



PORTO SEGURO:

UM GUIA PARA SAÚDE MENTAL, JUSTIÇA
DOS SOBREVIVENTES E ALTERNATIVAS AO
POLICIAMENTO





ÍNDICE

- PÁGINA 5** POEMA
- PÁGINA 7** INTRODUÇÃO
- PÁGINA 11** GLOSSÁRIO e CAÇA-PALAVRAS
- PÁGINA 17** PODS DE SEGURANÇA
- PÁGINA 25** CAMPANHA DE RESPOSTA DO POVO
- PÁGINA 33** RECURSOS
- PÁGINA 39** PLAYLIST

SEÇÃO UM: POEMA

Resolução

#1000

POR JUNE JORDAN

Amarei quem me ama

Amarei tanto quanto for amado

Odiarei quem me odeia

Não sentirei nada por quem me ignora

Ficarei indiferente à indiferença

Serei hostil à hostilidade

Serei um amante apaixonadx e devotadx ao amor

apaixonado e devotado

Não serei idiota de ninguéml

SEÇÃO DOIS: INTRODUÇÃO



A Mesa de Abolição da Violência Patriarcal (APV) do Movimento pelas Vidas Negras (M4BL) foi criada para acabar com **a epidemia e o legado da violência patriarcal nas comunidades negras.** Políticas feministas negras radicais e um compromisso com práticas abolicionistas nos guiam. Como um projeto centrado em sobreviventes e focado em promover intervenções, educação, desenvolvimento de liderança, construção de poder e mudança de cultura, trabalhamos para prevenir, romper, interromper e questionar as consequências descontroladas do patriarcado e da misoginia em nossas famílias, relacionamentos, comunidades e movimentos.

À medida que o M4BL avança em direção a uma abordagem centrada no cuidado para a segurança pública e me too. Internacional, continua seu trabalho para estabelecer conexões entre violência sexual e saúde mental, a Mesa de APV e a me too. se uniram para criar este kit de ferramentas como um

presente ao movimento negro. Reconhecemos o profundo impacto que a violência patriarcal tem na saúde mental das pessoas e a falta de recursos comunitários centrados na justiça para as sobreviventes. Esperamos que este kit de ferramentas não apenas aprofunde a compreensão da relação entre violência patriarcal e saúde mental, mas também ofereça intervenções de segurança pública e feministas negras que busquem apoio e cura para as sobreviventes.

Antes de ler, reserve um momento para se acalmar. Respire fundo! Inale o sentimento de segurança e clareza mental. Exale tudo o que estiver atrapalhando seu cuidado e sua segurança. Perceba como você se sente antes de engajar com este kit de ferramentas. Reconheça o que vem a tona. Se precisar, volta a se centrar enquanto engaja com este kit de ferramentas. Centre-se na afirmação de que continuaremos a lutar até que todas as pessoas negras possam prosperar, livres da violência patriarcal.

segurança



SEÇÃO TRÊS:

GLOSSÁRIO e

CAÇA-PALAVRAS

Todas as definições vêm da **Estrutura Social e Política do me too. International** e a **Mesa de APV do Movimento para Vidas Negras.**

Aliado:

Um apoiador da comunidade. Teoricamente, isto inclui atos privados de apoio, ler sobre os problemas da comunidade e/ou estender empatia a tal comunidade.

Autonomia corporal:

Capacidade de alguém governar seu próprio corpo e exercer autonomia sobre todas as escolhas relacionadas ao seu corpo.

Cisheteropatriarcado:

Um sistema social, político e econômico no qual pessoas cisgênero e heterossexuais (especialmente homens cisgênero e heterossexuais) têm poder para ditar, explorar, excluir e se beneficiar da opressão organizada de pessoas trans, não-conformes com o gênero, assexuais e queer (especialmente pessoas com capacidade de gerar).

Misogenoir:

pronunciado mi-soj-uhn-nwar, este termo foi criado por Moya Bailey em 2008 para descrever a misoginia racista anti-negra que as mulheres negras vivenciam, particularmente na cultura visual e digital dos EUA.

Assédio:

Qualquer forma de ação indesejada repetida contra uma pessoa que causa sofrimento mental e/ou emocional.

Redução de danos:

Táticas e estratégias para reduzir o impacto de comportamentos socialmente prejudiciais. Este termo surgiu em relação à redução dos efeitos nocivos do uso de drogas.

Crescimento pós-traumático:

“A mudança psicológica positiva que é experimentada como resultado da luta com circunstâncias de vida altamente desafiadoras” (Calhoun e Tedeschi, 1996).

Violência patriarcal:

Uma rede enorme e pegajosa de comportamentos, políticas, narrativas, práticas e crenças abusivas que aprisionam nossa liberdade e capacidade de viver em segurança. Ela é demonstrada por meio da violência policial, violência de parceiros íntimos, violência institucional, pobreza de gênero e violência sancionada pelo Estado. A violência patriarcal ataca mulheres negras, crianças, pessoas queer e pessoas de gênero expansivo em nossos corpos, em nossas casas e no trabalho.

Pods de segurança:

uma ferramenta para abordar e prevenir danos, violência, emergência ou crise. Os pods também podem ser usados para atender necessidades específicas e auxiliar no suporte geral. Os pods são formados pelas pessoas em nossas vidas às quais podemos recorrer primeiro e nas quais podemos confiar. Essas são as pessoas em nossas vidas que consentiram em estar lá para nós, seja para propósitos gerais ou específicos. Elas são uma condição comunitária incrivelmente eficaz que, quando praticada em massa, pode ajudar a reduzir significativamente as taxas de dano, isolamento, punição, medo e violência, ao mesmo tempo em que coloca em prática muitos dos valores que mais prezamos: conexão, coragem, confiança, cuidado, compaixão, cura, responsabilidade, amor e pertencimento.

Dano sexual:

qualquer tipo de atividade sexual não consensual; pode incluir assédio sexual, toque físico, estupro e atos online.

Justiça transformadora:

uma estrutura e abordagem política para responder à violência, danos e abusos. Em sua forma mais básica, ela busca responder à violência sem criar mais violência e/ou se envolver na redução de danos para diminuir a violência. A JT pode ser considerada uma forma de “consertar as coisas”, entrar em “relação correta” ou criar justiça juntos. Respostas e intervenções do JT:

1. não dependem do estado (por exemplo, polícia, prisões, sistema jurídico criminal, ICE, sistema de assistência social (embora algumas respostas do JT dependam ou incorporem serviços sociais como aconselhamento);
2. não reforçam ou perpetuam a violência, como normas opressivas ou vigilantismo; e, mais importante,
3. cultivam ativamente as coisas que sabemos que previnem a violência, como cura, responsabilização, resiliência e segurança para todas as pessoas envolvidas. (Fonte: Transform Harm.org)

Justiça de sobrevivente:

An expansion of the work of the anti-rape movement that uses a wider lens to look at the issue of sexual violence beyond just a criminal issue that affects individuals; rather, it's seen as a social-justice issue that impacts society at large. SJ takes into account all the ways survivors of sexual violence are affected because of race, gender, sexual orientation, disability, immigration status, or economic standing.

Opressão sistêmica:

A desvantagem intencional de grupos de pessoas com base em sua identidade (por exemplo, gênero, raça, classe, orientação sexual, idioma, etc.) enquanto se dá vantagem as pessoas membro do grupo dominante.

porto
seguro



SEÇÃO QUATRO: PODS DE SEGURANÇA

O que são pods de segurança?

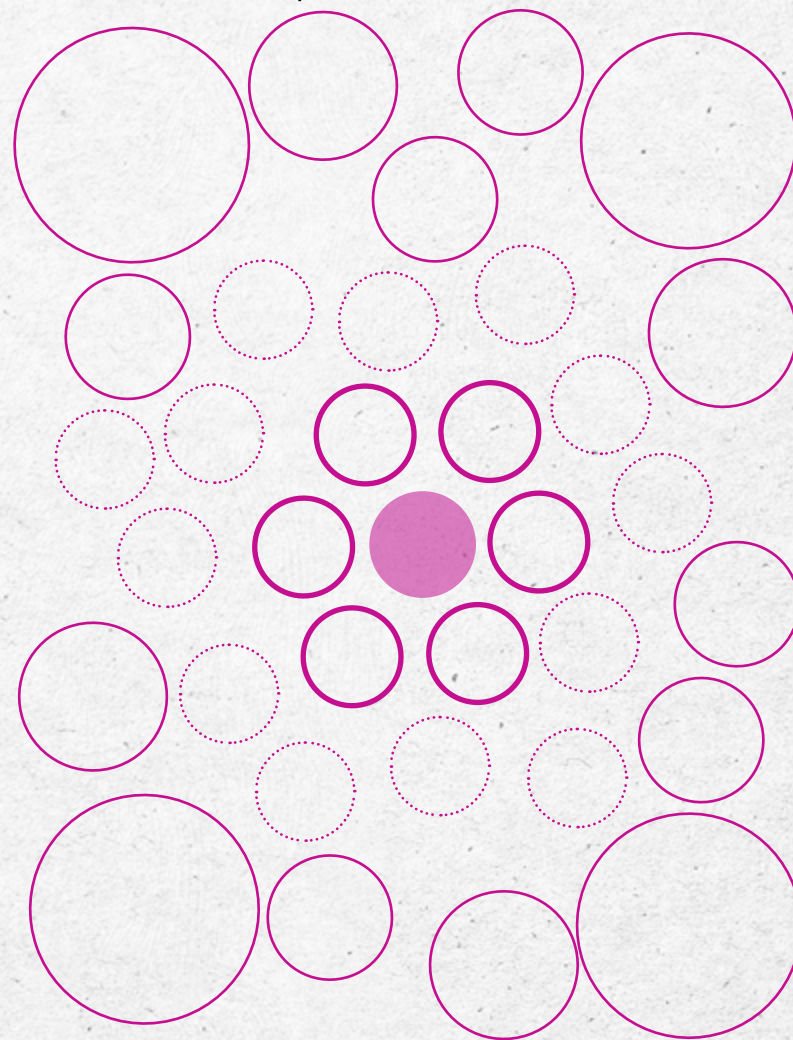
A ideia dos pods de segurança vem do Bay Area Transformative Justice Collective.

Um pod de segurança é uma ferramenta para lidar e prevenir danos, violência, emergências ou crises. Os pods também podem ser usados para atender necessidades específicas e auxiliar no suporte geral. Os pods são formados pelas pessoas em nossas vidas às quais podemos recorrer primeiro e nas quais podemos confiar. Essas são as pessoas em nossas vidas que consentiram em estar lá para nós, seja para propósitos gerais ou específicos. Seu pod pode incluir seus amigos, parceiros, vizinhos ou colegas de trabalho. Em geral, pessoas do pod são aquelas com quem você tem algum tipo de relacionamento e confiança, mesmo que não seja o relacionamento e a confiança mais profundos. Elas são uma condição comunitária incrivelmente eficaz que, quando praticada em massa, pode ajudar a **reduzir significativamente as taxas de dano, isolamento, punição, medo e violência**, ao mesmo tempo em que coloca em prática muitos dos valores que mais prezamos: **conexão, coragem, confiança, cuidado, compaixão, cura, responsabilidade, amor e pertencimento**.

Instruções

1. Escreva seu nome no círculo cinza do meio.
2. Os círculos em negrito ao redor são seu pod. Escreva os nomes das pessoas que estão no seu pod. Incentivamos você a escrever nomes de pessoas reais em vez de entidades gerais, como “minha organização” ou “meus vizinhos.”
3. As linhas pontilhadas ao redor do seu pod são pessoas que são “móveis”. São pessoas que poderiam ser movidas para seu pod, mas precisam de um pouco mais de trabalho. Por exemplo, talvez você precise construir mais relacionamentos ou confiança com eles. Ou talvez você nunca tenha conversado com eles sobre saúde mental ou violência sexual.
4. Os círculos maiores na borda da página são para redes, comunidades ou grupos que podem ser recursos para você. Pode ser uma organização local de atendimento direto à violência doméstica, seu grupo na escola de enfermagem, seu grupo de jovens ou um grupo de justiça transformadora.

Seu(s) pod(s) pode(m) mudar ao longo do tempo conforme suas necessidades ou relacionamentos, ou conforme a localização geográfica das pessoas. Incentivamos você a conversar com seu pessoal sobre pods e justiça transformadora, aumentar ativamente o número de pessoas em seu pod e construir relacionamentos de apoio entre si.



Cultivar um pod não é fácil e pode levar tempo. No trabalho em pod, medimos nossos sucessos pela qualidade de nossos relacionamentos e investimos o tempo necessário para construir confiança, respeito, vulnerabilidade, responsabilidade, cuidado e amor. Vemos a construção de nossos pods como uma maneira concreta de preparar e construir recursos para uma justiça transformadora em nossas comunidades.



Instrumentos de segurança da APV Feministas Negras

Uma das prioridades estratégicas da Mesa de APV é criar modelos de assistência comunitária. Em 2022, a Mesa de APV votou pela criação dos Pods de Segurança Feminista Negra (Black Feminist Safety Pods (BFSP)) como nosso projeto de mesa para 2023-2024 para ajudar a atingir nossas prioridades estratégicas.

A epidemia e o legado da violência patriarcal criaram condições inseguras para mulheres negras, meninas e pessoas queer e de gênero expansivo, em nossos corpos, locais de trabalho e casas. Há uma falta de recursos enraizados nas políticas feministas negras e nas práticas abolicionistas para lidar com essa violência em nossas casas e comunidades. **A criação dos Pods de Segurança Feminista Negra criará redes de apoio para pessoas que sofrem violência e danos, além de criar redes de apoio para responsabilização e transformação de alguém que causou danos e violência. O projeto BFSP da Mesa de APV**

foi desenvolvido com base na teoria de que podemos ajudar a manter-nos segurança se abraçarmos nossa responsabilidade comunitária.

Como uma mesa, propomos que o BFSP se comprometa a reduzir a violência patriarcal em três locais de pod que atuam como modelos para a autodeterminação feminista negra e o cuidado comunitário. Esses locais são **Birmingham, AL; Kansas City, MO; e Troy, NY**. Em Birmingham, o ***Grammy's Place*** é um modelo de segurança feminista negra, abrigando jovens trans negrxs e construindo segurança comunitária. Em Kansas City, a ***The Reale Justice Network*** está criando o The Healing & Empowerment Center, um espaço para sobreviventes de violência doméstica administrado e liderado por sobreviventes de violência doméstica, para dar suporte ao processo de sobreviventes de deixar situações e ambientes abusivos e fornecer a eles uma comunidade para reenraizar suas vidas com segurança e cura. Liderada por

cura



Troy For Black Lives, a Ubuntu House é um centro comunitário que oferece moradia segura para pessoas negras construírem relacionamentos e se curarem.

Queremos que os modelos de pod ofereçam maior suporte aos sobreviventes em suas comunidades enquanto confrontam agressores, utilizando práticas transformadoras de justiça e responsabilização. Esses pods hiperlocais estão recebendo treinamento da mesa sobre segurança e proteção, abordando violência patriarcal, abolição, anticapitalismo e feminismo queer negro. Esperamos que os pods desenvolvam mais feministas negras comprometidas com a abolição da violência patriarcal e que os pods de segurança feminista negra atuem como um possível modelo para nosso movimento pela segurança feminista negra.

SEÇÃO CINCO:

CAMPANHA DE RESPOSTA DO POVO

Muitos de nós têm uma conexão pessoal profunda com o trabalho de justiça e libertação dos sobreviventes. Nós sofremos danos ou testemunhamos danos infligidos a outros, e vimos em primeira mão como os sistemas aos quais somos instruídos a recorrer

para obter proteção, apoio ou justiça, muitas

vezes acabam agravando esses danos. Se você está lendo isso, você deve conhecer bem essa dor O M4BL tem uma visão de um futuro em que as **pessoas negras e todas as pessoas possam experimentar liberdade duradoura desses danos e receber acesso a recursos holísticos e centrados nos sobreviventes para nos ajudar a curar.** Esta visão não é apenas um sonho — é nosso plano para torná-la realidade em nome de todas as pessoas sobrevivente. E estamos colocando esse plano em ação! Então, vamos falar sobre isso.

A violência sexual é uma epidemia à qual



mulheres negras e pardas, bem como pessoas trans, não-conformes de gênero, intersexuais e queer (TGNCIQ) são particularmente vulneráveis. Mais de 1 em cada 3 mulheres negras sofrem violência sexual por contato (que pode incluir toque, beijo, sexo oral, roçar em uma pessoa sem seu consentimento, etc.)

ao longo da vida. Os danos da violência sexual vão muito além do ato de violência e, para muitas sobreviventes, têm um impacto duradouro na saúde emocional e mental.

Cerca de 70% de sobreviventes de violência sexual sofrem de estresse mental nas semanas, meses e anos seguintes. Mais de um terço de sobreviventes pensa em suicídio. As pessoas sobrevivente tem muito mais probabilidade de ter dificuldades no



trabalho, nos relacionamentos pessoais, no uso de drogas e muito mais. Uma das maneiras pelas quais mulheres, meninas e pessoas negras TGNCIQ sofrem violência policial rotineiramente é sendo alvos de assédio sexual, extorsão e agressão. Para muitos, esse trauma duradouro não decorre apenas da violência, mas dos sistemas que continuam a infligir danos depois disso. Esses sistemas incluem a polícia, que pode desrespeitar, agredir e questionar a experiência da pessoa sobrevivente, ou simplesmente não ter as habilidades para ajudá-la. São os primeiros socorristas que não são treinados em justiça para sobreviventes, suporte de saúde mental ou cuidados baseados em traumas. O sistema jurídico é construído para retraumatizar, desmoralizar e perpetuar o dano, tudo por uma pequena chance do que parece ser justiça. Ainda assim, não oferece nenhuma oportunidade real de cura ou transformação para ninguém.

Durante gerações, nossas comunidades têm sido vítimas de um ciclo de violência no qual nossa segurança e saúde mental são frequentemente as vítimas. A boa notícia é

que não precisa ser assim. As organizações membros do ecossistema M4BL, incluindo nossos amigos da [me too. International](#), desenvolveram uma visão para sistemas de segurança e cuidados comunitários que centram o bem-estar, a cura, o apoio e a transformação. Essa visão foi manifestada em nossa agenda orientadora, a Lei BREATHE. Esta agenda inspirou várias peças de legislação com o objetivo de cuidado comunitário e redução de danos em seu cerne, incluindo o [People's Response Act](#) (PRA).

Este ano, o M4BL e o M4BL Action Fund estão lançando a [Campanha de Resposta do Povo](#) People's Response Campaign (PRC), uma importante iniciativa para promover a visão da Lei BREATHE nos níveis local, federal e eleitoral! Trouxemos 20 organizações de todo o país comprometidas com essa visão como nossos bolsistas do PRC, que trabalharão juntos, crescerão juntos e construirão o poder político negro em todos os níveis para nos aproximar de um futuro mais seguro e livre. Um componente essencial do trabalho deles neste ano será **fazer campanha por resoluções em suas**

idades para um sistema de primeira resposta ao bem-estar comunitário não policial.

Ter pessoas especialmente treinadas e qualificadas para responder em momentos de trauma ou problemas de saúde mental pode significar cuidados, suporte e resultados drasticamente melhores. Isso também significa que menos pessoas serão mortas pela polícia nesses momentos de crise quando precisarem de ajuda [Oitenta e oito por cento das pessoas negras americanas](#) apoiam a contratação de profissionais de saúde mental como socorristas não policiais para amenizar crises de saúde mental. Esta é uma ação de senso comum para melhorar a segurança da comunidade, e as pessoas que a apoiam.

Não estamos apenas lutando por essas mudanças localmente; também estamos levando isso ao Congresso para lutar pela [Lei de Resposta do Povo](#)! **A PRA enfatiza uma abordagem inclusiva, holística e centrada na saúde para a segurança pública, criando uma agência de segurança pública dentro do Departamento de Saúde e Serviços Humanos,**

Diga aos seus representantes para apoiarem a PRA agora!

porque comunidades e especialistas concordam que a segurança pública é uma questão de saúde pública. A PRA financiaria programas para socorristas não carcerários, cura baseada em traumas, justiça restaurativa, serviços para sobreviventes, tratamento baseado em redução de danos para saúde mental e abuso de substâncias e muito mais. Nossos colegas já estão se organizando e fazendo lobby para criar apoio para a PRA tanto no Congresso quanto junto ao povo!

Por fim, nossas organizações se concentrarão em ativar eleitores para as eleições de 2024! O M4BL mobilizará eleitores por meio de campanhas educacionais, assembleias municipais e campanhas de registro de eleitores. me too. International também está se engajando nesta eleição!

Eles introduziram um, guia de eleitores de justiça para sobreviventes não partidário e de justiça para sobreviventes que fornece uma série de perguntas orientadoras para dar aos eleitores mais clareza sobre a posição dos candidatos em questões que impactam profundamente aqueles afetados pela violência sexual. Além disso, juntamente com outrxs parceirxs nacionais, o me too lançará a

campanha Survivors Vote que visa codificar sobreviventes de violência sexual e de gênero como um eleitorado.

Decisões importantes estão sendo tomadas para tirar nosso direito de votar, protestar e tomar decisões por nossos corpos, especialmente nos níveis estadual e local. Estamos chamando atenção para perguntas públicas e candidats que consagrem nossos direitos e promovam mais progresso em direção à libertação, ao mesmo tempo em que lutamos contra a ala direita supremacista branca encorajada.

A crise da violência sexual está inextricavelmente ligada ao fato de líderes políticos ignorarem soluções comprovadas de segurança comunitária a favor de danos contínuos. Sabemos que é possível melhorar quando abordamos as causas e os danos em vez de continuar o ciclo. Juntxs, faremos da segurança comunitária uma realidade com a Campanha de Resposta do Povo para nós e para cada sobrevivente.



SEÇÃO SEIS: RECURSOS

Nossa força depende dos nossos recursos e sistemas de suporte, por isso recomendamos que você confira esses recursos e considere adicioná-los às suas práticas de segurança.



Recursos da me too. International:

me too. International acredita na cura e ação. Oferecemos muitos recursos gratuitos para que sobreviventes e defensores busquem a cura em seu próprio ritmo e em seus próprios termos.

Confira estes recursos de 'me too.' Recursos:

me too. Biblioteca de Recursos de Cura:

Não importa onde você esteja em sua jornada de cura, você não está sozinho. Temos uma equipe de pesquisadores que identificou terapeutas, abrigos, serviços sociais, intervenção em crises e muito mais. Explore nossa coleção selecionada de recursos e organizações dedicadas a ajudar sobreviventes filtrando sua pesquisa por experiência, necessidade e apoio da comunidade para encontrar o que é certo para você.

me too. Kits de ferramentas:

essas ferramentas foram criadas com pessoas sobreviventes em mente e no coração, desde defensores, organizadores, facilitadores de círculos de bem-estar até jornalistas. Cada kit de ferramentas se concentra em tópicos essenciais para o processo de cura.

Santuário de Sobrevivente:

Entre no santuário e cure-se de propósito. O Santuário de Sobrevivente oferece 36 lições de cura para acompanhar você em sua jornada de cura. As aulas de cura se concentram na mente e no corpo em incrementos de 5, 15 e 25 minutos. Não importa se você está apenas começando sua jornada de cura ou se já está no caminho há algum tempo, há uma lição de cura para você. Veja vocês no Santuário.

me too. Sala de cura:

explora nossa sala de cura calmante para ter acesso a breves práticas de aterramento. Este espaço apresenta meditações guiadas, playlists de cura, diários e atividades para explorar. Você pode clicar em quase todos os objetos na sala e ser transportado para uma atividade, recurso ou ferramenta para apoiar sua cura. A Sala de Cura está disponível no Santuário do Sobrevivente.

Confira estes outros kits de ferramentas de outros provedores da comunidade:

Sobreviveu e se curou:

explore recursos de organização, estratégias de defesa, vídeos educacionais, informações sobre pesquisas e políticas, currículos de workshops, kits de ferramentas e muito mais. Novas publicações da S&P sobre a criminalização de sobreviventes trans e queer, defesa da autodefesa dos sobreviventes e defesa de sobreviventes criminalizados já estão disponíveis!

Kit de ferramentas de não sexualização:

este kit de ferramentas apresenta as experiências de meninas negras, trans e jovens não conformes com o gênero com a presença policial nas escolas. Foi produzido pela In Our Names Network e Interrupting Criminalization.

Interrompendo a violência de parceiros íntimo:

um guia para respostas comunitárias à violência de parceiros íntimo sem o envolvimento da polícia.

Acessando a Terapeuta

Como qualquer relacionamento, um relacionamento terapêutico requer intenção, atenção e cultivo. É por isso que encontrar o terapeuta certo é o primeiro passo para construir a base para um relacionamento terapêutico saudável.

Aqui estão algumas coisas a considerar ao procurar um terapeuta:

→ Você está pronto para se curar? Você está pronto para se comprometer com o trabalho da terapia?

- Qual é a etnia e o gênero do terapeuta? O quanto isto importa para você?
- Qual a abordagem teórica de seu terapeuta? Como eles abordam a terapia e cura?
- O terapeuta se especializa em alguma modalidade de tratamento ou público?
- O terapeuta aceita plano de saúde e/ou tem um honorário flexível?
- É virtual ou vocês se encontram em pessoa? Qual a sua preferência?
- O que você gostaria de sentir em seu relacionamento terapêutico? Você quer alguém reconfortante e familiar ou prefere alguém mais distante e objetivo?
- Nem todos terapeutas fazem a mesma coisa. Alguns podem diagnosticar, outros não; alguns oferecem medicamentos e outros não podem. Qual a sua necessidade? Qual a sua preferência?
- Não tem problema em fazer perguntas, olhar por aí e romper relacionamentos que não estão funcionando.

Verifique estas redes de terapia:**Open Path Collective:**

Esta organização oferece terapia de baixo custo e acessível para terapeutas privados. Você pode negociar preços tão baixos quanto \$40 por sessão.

National Queer and Trans Therapists of Color:

Esta rede de justiça de cura oferece um diretório de terapeutas queers e trans.

Therapy For Black Girls:

Este é um diretório nacional para terapeutas feministas negras. Você pode procurar por CEP.

Psychology Today:

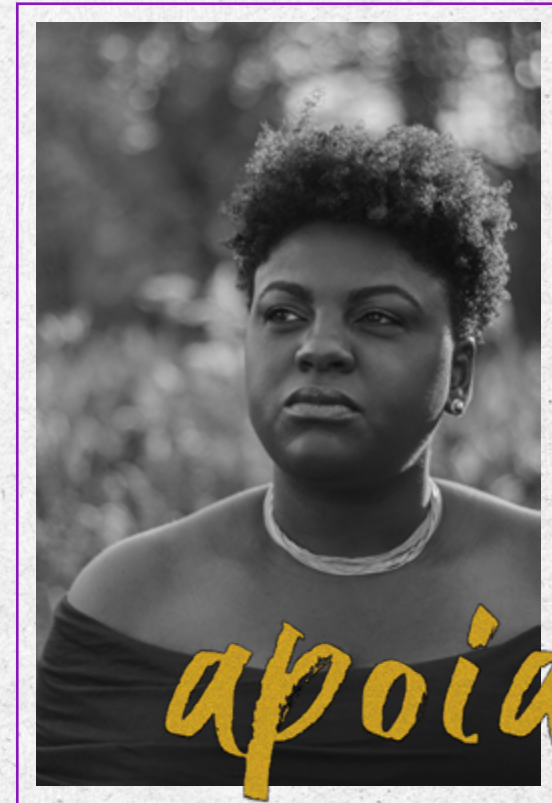
Este é o maior diretório nacional de terapeutas.

BEAM Network:

Esta organização oferece vários recursos de saúde mental comunitários, incluindo uma Rede de Terapeutas Negros Virtual.

The Breathe Network:

A Breathe Network oferece suporte a sobreviventes de agressão sexual com recursos de cura baseados em traumas e em escala móvel, além de oferecer treinamento e educação para curandeiros e organizações de defesa sobre as melhores práticas em cuidados baseados em traumas.



SEÇÃO SETE: PLAYLIST

Encerrando Com Boas Vibrações

Sabemos que o trabalho de curar a nós mesmos e entre nós, de dismantelar sistemas prejudiciais e lutar por sistemas melhores pode parecer pesado e opressor. Mas lembre-se, sua alegria é resistência, sua alegria é cura, sua alegria é radical, sua alegria é libertação! Então reserve um tempo para encontrar sua alegria; para celebrar a si mesmo, o quão longe você chegou e o quão longe você sabe que todxs nós iremos juntxs!

Aqui está uma pequena celebração de coragem e cultura para você começa:

Coragem e Cultura: A Mixtape



Com amor,
Movimento pelas Vidas Negras e me too.
International

 m4bl.org

 [@mvmnt4blkives](https://www.instagram.com/mvmnt4blkives)

 [@mvmt4bl](https://www.facebook.com/mvmt4bl)

 [@Mvmnt4BlkLives](https://twitter.com/Mvmnt4BlkLives)

 metoomvmt.org

 [@metoomvmt](https://www.instagram.com/metoomvmt)

 [@MeTooMVMT](https://www.facebook.com/MeTooMVMT)

 [@MeTooMVMT](https://twitter.com/MeTooMVMT)

ESTE TRABALHO FOI REALIZADO NUM ESFORÇO COLABORATIVO ENTRE
O MOVIMENTO PELAS VIDAS NEGRAS E ME TOO. INTERNACIONAL

