



Consulado da Mulher

Cada mulher, uma história de felicidade.

Número 3 Outubro / Novembro 2005

A Revista do Consulado da Mulher é uma publicação bimestral do Instituto Consulado da Mulher.

Coordenação da Publicação: Alexandra Ebert, Inês Meneguelli Acosta, Paula de Santis e Valéria Café
Conselho Editorial: Anna Paula Colacino, Célia Regina Lara, Christiano Basile, Silvana S. Nascimento, Valdirene Daufemback e voluntários (as) dos Conselhos Locais

Projeto Editorial e Gráfico:
CONG Comunicação e Eventos S/C Ltda.
Jornalista Responsável:
Ana Augusta Rocha (mtb 25.815)
Tiragem: 2.500 exemplares

Instituto Consulado da Mulher:
São Paulo: (11) 5586-6183
Rio Claro: (19) 3532-4446
Joinville: (47) 433-3773

www.consuladodamulher.org.br

O Instituto Consulado da Mulher pôde imprimir esta publicação em papel reciclado devido ao apoio da São Rafael Gráfica e Editora Ltda.

REVISTA

DO CONSULADO DA MULHER

Laço Branco:
uma campanha pela paz



**COZINHA NATURAL E RECEITAS QUE SÃO UMA FESTA!
MUDANÇAS MAIS QUE ÓTIMAS. QUER VER?**

Rede, uma proposta para o combate da violência contra a mulher

A ONU reconheceu a violência contra a mulher como um grave problema social e de saúde pública, da área dos Direitos Humanos, pelo grande impacto que exerce sobre a saúde física, emocional e civil, constituindo um forte obstáculo para o desenvolvimento da pessoa, assim como do país. No Brasil, o custo social da violência de gênero chega a 10,5% do seu PIB.

Segundo dados do Banco Mundial (2002), no mundo, um em cada cinco dias de falta ao trabalho de uma mulher é decorrente da violência sofrida em casa. Em pesquisa realizada no Rio de Janeiro (2003) pelos Institutos NOOS* e PROMUNDO, 51,4% dos homens declararam ter usado algum tipo de violência – física, psicológica e/ou sexual – contra sua parceira íntima pelo menos uma vez, sendo que 25,4% desse total usaram violência física.



Maria José Lopes de Souza - Coordenadora da Rede Mulher de Educação

A construção das Redes de Serviços se constitui em uma das estratégias no enfrentamento desta questão. A sociedade civil organizada com outros atores garante a qualidade da atenção e aumenta as chances de resolução dos problemas.

O Instituto Consulado da Mulher pode ser considerado um elo importantíssimo no processo de rompimento com o ciclo da violência. Para o filósofo Mário Sérgio Cortella, “solidariedade vem de solidez, daquilo que consolida e dá firmeza à vida coletiva, enquanto a palavra solidão está atada à idéia de ser e ou estar por si mesmo”. Ou seja, toda ação voltada para o fortalecimento da cidadania feminina, em especial os cuidados com a saúde física e mental associada a programas de geração de renda são fundamentais para a desconstrução da cultura da violência.

Foto: Eduardo Souza

*NOOS Instituto de Pesquisas Sistêmicas e Desenvolvimento de Redes Sociais.

Super-ação digital

A vida tem destas coisas: surpresas. Às vezes acontecimentos inesperados mas bons, às vezes sustos difíceis. Há cerca de seis meses atrás um desafio novo surgiu. Parecia um limão daqueles bem azedos. Mas o Consulado me ajudou a fazer dele uma limonada refrescante.

É uma história simples que vou contar para vocês: meu nome é Tânia Aparecida Ciamaroni, mãe de família e telefonista, em Rio Claro. Meus filhos hoje já estão adultos e meu trabalho ficou mais importante para mim, não somente pelo dinheiro que ele traz todo mês, mas por seu significado como minha retomada ao mercado de trabalho depois de tantos anos como dona de casa.

Pois bem, um dia, meu chefe me chamou e falou: “Tânia, daqui há um mês ou dois você vai ganhar um computador e, ao atender as ligações, marcará numa agenda eletrônica o nome dos clientes.” Eu pensei com meus botões: – “agenda eletrônica!”, “on-line”!



Foto: Gilberto Junior

Tânia: superação de dificuldades e computador como aliado.

“Eu não entendo nada disso!”. Minha vontade era gritar: socorro! Para deixar as coisas mais complicadas eu não podia naquele momento pensar em pagar um curso de informática, pois passava por uma fase bem apertada de finanças.

Conversei com o meu marido José Luiz. Ele é um grande amigo. Estava com muito medo de perder meu emprego. Mostrei para ele

naquele dia um folheto de Programação do Mês do Consulado da Mulher. Tinha lá escrito: “Oficina de Inclusão Digital”. Meu marido disse: “Veja Tânia, a solução está aí na sua mão”.

Eu fiquei pensando naquelas palavras todas que me soavam tão fora do meu mundo. Meu mundo não era nada digital.

No dia seguinte, lá fui eu depois do trabalho para o Consulado da Mulher. Tentei arrumar uma companhia para ir comigo, estava com receio de ficar com vergonha, retraída, mas isso não aconteceu. No meu primeiro contato e inscrição para a oficina me senti tão à vontade, era como chegar na casa de alguém conhecido e muito querido. Me senti acolhida!

Fiz a oficina todinha de Inclusão Digital e, o que era antes medo virou interesse: de conhecer mais. Estou repetindo agora a dose e refazendo a oficina para fixar bem todos os programas.

No trabalho, tudo está uma maravilha: me sinto mais

fortalecida e totalmente capaz de desempenhar minha nova função. O computador não é mais um bicho-de-sete-cabeças.

Outra coisa boa que ganhei com o meu convívio no Consulado da Mulher foi perceber como também tenho a contribuir, já que posso me tornar uma voluntária e compartilhar o que eu sei com outras pessoas,

“A solução está aí na sua mão.”

por exemplo crochê e ponto cruz que eu gosto tanto de fazer. Posso repartir com as participantes esse conhecimento e ainda contar para elas como o artesanato já me ajudou inúmeras vezes na vida na manutenção das despesas de casa.

Meu marido José Luiz reconhece isto e conta para minhas noras: “uma vez fiquei desempregado e minha esposa, fazendo crochê e bordados segurou a onda por um tempo, até eu me reerguer”.

Sabe de uma coisa? Eu nem me dava conta que ele valorizava tanto as iniciativas que tive. De uma certa forma o contato com todas

as pessoas nas oficinas, as histórias de felicidade do Consulado da Mulher, me fizeram ver também a capacidade que tenho dentro de mim: a de dar a volta por cima e de valorizar também cada vez mais a união que

tenho com José como casal, equipe e essência, onde um apoia o outro em todos os quesitos.

Agora o José Luiz tem uma mulher, eu, cada vez mais digital. E sabe o que ele está achando? O máximo!

Conte você também a sua história de felicidade. Escreva em cinco linhas o resumo de sua história relativa ao Consulado da Mulher e entregue na recepção da casa, com seu contato telefônico.

INSPIRACIONAL

Laços de paixão, de amor. Vidas que se entrelaçam. Pela paz.



Cozinha que é uma festa!

O fim-do-ano é uma alegria em Santa Catarina! Acontecem inúmeros eventos típicos em todo o estado, a grande maioria deles para homenagear e valorizar as culturas de imigrantes que colonizaram o estado. Os alemães saem na frente, com nada menos que 4 festas: a Fenachopp em Joinville, a Oktoberfest em Blumenau, a Fenarreco em Brusque, a Schützenfest em Jaraguá do Sul. Acontece também uma festa portuguesa, a Marejada em Itajaí e uma austríaca, a Tirolofest em Treze Tílias. É uma animação só, regada com muito sabor dos pratos

típicos e dança tradicional.

Para comemorar junto, esta edição da revista do Consulado da Mulher traz uma receita muito popular que é a do “marreco com repolho”(ente mit rotkohl) da culinária alemã.

A convidada para a realização da receita é Milede Zattar, voluntária de oficinas de culinária do Consulado da Mulher. Milede é de família árabe, mas desde menina apresentou um talento especial para a cozinha: “Minhas amigas de origem alemã me ensinaram a receita e eu incorporei ao meu cardápio”, conta ela.

Milede há mais de um ano

Milede fez o passo a passo da receita: marreco recheado com repolho roxo.



Foto: Marcelo Caetano

é voluntária e diz que o Consulado deu uma bela mão no seu sonho: “Andava meio tristonha na época que conheci o projeto, mas a tristeza passou rapidamente quando comecei a fazer as oficinas. No Consulado, eu recebi, inclusive, muito estímulo para trans-

formar meu talento na cozinha em ganha-pão”.

Hoje, ela tem um negócio de alimentos, vendendo um considerável volume diário de calzones (pizza fechada típica italiana), pães, bolos e guloseimas. “Meu próximo sonho é ter uma casa de chás”, relata.

Marreco recheado com repolho roxo.

Como fazer:

INGREDIENTES

1 marreco
100g de carne moída de primeira
3 moelas miúdas
2 fígados moídos
1/2 cebola ralada
2 dentes de alho
1/2 xíc. de farinha de rosca
sal, pimenta do reino, cominho, salsinha, cebola verde

MODO DE PREPARO

Fazer uma pasta com 1 dente de alho, sal, pimenta e cominho e temperar o marreco. Separadamente fazer o recheio com todos os ingredientes crus: colocar numa vasilha a carne moída, moela, fígado, cebola ralada, o alho sem a raiz moído, cebolinha e salsinha, acrescentar sal, cominho e a pimenta do reino. Misturar esses ingredientes e refogar. Em seguida, acrescentar a farinha de rosca. Feito esse creme com os ingredientes do recheio, colocá-lo dentro do marreco já temperado. Fechar com fio de linha ou palitos de dente e levar para assar coberto com papel alumínio por cerca de 40 minutos. Passado esse

tempo, tirar o alumínio e jogar por cima do marreco o suco de uma laranja e deixar dourar por 20 minutos. Dependendo do forno a temperatura é de 180°.

REPOLHO ROXO

INGREDIENTES

1/2 repolho roxo
óleo
açúcar
vinagre
água

PREPARO

Picar o repolho roxo em tiras finas, levar ao fogo numa panela com pouco óleo quente e deixar refogar, em seguida acrescentar aos poucos uma mistura feita com uma colher de sobremesa de açúcar, 1/2 de xícara de água e uma colher de sopa de vinagre. Deixar no fogo até que o repolho fique bem macio.

Está pronto o prato! Servir com arroz branco, fatias do recheio e marreco assado.

Campanha do Laço Branco

Momento de desatar os nós e tecer novos laços

De 25 de novembro a 10 de dezembro acontecerão 16 dias de ativismo pelo fim da violência contra a mulher, liderado pela Secretaria Especial das Mulheres do Governo Estadual. Esse movimento trará inúmeras ações pela causa, sendo uma delas a Campanha do Laço Branco – ato de paz e harmonia entre os gêneros.

O Consulado da Mulher participa desta campanha pelo fim da violência contra a mulher e divulga a ação através de ações de comunicação e sensibilização em todas as unidades da Multibrás, do Consulado da Mulher e na comunidade.

A violência contra a mulher é mais comum do que se imagina: somente no Brasil cerca de 300 mil mulheres relatam serem vítimas de maridos, namorados ou companheiros. Isso,

anualmente e contabilizando os relatos registrados oficialmente, ou seja, sem levar em conta todo um imenso grupo de mulheres que se cala, se encolhe nesta terrível situação.

As primeiras medidas deste movimento surgiram em 1989 de uma iniciativa masculina no Canadá depois de uma tragédia: um homem assassinou 14 mulheres que estudavam engenharia, o que ele achava inaceitável como profissão feminina. Deste evento trágico nasceu a Campanha do Laço Branco, onde os ideais de paz e igualdade entre os sexos é representado através de um laço branco colocado sobre o coração. Para todos que abraçam esta campanha, mundialmente, o pequeno pedaço de fita simboliza a possibilidade de relacionamentos que enlaçam a paz, o respeito,

a admiração mútua.

“Durante anos nós da Multibrás usamos os lacinhos que o Consulado distribui. A adesão é muito alta: todo mundo com o laço branco no peito. O ano passado nos voluntariamos para distribuir os

folhetos da campanha e os lacinhos para todo o prédio do Centro Administrativo Multibrás. Muita gente mesmo! Pude ver que é um tema que sensibiliza a todos”, conta Sérgio Coutinho, do departamento financeiro da empresa.

**Deixe você também se enlaçar por este ideal :
de um mundo mais humano e mais justo para todos. Ajude, como voluntário, na distribuição dos folhetos e broches que criamos para divulgar a campanha.**



Foto: Fifi Tong

Errata

Na edição passada, na matéria “Uma dupla bem dinâmica.”, da editoria Expressão de Cidadania, ficou faltando a legenda com o nome do casal: Antônio Oliveira e Adagilsa Andrade. Ambos são voluntários desde o início do Consulado da Mulher na cidade de Rio Claro.

Alimentação natural Uma volta às raízes

Você é o que come, diz uma antiga frase de um filósofo grego. Além de bem verdadeira, ela reflete um tempo no planeta em que alimento e medicamento se confundiam e as dietas eram utilizadas para balancear estados de desequilíbrio na saúde. Para se ter uma idéia, a primeira grande obra de medicina chinesa, escrita há 4 mil anos é praticamente um livro de receitas.

Sabemos a importância da comida e que ela realmente pode ser “curadora” ou ainda, que maus hábitos alimentares podem propiciar o surgimento de doenças. E

então, vale perguntar todos os dias: como estamos nos alimentando?

Nos últimos 30 anos do século XX, os hábitos alimentares mundiais tiveram uma alteração radical. Alimentos frescos e cultivados localmente foram substituídos por alimentos pré-cozidos, liofilizados, enlatados com conservantes, temperados com hormônios, pesticidas, ou ainda, congelados. Os desequilíbrios vindos dessa mudança de hábito são comuns hoje em dia: sobrepeso, anorexia, colesterol alto e tantos outros problemas que começam com uma



Foto: Marcelo Caetano

alimentação errada.

A resposta a isso foi um movimento mundial por uma Alimentação Natural. Pode parecer sofisticado – e até mais caro muitas vezes – mas na verdade estamos falando de um retorno às nossas raízes. “Alimentação natural é aquela livre de agrotóxicos, hormônios, conservantes, estabilizantes. Para simplificar: é a comida como Deus colocou no mundo, explica Sonia Nobre, voluntária nas oficinas

de Culinária do Consulado da Mulher de Rio Claro. “Alimento integral é aquele que vem em seu formato original, sem refinação ou retirada de partes dele para fazer outras coisas”. Ou seja: a alimentação mais valorizada, considerada natural, nos dias de hoje é exatamente como a de antigamente.

Sônia também listou para você algumas dicas para uma alimentação mais natural. Veja:

- procure comer frutas e verduras o mais natural possível. As vindas dos sítios e hortas familiares geralmente são cultivadas sem agrotóxicos. As que trazem o selo de orgânicas são de excelente qualidade, pois não contém química. Uma idéia: que tal fazer uma horta em casa?
- busque refeições completas com cereais, verduras, legumes e frutas. Uma boa dica é fazer cardápios pensando na cor: um prato bem colorido, além de atraente traz um leque maior de vitaminas e minerais.
- alimentos integrais são mais ricos. Açúcar mascavo é melhor que açúcar refinado (que aliás leva soda cáustica em seu processo de refino), arroz integral tem mais vitaminas que o arroz branco, farinhas integrais também.
- lembre-se de beber muita água durante o dia. Ela é essencial ao organismo.
- faça das refeições um momento importante para saborear não somente a comida, mas a presença da família, dos amigos e colegas de trabalho.

Para saber mais:

www.planetaorganico.com.br

Uma nova forma de desenvolvimento

No capitalismo atual a força de trabalho de muitos servem ao enriquecimento de pouquíssimos. Mas podemos dizer que existem, cá e lá, algumas luzes brilhando de um jeito diferente. Gente se reunindo em todo o planeta para discutir novas formas de viver e compartilhar, de modo a distribuir melhor as riquezas e não exaurir completamente o planeta.

No início desse semestre, Joinville foi cenário para um destes encontros, com o 1º Seminário de Economia Solidária – “Outra Economia é Possível” que reuniu, para uma troca de experiências, 8 projetos desenvolvidos na cidade e região, que envolvem cooperativas.

O encontro foi muito rico em conteúdo, aberto pelo sociólogo Valmor Schiochet, que é diretor de Estudos da Secretaria Nacional de Economia Solidária, um novo órgão federal criado exclusivamente para estimular ações para uma economia mais sustentável.

A união de forças através da formação de cooperativas e grupos de trabalho é um dos focos do Consulado da Mulher. Tanto que em Rio Claro, a Usina do Trabalho abriga três cooperativas em desenvolvimento e Joinville assessora outras três. Além disso, nas duas cidades há a Banca da Empreendedora Popular – balcão de informação para as pessoas interessadas em montar o próprio negócio. Ambas orientando e apoiando a associação de pessoas para a construção de um trabalho em comum, e de uma economia solidária. No seminário de Joinville, Schiochet reforçou essa iniciativa: “A organização coletiva é uma forma mais eficiente do que o trabalho autônomo para gerar oportunidades de renda.”

* O Instituto Consulado da Mulher apoiou a organização do 1º Seminário Economia Solidária “Outra Economia é Possível”.

Histórias femininas

Mulheres que correm com os Lobos.

Clarissa Pinkola Estes
Ed. Rocco, 1992

Quando a voluntária da oficina de literatura de Rio Claro Sandra Regina Sanches Baldessin foi convidada para recomendar um livro para leitura, ela nem pensou duas vezes: “Mulheres que correm com os Lobos”!

Realmente um livro inesquecível onde a psicanalista Clarissa relata contos tradicionais de muitos países do mundo, cujo conteúdo ajuda a resgatar a mulher verdadeira dentro de cada uma. Sandra explica: “Na nossa sociedade a mulher constrói a sua imagem a partir do olhar do outro – os estereótipos do tipo ser boazinha, meiga, aceitar calada, estar sempre magra, bonita, bem arrumada.



Foto: Gilberto Junior

Sandra e sua indicação de leitura

Este livro auxilia a estabelecer relacionamentos verdadeiros, “inclusive conosco, contribuindo para o resgate de nossa auto-estima, de forma amorosa”, retrata Sandra.

A sociedade e a mídia – revistas, televisão, jornais – tentam “vender” um modelo de mulher. Está na hora de parar de “comprar” e valorizar o que há de melhor: ser verdadeira.

Você também pode fazer sua doação para o Consulado

Para viabilizar um maior número de projetos e permitir sua expansão para outros locais de forma mais rápida, abrimos a oportunidade para que pessoas físicas possam fazer doações em dinheiro para o Instituto Consulado da Mulher. A doação pode ser feita da seguinte forma: por meio de depósito identificado (informando o CPF), DOC ou TED, nas seguintes contas:

ITAÚ Agência 0910 Conta corrente 07584-5

BRADESCO Agência 0516 Conta corrente 200766-07

CNPJ: 07.131.028/0001-07

Viver a mudança como um momento mágico

O Instituto Consulado da Mulher de Joinville abriu as portas de sua nova casa, em setembro. Com novo endereço e entusiasmo renovado, novas histórias serão escritas, novas oficinas acontecerão e novas esperanças serão levadas para a vida dos participantes atendidos pelo projeto.

Localizado no bairro de Bucarein, o Instituto passa a funcionar em uma área de 430 m², um espaço maior que o anterior, que vai abrigar participantes, voluntários e

voluntárias com mais conforto e possibilitar a formação de grupos maiores para realização das atividades.

O Consulado da Mulher buscou um local de fácil acesso e de grande circulação, além de privilegiar a região onde ficava a antiga casa para não causar transtornos para os participantes e ter mais visibilidade junto à população da cidade. A casa anterior foi substituída por não suportar mais a demanda de participantes e devido



Foto: Marcelo Caetano

A nova casa que abrigará o Consulado da Mulher em Joinville. Fortalecimento e qualidade.

à invasão de cupins no piso superior. Para se ter uma idéia, o Consulado da Mulher de Joinville recebe cerca de 1200 pessoas por mês em suas dependências. Dessas, 750 fazem oficinas.

O novo local passa a acolher também a cooperativa de artesanato "Mãos Unidas" e manter o escritório da Coserere – empreendimento incubado pelo Consulado da Mulher que produz vassouras de garrafa "pet"–, pelos próximos seis meses.

Além disso, o espaço contará com uma bela área externa, que permitirá o desenvolvimento de atividades ao ar livre. Há uma pequena varanda de formato circular na entrada que promete ser um ponto de encontro, lugar

para esperar o início de uma oficina, enfim, um agradável ambiente para conversas.

Outro ponto favorável é que a casa se encontra cercada por entidades que tem um trabalho que se identifica com o propósito do Consulado da Mulher. Por exemplo: a Secretaria do Bem Estar Social, o Centro dos Direitos Humanos, a Delegacia da Mulher. Esta vizinhança certamente propiciará novas parcerias e ações conjuntas em benefício de todos.

A agitação de sempre, a empolgação de sempre, agora em novo endereço. Isso é retrato do sucesso de uma comunidade que busca a construção de Histórias de Felicidade. Nem mais, nem menos.

Resultados do nosso site

O site do Consulado da Mulher é um sucesso: de janeiro a julho o número de visitantes dobrou!

Mensalmente registram-se mais de 5 mil acessos e 197 mil clicks no site www.consuladodamulher.org.br

Um dado importante: o site é construído com a participação voluntária dos Conselhos Editoriais. O nosso sucesso é também o mérito deles.