falsa idea che non saremo amati se esistiamo così come siamo.

Fai una ricerca su internet. Marilyn Monroe, attrice, cantante e modella degli anni '50, ha avuto successo con le sue curve e le cosce generose ed è stata considerata un sex symbol. Negli anni '90, lo standard di bellezza divennero donne magre senza curve.

Ma essere nello standard non significa felicità. Marilyn, ad esempio, soffriva di depressione e altri problemi psichiatrici. Viene da chiedersi se essere all'altezza delle aspettative degli altri la rendesse felice.

Prima di torturarci per essere all'altezza delle aspettative degli altri, dovremmo pensare a noi stessi e alla cura di noi stessi. Prendersi cura di sé è la capacità di capire a cosa serve il nostro corpo, cosa ci permette

di fare e come ci permette di essere felici. Il nostro corpo è unico e prezioso ed è la casa di una persona altrettanto unica e preziosa.

4. Scopri la salute sessuale e riproduttiva per goderti la sessualità

Per evitare confusione, dobbiamo capire che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la salute sessuale è correlata al benessere fisico, mentale e sociale legato all'esperienza della nostra sessualità. La salute riproduttiva è legata alla capacità e alla libertà delle donne di scegliere se, quando e quanto spesso desiderano avere figli.

Per scegliere se vogliamo fare sesso, quando e con chi, dobbiamo conoscere il nostro corpo e le conseguenze delle scelte che faremo. In questo senso, devi saperne di più:

- ✓ Pubertà: nelle ragazze inizia con l'ovulazione; nei ragazzi, quando iniziano a produrre sperma. È a partire da questi due momenti che le ragazze possono rimanere incinte facendo sesso non protetto, cioè senza usare preservativi e/o pillole contraccettive.
- ✓ Le ragazze rilasciano un uovo maturo in ogni ciclo mestruale e questo ciclo può variare da ragazza a ragazza - da 26 a 35 giorni. I ragazzi, d'altra parte, rilasciano lo sperma attraverso l'eiaculazione.
- ✓ Il modo di trarre piacere tra ragazzi e ragazze è diverso. Le ragazze, ad esempio, hanno un organo chiamato clitoride, che è l'unico organo esistente che ha come scopo solo il piacere sessuale.
- ✓ I preservativi sono l'unico contraccettivo che previene sia la gravidanza che le infezioni sessualmente trasmissibili (IST) e sono disponibili gratuitamente presso le Unità Sanitarie di Base del tuo comune. Non lasciare mai che sia il tuo partner a scegliere se avere o meno un preservativo o se usarlo o meno. Non innamorarti di false promesse! Se dice che ti ama, è allora che dovrebbe usare un preservativo per dimostrare che vuole proteggerti. Ragioniamo insieme: se non usa il preservativo con te, non l'ha usato nemmeno con altre ragazze con cui è uscito prima, potrebbe quindi essere

stato contaminato da qualche malattia e trasmetterla a te. Sii intelligente e abbi cura di te!

- ✓ Se hai dei dubbi sul tuo corpo o hai già iniziato la tua vita sessuale, cerca il medico presso l'Azienda sanitaria più vicina a casa tua. Puoi andare con un tutore o andare da solo. Non aspettare a cercare aiuto solo quando sei già malata. La prevenzione è la miglior cura.

5. Non accettare relazioni basate sulla violenza di genere

Secondo l'Istituto Maria da Penha (2018), ci sono cinque tipi di violenza di cui dovremmo essere consapevoli:

Violenza fisica: può avvenire attraverso percosse, lancio di oggetti, agitazione e strizzatura delle braccia, strangolamento o soffocamento, lesioni con oggetti taglienti o perforanti, ferite causate da ustioni o armi da fuoco e torture.

Violenza psicologica: può avvenire attraverso minacce, imbarazzo, umiliazione, manipolazione, isolamento, sorveglianza costante, persecuzione, insulti, ricatto, sfruttamento, limitazione del diritto di andare e venire, mettere in ridicolo, togliere la libertà di credo, distorcere situazioni che mettono in discussione la donna la sua memoria o sanità mentale.

Violenza sessuale: stupro, costringere le donne a compiere atti sessuali che le mettano a disagio, impedire l'uso di metodi contraccettivi o forzare l'aborto, forzare il matrimonio, la gravidanza o la prostituzione, limitare o annullare i diritti sessuali e riproduttivi delle donne.

Violenza morale: accusare la donna di tradimento, esprimere giudizi morali sul suo modo di agire, fare false critiche, umiliare la donna attraverso insulti, svalutarla per il suo modo di vestire.

Violenza patrimoniale: controllo del denaro della donna, mancato pagamento del mantenimento dei figli, furto o

estorsione del suo denaro, danneggiamento delle proprietà della donna.

Oltre a questi tipi di violenza, dobbiamo essere consapevoli del bullismo e del cyberbullismo, anche queste sono forme di violenza morale presenti nella vita delle giovani ragazze.

Per proteggerci da questo tipo di violenza, abbiamo bisogno di tre cose:

- primo, sapere che non siamo colpevoli della situazione;
- secondo, che non meritiamo di affrontare tutto questo;
- terzo, che non dovremmo vergognarci di chiedere aiuto.

Se ti sta succedendo qualcosa del genere, chiedi aiuto a qualcuno di cui ti fidi: un insegnante, un familiare, un professionista della salute, un'autorità. Anche da questo deriva la nostra assertività di cui abbiamo parlato all'inizio di questo capitolo. Dobbiamo imparare a dire "NO". Anche se sembra semplice, molte ragazze trovano difficile frustrare i propri partner, dimostrare che non vogliono o non gli piace una determinata situazione, soprattutto in relazione all'atto sessuale e finiscono con il temere di poter perdere la relazione. Ma pensaci bene: dove c'è amore, c'è rispetto. Se quella persona con cui hai una relazione non è in grado di accettare il tuo "no", è perché non ti rispetta e, quindi, non deve amarti più di tanto. Non è quello che ti meriti, ragazza!

6. Prendi i tuoi soldi

Uno dei fattori che spinge le donne ad accettare situazioni di violenza di genere è il fatto di essere economicamente dipendenti dai propri partner. Molte donne, anche quando riconoscono che i loro partner sono violenti e vogliono interrompere il ciclo di violenza, finiscono per non farlo, perché non possono uscire di casa e mantenersi da sole.

Pertanto, uno dei modi in cui puoi trovare *empowerment* è avere obiettivi di vita, studiare, lavorare e cercare la tua indipendenza

finanziaria. Devi fare scelte più sane per la tua vita. Nessuno sta dicendo che avere un figlio non sia bello, ma pensaci: se fai un figlio a quattordici anni, sarà più difficile studiare e lavorare; avrai bisogno di soldi per comprare pannolini, vestiti, cibo e medicine per tuo figlio; avrà bisogno di qualcuno che ti aiuti a prendersi cura di tuo figlio; se hai qualcuno di cui occuparti, non tornerai a scuola e probabilmente sarà più difficile trovare un lavoro. Hai notato come le opportunità diventano più limitate con alcune scelte?

7. Parla con gli altri delle difficoltà di genere

Ora che conosci meglio le questioni di genere, la violenza di genere e l'empowerment, parlane con i tuoi amici. Questa potrebbe essere una buona opportunità per scambiare idee e sostenersi a vicenda. Se sei da solo ti sentirai fragile e vulnerabile, ma se sei con persone che stanno attraversando le stesse situazioni potresti sentirti più forte e capace di affrontare la violenza di genere perché un gruppo è più forte di una singola persona.

Chiamiamo "sorellanza" le relazioni tra donne basate sull'unione e l'empatia, che è un termine preso dalla parola latina "Soror", relativa alla sorella.

Ma oltre a parlare con ragazze e donne, è importante discutere la questione con ragazzi e uomini, dopotutto molti di loro non sono consapevoli delle proprie azioni e si limitano a riprodurre ciò che hanno appreso dai loro padri e persino dalle loro madri e altre donne nelle loro famiglie.

L'IMPORTANZA DELLE ARTI MARZIALI NELL'EMPOWERMENT FEMMINILE

Autore:

Artemio Caetano Filho

Cintura del coro Judoka 6° dan

Pratico Judo dal 1969 e, come parte di questa esperienza, ho imparato molto presto a condividere le mie conoscenze. Dapprima ho aiutato i miei insegnanti e poi, con i miei studenti, ho capito l'importanza dello sport come mezzo per trasformare la società, soprattutto nelle comunità bisognose.

Nel caso specifico del Judo, ritengo che la componente filosofica delle arti marziali orientali aggiunga un valore differenziato alle questioni di comportamento etico e agli impegni sociali e familiari. Comprendendo questi valori, ho avviato molto presto progetti sociali attraverso i quali ho cercato di trasmettere l'intera gamma di opportunità offerte dal Judo.

Già prima di questi progetti, avevo il classico esempio di una giovane ragazza che assisteva assiduamente alle lezioni nella mia palestra privata e che suscitava la mia curiosità. Quando le ho chiesto perché non praticava, mi rispose che non aveva soldi o un kimono. Le ho offerto entrambi gratuitamente e, oggi, anche l'ormai adulta Renata Pereira da Silva ha fatto del Judo la sua vita.

Sebbene esile e di bassa statura e peso, è stata un'atleta nazionale e internazionale eccezionale, incluso aver fatto parte della squadra nazionale brasiliana per sette anni. Fanno parte del suo curriculum titoli mondiali, panamericani e altri. È un'insegnante rinomata e, cosa più importante, trasmette le sue conoscenze e i suoi valori alle nuove generazioni, compresi i progetti sociali.



Nelle diverse opportunità che abbiamo avuto di interagire con gli adolescenti all'interno di progetti sociali, abbiamo osservato un notevole cambiamento di personalità, nel senso che si sono sentiti via via più sicuri e fiduciosi.

Riteniamo che i principali aspetti che favoriscono questi cambiamenti siano dovuti ai seguenti fattori:

ATTIVITÀ FISICA: Di per sé contribuisce a ridurre lo stress, rafforzare il corpo e la mente, contribuendo a sentimenti di pace, fiducia e sicurezza.

INTERAZIONE SOCIALE: La pratica del Judo in gruppo, attraverso il contatto diretto, è anche un elemento chiave per una sana interazione sociale.

LA LOTTA: Anche le regole e le controversie contribuiscono tanto all'accettazione della vittoria e della sconfitta quanto affrontare le frustrazioni e le difficoltà. Le tecniche di autodifesa contribuiscono indubbiamente più all'aspetto dell'incoraggiamento che alla loro efficacia pratica.

LA FILOSOFIA: Tutte le procedure e i comportamenti della pratica portano alla comprensione delle soddisfazioni delle esperienze etiche e disciplinari.

Tutti questi aspetti sommati assieme donano forza, conoscenza di sé, autostima e, di conseguenza, fiducia in sé stessi che porta all'empowerment nel corpo e nello spirito dei praticanti.

Comprendendo che i valori familiari, sociali e persino educativi sono ormai estremamente compromessi, vedo lo sport come uno degli strumenti più importanti ed efficaci per salvaguardarli, nonché uno strumento di opportunità e di responsabilizzazione.



SPORT E DONNE

Autrice:

Adenizia Ferreira da Silva

Giocatore di pallavolo

Non è possibile parlare di sport e non parlare di donne forti e cariche di storia, donne che lasciano la famiglia, gli amici, la vita per salire sul podio.

A 11 anni dovevo scegliere tra giocare con le bambole nella sicurezza di casa mia o inseguire i miei sogni; vivere da sola è stato il primo ostacolo, poi dovendo diventare adulta, chiusa in me stessa, confesso che ho approfittato di ogni difficoltà per la mia crescita.

Sono cresciuta come persona, ho sentito diversi no, ma ho lottato fino a raggiungere ciò che volevo, il posto più alto che un atleta può raggiungere: campione olimpico. Rifarei tutto da capo, rivivere tutto quello che ho passato.

Ho preso ogni difficoltà e l'ho trasformata in un passo, non ho mai abbassato la testa davanti a nessuno, ho sempre rispettato per essere rispettata. Sappiamo quanto sia difficile per una ragazza di colore raggiungere una posizione, quanto sia difficile il nostro cammino, ma quando arrivi e guardi indietro e puoi dire che ce l'hai fatta, non ha prezzo, mi sento accettata, realizzata, una donna forte che può andare avanti sempre di più e tutto questo grazie allo sport, che mi ha dato tutto ciò che sono oggi, non sto solo parlando di buoni principi, ma anche di forza, dedizione, rispetto e realizzazione.

Se dovessi dire qualcosa alle nuove generazioni, sarebbero dedicato alle donne: potete fare qualsiasi cosa, credeteci e non lasciate che niente e nessuno dica il contrario. Un no, non ti etichetta.

UTILIZZO DEI SOCIAL MEDIA E IMPATTO SU AUTOSTIMA, IMMAGINE CORPOREA E COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Autrice:

Raquel Awade Madeira

Nutrizionista specializzata in disturbi del comportamento alimentare

Ormai da tempo viviamo in una cultura che sopravvaluta il corpo magro e tratta con disprezzo e pregiudizio i corpi non conformi allo standard di bellezza prestabilito. Inoltre, lo standard di bellezza oggi considerato ideale è anche legato al successo, al benessere e all'autostima. Cioè, a volte sentiamo che saremo in grado di raggiungere la felicità, la tanto attesa vita piena, il successo, solo se ci adattiamo a questo standard di bellezza.

Questa dittatura della bellezza colpisce soprattutto le giovani donne, ma neanche i bambini sfuggono a questo massacro. Secondo un sondaggio realizzato dal Melrose Center, un centro specializzato in disturbi alimentari negli Usa, l'85% delle bambine di 10 anni ha già paura di ingrassare.

Una grande influenza di questo tipo di comportamento è che i nostri figli accedono ai social media in età precoce. Siamo bombardati quotidianamente da foto di corpi abbronzati, estremamente magri, con muscoli apparenti che hanno subito modifiche. Le esigenze sull'aspetto fisico diventano sempre più grandi, diffuse e condivise, e questo corpo preso come "ideale" sta diventando sempre più irrealistico.

Oltre a questo impatto, che influisce negativamente sull'immagine corporea dei nostri giovani, i social media hanno anche una grande influenza nella diffusione di informazioni sulle diete e consigli alimentari relativi alla perdita di peso e sulla salute. Queste informazioni sono spesso fornite da persone non qualificate, ma che sono diventate un

riferimento e che il più delle volte diffondono informazioni con contenuti molto dubbi ed errati.

La maggior parte dei giovani che utilizzano questi contenuti afferma di non sentirsi abbastanza brava, abbastanza bella o abbastanza magra. Inoltre, l'utilizzo di queste informazioni può influenzare l'autostima e la percezione del corpo, portando alla pratica di diete restrittive malsane e all'uso di metodi molto pericolosi per la perdita di peso. Questi comportamenti aumentano notevolmente il rischio di sviluppare un disturbo alimentare.

Certo, alcune persone devono seguire diete o restrizioni alimentari per motivi di salute, ma queste devono essere accompagnate da professionisti sanitari formati e qualificati.

Pertanto, possiamo affermare che gli standard di bellezza imposti e la divulgazione dei social media influenzano direttamente l'autostima, l'immagine corporea e finiscono per portare a comportamenti alimentari spesso disturbati. È chiaro che una società basata sull'elezione di un corpo o di una dieta ideale deve anche determinare i suoi punti "cattivi". È qui che entrano in gioco informazioni nutrizionali travisate, come ad esempio: tale cibo fa ingrassare, tale cibo è veleno e così via. Sono informazioni derivate da un misto di appropriazione di termini scientifici e presunte ricerche, oltre a resoconti personali sull'eliminazione di un determinato alimento. Anche le foto che mostrano corpi pelle e ossa, che dimostrano il successo della rimozione del cibo e della pratica di diete restrittive, sono abbastanza comuni.

Pensando a tutto questo, è importante rivedere il nostro accesso ai social media. Filtrare i contenuti che visualizziamo è estremamente importante per prevenire i comportamenti disfunzionali nell'alimentazione e disturbi alimentari. Un consiglio prezioso è chiedersi sempre come ci si sente dopo aver letto qualche contenuto e visto qualche foto in rete. Se ti senti male, triste, ansioso, brutto, fuori dagli standard, disposto a tutto pur di rientrare nel "corpo ideale", chiediti se



è arrivato il momento di agire con l'“*unfollow*”, cioè smettere di seguire e consumare quel tipo di contenuto.

Non è sbagliato voler cambiare qualcosa, perdere peso o mettersi a dieta, sappiamo anche che l'uso dei social media fa parte della nostra vita, ma assicurati di essere accompagnato da professionisti preparati che diano priorità alla tua salute fisica, mentale e sociale, oltre che all'estetica.

TECNOLOGIE INFORMATICHE: OPPORTUNITA' DI ESPRESSIONE DELLA FORZA FEMMINILE

Autore:

Alexandre Cruz Nicolas

Imprenditore e professore universitario

Dopo una pausa storica di scarsa presenza femminile nei corsi e nelle posizioni legate all'Information Technology, stiamo vivendo un momento di empowerment e di ripresa dell'interesse delle donne in questo campo, oggi così importante ed essenziale.

Alla fine degli anni '70 e all'inizio degli anni '80, le donne rappresentavano la maggioranza nei corsi di tecnologia e universitari nelle aree dell'informatica. I dati dell'epoca mostrano, ad esempio, che le prime classi di Informatica presso l'Istituto di Matematica e Statistica di São Paulo (IME-USP) erano formate da circa il 70% di donne, ma dagli anni '80 questa forte rappresentatività ha iniziato gradualmente un declino, raggiungendo livelli intorno al 15% o meno negli anni '90 e successivi. Sono stati condotti diversi studi alla ricerca di spiegazioni che giustificassero questa scarsa attrattiva di corsi e professioni nel campo dell'informatica tra le donne in questo periodo. Sono state elencate diverse ipotesi e teorie, tra cui:

- **marketing rivolto agli uomini:** nei primi tempi del lancio dei primi home computer, la pubblicità era molto rivolta al pubblico maschile, correlando i microcomputer ai giochi elettronici, che potrebbe essere uno dei fattori di disinteresse femminile;
- **fattori culturali:** fin dalla prima infanzia i genitori indirizzano le bambine verso giochi quali bambole ed articoli per la casa, mentre i ragazzi sono incoraggiati con giocattoli elettronici e videogiochi;
- **stereotipi:** la televisione e il cinema dell'epoca dipingevano sempre i "nerd" come ragazzi molto intelligenti, ma introversi,

dall'aspetto sciocco, poco popolari e con relazioni sociali e affettive difficili;

- **fattori educativi:** le donne ricevono poco incoraggiamento e motivazione nell'istruzione primaria e secondaria nelle discipline esatte e tecnologiche, e sono più incoraggiate a studiare nelle discipline umanistiche.

Tuttavia, ciò che è certo e innegabile è l'immenso contributo femminile alla storia dell'informatica, con importanti nomi di spicco, ai quali dobbiamo molta gratitudine per l'attuale livello tecnologico dell'umanità.

Tra le tante donne che hanno registrato il loro nome nella storia, segnaliamo:

- **Ada Lovelace:** riconosciuta come la prima programmatrice della storia, la contessa di Lovelace era una matematica che creò il primo algoritmo di elaborazione di una macchina. Nata a Londra nel 1815, sua madre la incoraggiò a studiare matematica fin dalla tenera età. Anni dopo, partecipò nel team di Charles Babbage al suo progetto Analytical Machine, la prima macchina in grado di eseguire comandi di qualsiasi tipo e Ada, tra gli anni 1842 e 1843, scrisse quello che sarebbe stato considerato il primo programma per computer mai creato, proprio da applicare nel motore analitico. Ada è stata una donna precorritrice dei suoi tempi e la sua importanza è così rilevante che ancora oggi, il 15 ottobre, si celebra in tutto il mondo l'*Ada Lovelace Day*;
- **Mary Kenneth Keller:** suora nata negli USA nel 1913, è stata la prima donna a ricevere un dottorato in informatica, autrice di quattro libri sull'informatica e la programmazione, che sono ancora oggi un riferimento. Ha partecipato alla creazione del linguaggio BASIC per i computer, predisse la creazione dell'intelligenza artificiale, agì fino ai suoi ultimi giorni come informatico e grande promotore dell'inclusione delle donne nel

- mondo dei computer e fondò un'associazione per l'uso dei computer nell'educazione della prima infanzia;
- **Dana Ulery:** americana nata nel 1938, ha studiato informatica ed è diventata la prima ragazza ingegnere della NASA nel 1961, partecipando alla creazione di algoritmi per il Deep Space Network, una rete di antenne internazionali;
 - **Grace Murray Hopper:** nata nel 1906 negli Stati Uniti, divenne analista di sistemi per la Marina degli Stati Uniti, essendo responsabile della creazione di un linguaggio chiamato Flow – Matic che servì come base per la creazione di COBOL, un importante linguaggio utilizzato fino ad oggi nei sistemi commerciali, che fece attribuire a Grace l'affettuoso soprannome di "Nonna COBOL". Divenne nota anche per aver coniato il termine "bug" nell'informatica, indicando gli errori e i guasti che si verificano nei sistemi e nei computer.
 - **Hedy Lamarr:** austriaca nata nel 1914, è stata attrice e inventrice e dobbiamo ringraziare Hedy per l'intenso e quotidiano uso delle reti Wi-Fi, in quanto è stata l'inventrice di un sistema di comunicazione per le Forze Armate statunitensi durante la Seconda Guerra Mondiale che è servito come base per il cellulare di oggi e l'invenzione del Wi-Fi;
 - **Margaret Hamilton:** anche lei americana, classe 1936, ingegnere del software e informatico, ha dato un contributo importante alla conquista dello spazio, essendo l'ideatrice del software di volo dell'Apollo 11, che portò l'uomo sulla luna per la prima volta nel 1969. È a lei attribuita l'invenzione del termine "ingegneria del software" come professione e di aver sviluppato il concetto di calcolo parallelo;
 - **Susan Kare:** americana, classe 1954. A lei si deve la creazione dell'interfaccia grafica, delle icone e dello stile dei caratteri per il sistema operativo MAC-OS sui computer Apple, che ha rivoluzionato il mercato dei microcomputer, fino ad allora dominato dai sistemi operativi basati su in – text e comandi digitati.

Nel mercato del lavoro nell'area dell'Information Technology, i numeri recenti mostrano ancora una predominanza maschile, intorno

all'80%, tuttavia si registra un processo di ripresa della partecipazione femminile negli ultimi anni, sia nelle iscrizioni ai corsi legati all'area e nelle assunzioni del settore. I dati del CAGED (Registro Generale Occupati e Disoccupati) indicano che negli ultimi cinque anni c'è stato un aumento del 60% della presenza femminile nel settore informatico, se si mantiene questo ritmo, tra 10 anni le donne diventeranno la maggioranza nel settore. L'IBGE (Istituto brasiliano di Geografia e Statistica) sottolinea che attualmente le donne costituiscono il 35% degli studenti in informatica e aree correlate. Un netto aumento rispetto ai decenni precedenti. Grant Thornton, organizzazione globale di auditing e consulenza, indica la presenza delle donne nel 29% delle posizioni di leadership nelle organizzazioni e, sebbene rappresenti un segno storico, ci sono ancora molte barriere e sfide da superare per il consolidamento delle donne in questo campo. Tra le sfide ci sono una migliore distribuzione delle opportunità di lavoro tra generi, miglioramento della prospettiva di crescita professionale, riduzione di stereotipi, pregiudizi e maschilismo nel settore, oltre a una maggiore diffusione e incoraggiamento della partecipazione delle donne in questo campo.

E se teniamo conto della massima secondo cui il posto di una donna è dove vuole, dovremmo incoraggiare le nostre bambine, adolescenti e giovani donne a intraprendere le aree delle scienze esatte, come l'iniziativa di ICMC-USP (Istituto di Matematica e Informatica dell'Università di São Paulo) con il progetto "Technovation Summer School for Girls", rivolto a ragazze di età compresa tra i 10 e i 18 anni delle scuole pubbliche dello Stato di São Paulo, che mira a risolvere problemi sociali attraverso lo sviluppo di applicazioni e anche incoraggiare l'imprenditorialità e le opportunità per i professionisti del settore. Un'altra iniziativa molto importante viene dalla SBC (Brazilian Computing Society) attraverso il Digital Girls Program, che dal 2011 mira a suscitare l'interesse per l'area informatica negli studenti degli ultimi anni della scuola elementare, oltre alle ragazze degli istituti secondari e tecnici, che, proponendo corsi brevi, workshop pratici, lezioni e attività dinamiche, cerca di incoraggiarli e motivarli a proseguire gli studi e una carriera nel campo dell'informatica.



C'è ancora molta strada da fare e dobbiamo continuare nella giusta direzione, svolgere il nostro ruolo di incoraggiatori ed educatori, motivando le ragazze fin dalla tenera età affinché sviluppino il gusto per le scienze esatte, responsabilizzandole e dimostrando loro che sono intelligenti, coraggiose, forti e capaci di essere ciò che vogliono, oltre al dono divino di essere più giudiziose, organizzate e più attente ai dettagli, cose essenziali per un mondo sempre più caotico e dipendente dall'informatica.

EMPOWERMENT FEMMINILE NELL'ISTRUZIONE

Autrice:

Adriana de Fatima Andrade

Supervisore Pedagogico

L'emancipazione femminile è un concetto emerso nel XIX secolo che si è consolidato come movimento politico, sociale e filosofico. Obiettivo primario quello di promuovere la forza delle donne; la sua caratteristica principale è la lotta per la parità di genere e, di conseguenza, la maggiore partecipazione delle donne nella società.

Subito dopo la rivoluzione industriale del XIX secolo, le donne iniziarono a lavorare nelle fabbriche e iniziarono a far parte della forza economica. Da allora, i movimenti femministi, diffusi in tutto il mondo, hanno rafforzato e conquistato diritti, prima esclusivi degli uomini, come, ad esempio, l'istruzione, il voto, la proprietà, la parità salariale, tra gli altri.

Parlare di empowerment è il modo in cui le donne sono incoraggiate ad essere forti. Consapevoli di poter esaudire i propri desideri indipendentemente dal parere di un "altro". Lavorare fuori casa, essere in grado di prendere le proprie decisioni, sentirsi in grado di competere alla pari nel mercato del lavoro, sono esempi di empowerment.

L'educazione è potente e trasformativa. L'educazione rafforza quando espande le nostre possibilità di pensare in modo critico la realtà e da questa conoscenza agire positivamente in modo che ci siano cambiamenti per migliorare l'ambiente in cui le donne sono inserite.

La conoscenza genera potere, il potere di decidere, pensare e agire. Attraverso l'educazione, le ragazze raggiungono una condizione di auto – crescita, distinguendosi e garantendosi un posto che le spetta nel loro ambiente.



La scuola gioca un ruolo fondamentale nel perseguimento del successo e dell'emancipazione femminile. A tal fine, la scuola deve creare meccanismi come circoli di conversazione all'interno dell'ambiente scolastico, consentendo l'emergere di uno spazio democratico per lo scambio di esperienze e l'acquisizione di conoscenze. È inoltre necessario sottolineare l'importanza che le donne hanno avuto nella storia, un ruolo spesso erroneamente sminuito nei libri di storia. La scuola dovrebbe incoraggiare la lettura di libri scritti da donne o addirittura esaltare la biografia di donne che hanno segnato il loro nome e fatto la differenza. La scuola deve anche promuovere l'integrazione delle attività di educazione fisica inserendo e incoraggiando le donne nella pratica dello sport, promuovendo la parità nelle discipline più diverse, eliminando la convinzione che le ragazze siano brave solo nelle scienze umane, e che possano e debbano avere anche loro competenze nelle scienze esatte sin ora sviluppate. È molto importante che la scuola coinvolga la società nel suo insieme in questo dibattito, i giovani devono essere inseriti nel contesto per farli crescere nelle questioni sociali di interesse comune per tutti.

L'educazione dovrebbe mirare a portare i bambini e i giovani a riflettere, fin dalla tenera età, sui loro atteggiamenti. L'uso di materiali e media didattici, come film, serie e canzoni sulle donne ispiratrici, può essere uno strumento collaborativo ed estremamente importante per lavorare su questa socializzazione nell'ambiente scolastico e anche nella società. Prima si lavora su iniziative come queste, prima i bambini e i giovani si renderanno conto di quanto siano importanti questi problemi nella società.

Quando negli ambienti scolastici si lavora su tematiche che riducono i concetti di disparità e di intolleranza, si assume la responsabilità sociale di formare individui migliori e più consapevoli, fattori che tendono a contribuire in modo significativo allo sviluppo di una società più giusta ed egualitaria.



Non possiamo chiudere gli occhi di fronte a quanto il mondo ha necessità di cambiare ed evolversi, nella ricerca di una società più equa, con parità di genere, pari opportunità professionali, con più empatia e riconoscimento del ruolo importante delle donne nell'umanità, come sostenuto dall'ONU (Nazioni Unite) nei suoi [17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile](#), in cui l'obiettivo numero 5 stabilisce che entro il 2030 dobbiamo raggiungere la parità di genere e l'emancipazione delle ragazze e delle donne.

La missione non è facile, ma non possiamo arrenderci: noi, come società nel suo insieme, abbiamo il ruolo e il dovere di eliminare una volta per tutte le vecchie credenze che le donne siano inferiori, deboli e sottomesse. Al contrario, noi siamo la forza vitale, abbiamo il potere di generare e dare la vita, la forza e la sensibilità in equilibrio con la missione di riportare il mondo a una società più giusta, con una legislazione che garantisca e tuteli i diritti, libera da pregiudizi, senza violenza, con meno disparità sociali, accesso alla salute, empatico e felice. E la strada migliore è fin dalla tenera età, attraverso l'educazione, mostrare ai bambini e ai giovani che siamo tutti esseri umani, con le stesse capacità e volontà, gli stessi diritti e doveri, che dobbiamo lavorare sodo per un mondo in cui le opportunità siano uguali, indipendentemente dal genere, dalla razza, dal credo e dallo stato sociale.

Concludo questa riflessione con una celebre frase di *Malala Yousafzai*, giovane ragazza emancipata e sostenitrice dell'educazione delle donne: «Ci sono due poteri nel mondo: uno è la spada, l'altro è la matita. C'è un terzo potere più forte di entrambi, quello delle donne».

GLI AUTORI

ADENZIA FERREIRA DA SILVA



Nato a Governador Valadares, MG, con passaggi all'Osasco dal 1999 al 2016, alla Pallavolo Scandicci in Italia dal 2017 al 2019 e dal 2019 al Sesi Volei Bauru, oltre a difendere la Nazionale Brasiliana. Sei volte campionessa pallavolista (2007, 2008, 2012, 2013, 2014 e 2015), due volte campionessa della Superliga (2009/2010 e 2011/2012), quattro volte campionessa del club sudamericano (2009, 2010, 2011 e 2012) e Campione del mondo per club (2012). Per la selezione: quattro volte campionessa sudamericano (2009, 2011, 2013 e 2015), quattro volte campionessa del Grand Prix (2009, 2011, 2013 e 2016) e campionessa dei Giochi Olimpici di Londra (2012). MVP Club Sudamericano (2010), Miglior Blocker del Mondo per Club (2011), Miglior Blocker della Super League (2011/2012) Miglior Attaccante del Campionato Sudamericano per Club (2012) e Miglior Blocker del Campionato Italiano (2016/ 2017, 2017) /2018 e 2018/2019).

ADRIANA DA FÁTIMA ANDRADE

Laureato in Informatica, Matematica e Pedagogia. Specialista in Informatica nell'Educazione, Gestione delle Tecnologie dell'Informazione e Sviluppo Web. Studente magistrale in Educazione. Studente speciale nel Master in Insegnamento per l'istruzione di base presso Unesp a Bauru. Attualmente è Supervisore Pedagogico della Rete Municipale di Pederneiras.



ALBERTO SEGALLA JUNIOR



Laureato in Medicina presso l'Unesp di Botucatu (1978). Specialista in ginecologia e ostetricia presso Unesp a Botucatu (1981). Ginecologo e Ostetrico specializzato in Medicina della Riproduzione. Esperto in procedure a bassa complessità (Inseminazione Artificiale), oltre a partecipare al monitoraggio del ciclo ovulatorio, alla raccolta degli ovuli e al trasferimento degli embrioni. Membro della Società Brasileira di Ginecologia e Ostetricia (FEBRASGO).

ALEXANDRE CRUZ NICOLAS

Laureato in Informatica presso il CTI-UNESP di Bauru. Laureato in Economia Aziendale presso l'Istituto di Insegnamento di Toledo. Dottorato in gestione delle tecnologie dell'informazione. Insegnamento dell'istruzione superiore. MBA in Project Management. MBA in Leadership e Coaching nella gestione delle persone. Attualmente è laureando in Ingegneria Informatica presso UNIVESP. Lavora dal 1994 nell'area del Project Management, Consulting, Systems Auditing e nello sviluppo di sistemi informatici, in particolare automazione commerciale. Amministratore delegato di Xistemas Information Technology. Specialista in Information Technology Management e Project Management. Software Analyst e Developer, con 28 anni di esperienza. Membro fondatore di ASSERTI Bauru (Associazione delle società di servizi informatici). Membro della COMTI (Commissione Municipale per la Scienza, la Tecnologia e l'Innovazione) di Bauru. Membro del gruppo creativo di CODESE (Consiglio per lo sviluppo economico, sociale e strategico di Bauru). Docente nei corsi di Management, Ingegneria e Informatica presso la Faculdade Anhanguera de Bauru dal 2008. Membro rappresentativo del Rotary Club di Bauru Norte dal 2011.



ANA LETÍCIA SAN JUAN



Laureata in Psicologia presso l'Unesp de Bauru (2009). Miglioramento in psicologia clinica dell'Istituto Lauro de Souza Lima (2011). Specializzazione in Psicologia breve presso l'Istituto de Psicologia e Saúde Ampliatta (2014). Master in Psicologia dello sviluppo e dell'apprendimento presso Unesp de Bauru (2018). Psicologo clinico e tecnico CAPS. Lavora con gli adolescenti e tiene lezioni come professore invitato nei corsi post-laurea in Salute Mentale e Psicoterapia Breve nella città di Bauru.

ARTEMIO CAETANO FILHO



Con 52 anni di pratica di Judo, cintura Kodansha 6° Dan, tecnico a pieno titolo "con lode". Laurea in Educazione Fisica presso l'Unesp di Bauru (1989) con *latu sensu* in Judo presso l'USP di San Paolo (1990). Laurea in Disegno Industriale (1986). Sei volte Campione del Mondo Master Individuale (Canada 2005, Giappone 2003, Francia 2006, Brasile 2007, Belgio 2008 e Stati Uniti 2009). Riconosciuto Grand Master Champion dalla World Master Judo Association 2009. Tre volte campione panamericano, individuale, assoluto e a squadre USA 2003. Due volte campione sudamericano 2010 e 2011. Assistente allenatore Campione mondiale militare in Olanda 2001. Allenatore della squadra femminile che ha vinto la Coppa del Mondo in Brasile 2007. Membro del Consiglio Tecnico Superiore. Direttore del Dipartimento di Master della F.P.J. Delegato Regionale allo Sport della Segreteria di Stato Sport e Giovani (2009 – 2010 e 2019 – 2020). Tecnico sportivo SEMEL (dal 1980 al 2017). Professore alla Facoltà di Educazione Fisica dell'Unesp (1989 – 1993). Responsabile dell'implementazione di 16 progetti sociali a Bauru. Assessore (2015 – 2017) e attuale supplente al consiglio comunale di Bauru.

MARIANA DOS REIS ANDRÉ CRUZ



Laurea in Giurisprudenza presso l'Istituto di Insegnamento di Toledo (2007), Specializzazione in Diritto Pubblico presso l'Università Gama Filho (2009), Master in Diritto Costituzionale presso l'Istituto di Insegnamento di Toledo (2012) e MBA in Diritto Tributario presso la Fondazione Getúlio Vargas (2016). Membro della Commissione per le Avvocatesse della 21ª Sottosezione dell'OAB di Bauru – SP (2019-2021).

RAQUEL AWADE MADEIRA

Laureata in Nutrizione presso il Centro Universitário São Camilo (2006). Dottorato in disturbi alimentari presso Ambulim - IPq - USP. Post-laurea in Nutrizione Clinica presso il Centro Universitário São Camilo.



ROGERIO CESARE BOCARDO



Laureato in Medicina presso la Facoltà di Medicina di Jundiaí (2000). Specializzato in Ginecologia e Ostetricia presso la Facoltà di Medicina di Jundiaí (2001 – 2002) e in Mastologia presso l'Istituto Brasileiro per il Controllo del Cancro (2003). Titolo di Specialista in Ginecologia e Ostetricia dalla Federazione Brasileira delle Associações di Ginecologia e Ostetricia (2003). Titolo di Specialista in Mastologia dalla Società Brasileira di Mastologia. Master presso la Facoltà di Medicina di Jundiaí nell'area delle Scienze della Salute (2017). Membro del Gruppo di Ginecologia Endocrina presso la

Facoltà di Medicina di Jundiaí.

SILVIA MARIA DE GENNARO CASTRO ANTONIO

Rotariano da maggio 2007. Socio rappresentante del Rotary Club di Bauru Aeroporto. È stata coordinatrice dello Scambio di amicizia rotariana (RFE) per 7 anni. È stata assistente del governatore nel 2011 – 2012 e nel 2020 – 2021. Paul Harris Fellow 3 rubini, fa parte della Paul Harris Society (PHS) e della PolioPlus Society. Attualmente è Provider e Presidente della Santa Casa de Misericórdia de Bauru.



RINGRAZIAMENTI DELL'AUTORE

Ringrazio sempre Dio per avermi permesso di aiutare molto le persone.

Desidero mettere agli atti la mia gratitudine a ciascuno di voi, che avete collaborato con le vostre testimonianze, articoli, testi. Formiamo una squadra.

Grazie per la vostra dedizione e impegno, poiché i vostri sforzi sono stati essenziali per il raggiungimento dei nostri obiettivi.

Immensa gratitudine per il ruolo così ben svolto da ogni professionista, immensa gratitudine per aver abbracciato questa idea insieme a me.

Ringrazio anche Marcelo Castro, sempre attento ai dettagli. Grazie per la pazienza e la dedizione.

Insieme andiamo oltre.

Il successo ci aspetta.

NOTA ALL'EDIZIONE ITALIANA

Al fine di rendere il presente documento utile ai nostri lettori riteniamo utile condividere collegamenti ai riferimenti normativi, agli osservatori ed alle riviste giuridiche di settore presenti nell'ordinamento italiano.

PRESIDENZA DEL CONSIGLIO DEI MINISTRI

- OSSERVATORIO PER IL CONTRASTO DELLA PEDOFILIA E DELLA PORNOGRAFIA MINORILE:
<https://famiglia.governo.it/it/politiche-e-attivita/comunicazione/notizie/l-osservatorio-per-il-contrasto-della-pedofilia-e-della-pedopornografia-minorile-approva-il-nuovo-piano-nazionale-di-prevenzione-e-contrasto-dell-abuso-e-dello-sfruttamento-sessuale-minorile/>.
- DIPARTIMENTO PER LE PARI OPPORTUNITÀ:
<https://www.pariopportunita.gov.it/it/politiche-e-attivita/violenza-di-genere/in-breve/>

MINISTERO DELL'INTERNO ITALIANO

- RETE NAZIONALE ANTIVIOLENZA A SOSTEGNO DELLE DONNE VITTIME DI VIOLENZA:
<http://www.interno.gov.it/it/contatti/rete-nazionale-antiviolenza-sostegno-donne-vittime-violenza>

RIVISTA ONLINE "SISTEMA PENALE"

- OSSERVATORIO SULLA VIOLENZA CONTRO LE DONNE:
<https://www.sistemapenale.it/it/osservatorio-sulla-violenza-contro-le-donne>

OSSERVATORIO PER L'ANALISI E LA RICERCA DI COMPORTAMENTI VIOLENTI

- OSSERVATORIO SULLA VIOLENZA:
<https://www.osservatoriovioolenza.org/>



**SE SEI VITTIMA DI VIOLENZA
O STALKING CHIAMA IL 1522**

1522
NUMERO ANTIVIOLENZA E STALKING



A FORÇA DAS MENINAS

Sonhar para realizar

Tradução italiana realizzata grazie al contributo del prof. Luigi Di Marco e del dott. Francesco Sottili, soci del Rotary Club Figline e Incisa Valdarno, nell'annata rotariana 2022 – 2023.



Al seguente link <https://sites.google.com/view/rotaryfiglineincisa/service> è disponibile il presente documento ed il testo originale portoghese.

Finito di stampare in Italia il 30.09.2023

