

violência contra a mulher

CONHECER PARA COMBATER

ENGAJAMENTO SOCIAL

é a condição
indispensável
para a construção
de uma cultura
de não-violência.
Afinal, a violência
pode ocorrer em
casa, no ambiente
familiar, na escola
ou na rua.



The image features a background of silhouettes representing a crowd of people. In the foreground, several dark red silhouettes of people are shown from the chest up, holding up rectangular signs. Behind them, a layer of lighter blue and purple silhouettes represents a larger crowd. The overall color palette is warm, with shades of orange, red, and purple.

BASTA!

violência contra a mulher

**CONHECER PARA
COMBATER**

APRESENTAÇÃO

A maioria da categoria docente brasileira é formada por mulheres de todas as cores, classes e amores. Nossa participação nos diferentes segmentos da educação acontece da seguinte maneira: 94,4% no Ensino Infantil, 78,09% no Ensino Fundamental, 57,77% no Ensino Médio e 48,16% no Ensino Superior¹. Como representante de uma categoria majoritariamente feminina, o SinproSP precisa exercer seu papel cidadão e enfrentar a violência contra as mulheres, um fenômeno que se manifesta em todos os aspectos da vida, inclusive dentro das escolas e dos próprios lares. Pesquisas apontam que uma a cada três mulheres brasileiras (33,4%), com mais de 16 anos, já sofreu violência física e/ou sexual de parceiros ou ex-parceiros. Este índice supera a média global, que é de 27%. E, o pior, o Brasil é o quinto país do mundo em feminicídio.

Do total de 188.840 gestores² declarados nas 178,3 mil escolas em 2022, 86,2% são diretores e 13,8% possuem outros cargos. Dos diretores, 80,7% são do sexo feminino.


Pensando nisso, o Sindicato desenvolveu esta cartilha, para difundir os direitos e as formas de proteção das mulheres e para alertar toda a comunidade sobre a necessidade de engajamento no combate à violência. Todos nós, inclusive você que lê esta cartilha, conhece ou conhecerá alguém vítima de violência de gênero que precisará das orientações aqui compiladas.

“A violência contra as mulheres causa enorme sofrimento; deixa marcas nas famílias, afetando as várias gerações; e empobrece as comunidades. Impede que as mulheres realizem as suas potencialidades, limita o crescimento econômico e compromete o desenvolvimento” (Kofi Annan, Secretário-Geral da ONU de 1997 a 2006)³

1 Dados extraídos da matéria publicada na Revista Piauí em 16 de março de 2021, disponível por meio do link <https://piaui.folha.uol.com.br/brasil-tem-mais-docentes-mulheres-do-que-homens/> (acessado em 31/08/2023)

2 Informação coletada da reportagem “Um terço das mulheres brasileiras já sofreu violência de parceiros”, publicado pelo jornal O Estado de São Paulo, em 02/03/2023. Disponível em: <https://istoedinheiro.com.br/1-3-das-mulheres-brasileiras-ja-sofreu-violencia-de-parceiros-diz-estudo/> (acessado em 31/08/2023)

3 Mensagem proferida por Kofi Annan em 25/11/2006 – fonte Centro de Informação das Nações Unidas em Bruxelas – RUNIC.



O engajamento social é condição indispensável para a construção de uma cultura de não-violência, especialmente dentro das escolas, por meio da atuação atenta de toda a comunidade escolar nas ações de prevenção, de acolhimento a vítimas e de combate via denúncias. O silêncio diante das diversas formas de violência que se revelam na escola contribui para a naturalização e banalização do fenômeno.

Os avanços que tivemos na legislação brasileira nos últimos anos implicaram o reconhecimento institucional de que o enfrentamento da violência contra a mulher depende da conexão de vários setores sociais: profissionais especializados, organizações públicas e privadas, para a composição de um serviço efetivo de atendimento às mulheres que vivem em situação de violência. Apesar disso, o medo, a vergonha, a dependência financeira, a falta de confiança nos órgãos públicos são alguns dos fatores que dificultam a procura de ajuda. Portanto, pedir socorro é um ato de coragem. Também exige coragem encarar o problema como uma questão coletiva, apoiando e lutando ao lado de quem grita “basta” e ao lado de quem ainda silencia. É necessário e urgente o enfrentamento de uma estrutura machista e misógina que impõe a cultura de silenciamento.

É importante lembrar que os abusos podem ocorrer em qualquer relação afetiva e, portanto, quem agride pode ser uma mulher. Em qualquer caso, independentemente de quem seja a pessoa violenta, é fundamental reconhecer o problema, denunciar e buscar apoio legal e psicológico.

Uma das maiores conquistas das mulheres na repressão à violência doméstica e familiar foi a Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006), que prevê, entre outras coisas, mecanismos de proteção como as medidas protetivas que determinam o afastamento de quem agride. O texto da lei, porém, não é suficiente.

É preciso que o poder público e a sociedade, como um todo, ponham em prática o que está escrito, tornando sua aplicação efetiva.

Nesta cartilha, você encontrará muita informação, dicas sobre como identificar um relacionamento abusivo e como ajudar uma vítima, além de contatos de órgãos públicos e organizações não governamentais que podem auxiliar toda a sociedade no combate à violência contra a mulher.

CONHECER E NOMEAR PARA COMBATER

A desigualdade entre homens e mulheres decorre da crença na superioridade masculina e na existência de papéis sociais predefinidos conforme o sexo: ideal de mulher dócil, submissa, recatada e responsável pela manutenção e cuidado do lar versus o papel do homem viril, que não chora, explorador e provedor da família, por exemplo. Por mais que a luta pela igualdade venha rendendo frutos, o fosso ainda existe e é grande. Basta lembrar que, no Brasil, somente em 1988 a mulher passou a ter as mesmas funções que o homem na família. E, apesar dos avanços recentes, nós continuamos a crescer aprendendo que os homens são mais fortes e agressivos do que as mulheres e que, por isso, situações violentas são “parte da vida”. A naturalização da violência é tão profunda na nossa sociedade que muitas vezes presenciamos situações de violência sem perceber que isso é errado e deve ser combatido.

“É importante destacar que a mulher, historicamente, vem sofrendo vários tipos de violência, seja na família, pelo marido/companheiro; na sociedade, na violação de seus direitos; na dupla carga de trabalho; na falta de respostas das políticas públicas de saúde de qualidade para acompanhar a gestação, puerpério, climatério e as situações de violência. Tudo isso contribui para a perpetuação da violência.”⁴

4 Trecho extraído do “Manual para Atendimento às Vítimas de Violência na Rede de Saúde Pública no DF”, elaborado por Ana Lúcia Corrêa e Castro, Laurez Ferreira Vilela e Marcelle Passarinho Mori, publicado em 2ª. edição em 2009.

A violência contra as mulheres atinge toda e qualquer mulher, independentemente de classe social, renda, raça, etnia, idade, grau de instrução, deficiência, identidade de gênero, sexualidade, religião e cultura – apesar de que essas características podem agravar a violência sofrida.

Por isso, para começar, vamos tratar do que é violência contra mulher e nomear algumas formas de violência que as mulheres sofrem.

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

“Qualquer ato ou conduta que cause morte, dano ou sofrimento físico, sexual ou psicológico à mulher, tanto na esfera pública quando na privada.”

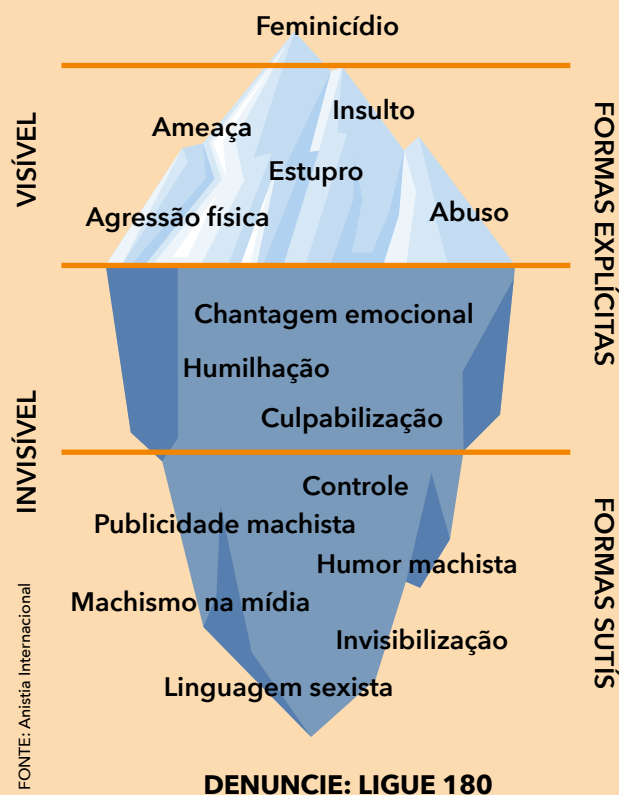
(Convenção Interamericana de Belém do Pará, de 1994)

! A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera a **●** violência contra a mulher um problema de saúde pública, porque afeta a saúde integral da mulher e traz consequências sociais e econômicas para toda a sociedade e não apenas para a vítima.

Trocando em miúdos:

Violência de gênero

acontece quando meninas e mulheres são vítimas de violência simplesmente por serem meninas ou mulheres.



VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR

“Qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial no âmbito da unidade doméstica (...); no âmbito da família (...); em qualquer relação íntima de afeto.”

(art. 5º da Lei nº 11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha)

! A lei vale para quem mora junto e também para o marido, o companheiro, o namorado, o ex-namorado, a mãe ou o pai, a filha ou o filho, a neta ou o neto, a irmã ou o irmão, a cunhada ou o cunhado, o(a) parente, o(a) agregado(a), o patrão ou a patroa da empregada doméstica e a mulher que agride sua companheira em relações homoafetivas, mesmo morando em casas separadas.

! A violência pode ocorrer em casa, no ambiente familiar ou na rua.

! A vítima de violência doméstica e familiar é a pessoa do gênero feminino ou aquela que se identifica com esse gênero, incluindo as mulheres transexuais, travestis ou pessoas transgêneros.

! **Formas de violência doméstica e familiar:**

Violência física: qualquer ato que coloque em risco ou cause dano à integridade física ou à saúde corporal da mulher. Exemplos: apertar o braço; empurrar; jogar objetos com a intenção de machucar; puxar os cabelos; amarrar; sacudir; chutar; bater; espancar; enforçar; cortar; queimar; usar faca ou arma de fogo.

Violência psicológica: qualquer comportamento que prejudique a saúde psicoemocional ou diminua a autoestima da mulher, perturbando seu pleno desenvolvimento ou degradando ou controlando as suas ações. Exemplos: criticar continuamente; gritar; manipular; afastar e isolar de parentes e amigos; chantagear; ridicularizar; xingar; ameaçar; amedrontar; constranger; desvalorizar; distorcer e omitir fatos para deixar a pessoa confusa; proibir de estudar; proibir de trabalhar; proibir de sair de casa; perseguir.

Violência patrimonial: qualquer conduta que retenha, fure ou destrua total ou parcialmente os objetos, bens, instrumentos de trabalho, documentos pessoais ou recursos econômicos da mulher. Exemplos: quebrar as coisas da mulher ou da casa; controlar ou esconder o seu dinheiro; usar o nome da mulher para fazer compras sem sua autorização; danificar ou esconder ou queimar seus documentos; não pagar pensão alimentícia.

Violência moral: qualquer ação que configure calúnia, difamação ou injúria. Exemplos:

- **Calúnia** - acusar a mulher da prática de um crime que sabidamente ela não cometeu.
- **Difamação** - atribuir à mulher fatos que manchem a sua reputação como acusar de traição; espalhar que não tem competência para o trabalho; humilhar em público ou na frente da família, filhos e amigos.
- **Injúria** - ofender a dignidade da mulher com xingamentos como “burra”; “inútil”; “porca”; “idiota”.

Violência sexual: qualquer conduta que obrigue a mulher a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada. Exemplos: beijo forçado; relação sexual forçada ou não consentida; tocar nas partes íntimas sem consentimento; impedir a mulher de prevenir gravidez; impedir

de se proteger de doenças sexualmente transmissíveis; impedir de usar pílula ou preservativo; forçar a mulher a engravidar; forçar o aborto; estupro; forçar a se prostituir.

! Pode acontecer em relações íntimas como em casamentos ou namoro.

ASSÉDIO SEXUAL

Qualquer ato contra a vontade da mulher que causa constrangimento, humilhação ou medo. Exemplos: assoviar; gritar na rua para chamar a atenção da mulher; fazer comentários ofensivos; ficar encarando ou olhando fixamente; piscar; fazer gestos obscenos.

! Pode acontecer na rua ou em locais privados, como no trabalho.

VIOLÊNCIA INSTITUCIONAL

Qualquer ação ou omissão discriminatória praticada por funcionário(a) público(a) no exercício de sua função. Exemplos: atendimento deficiente, preconceituoso e discriminatório; recusa em prestar acolhimento e orientação; omissão no registro de relatos em casos de violência.

VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA

Qualquer ação ou omissão abusiva impostas a mulheres por ocasião da prestação de serviços de saúde obstétricos e de parto. Exemplos: negação de tratamento durante o parto; humilhações; desconsideração das necessidades e dores da mulher; abuso de práticas invasivas; uso desnecessário de medicamentos ou falta deles; intervenções médicas forçadas e coagidas.

VIOLÊNCIA POLÍTICA

Qualquer ação ou omissão, de forma direta ou indireta, que vise ou cause danos ou sofrimento a uma ou várias mulheres com o fim de anular, impedir, depreciar ou difi-

cultar o gozo e o exercício de seus direitos políticos, pelo simples fato de ser mulher. Exemplos: assediar, constranger, humilhar, perseguir ou ameaçar, por qualquer meio, candidata a cargo eletivo ou detentora de mandato eletivo, utilizando-se de menosprezo ou discriminação à condição de mulher ou à sua cor, raça ou etnia, com o objetivo de impedir ou de dificultar a sua campanha eleitoral ou o desempenho de seu mandato eletivo.

VIOLÊNCIA VIRTUAL

Qualquer ato de violência psicológica e moral praticada on-line ou off-line, principalmente por meio de redes sociais. Exemplos: divulgação e compartilhamento de fotos e vídeos íntimos pela internet e redes sociais com o propósito de humilhar ou chantagear; utilização das redes sociais e de meios eletrônicos para propagar comentários depreciativos.

DESQUALIFICAÇÃO INTELECTUAL

Desqualificação ou piadas ofensivas por ser mulher.

INTERSECCIONALIDADE

Nenhuma de nós é apenas mulher. Somos mulher e temos nacionalidade (localidade), estado civil, idade, grau de instrução, profissão, classe social, renda, raça, corpo típico ou com deficiência, identidade de gênero, sexualidade, religião. Todas essas características e outras mais se entrecruzam. Cada cruzamento pode significar novas camadas de opressão, discriminação e violência e, por isso mesmo, intensificar a violência sofrida pelo simples fato de ser mulher. A essas encruzilhadas dá-se o nome de interseccionalidade.

De acordo com os dados da pesquisa “Visível e Invisível: a Vitimização de Mulheres no Brasil”, publicada em 2023 pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 43% das mulheres relataram ter sofrido alguma forma de vio-

5 Trecho extraído do “Manual para Atendimento às Vítimas de Violência na Rede de Saúde Pública no DF”, elaborado por Ana Lúcia Corrêa e Castro, Laurez Ferreira Vilela e Marcelle Passarinho Mori, publicado em 2ª edição em 2009.

lência ao longo da vida, o que equivale a 27,6 milhões de pessoas. Esse percentual, porém, aumenta se cruzarmos essas mulheres com outras características que acrescentam camadas de vulnerabilização. Vejamos: 48% se forem mulheres pretas; 49% se tiverem apenas ensino fundamental; 44,4% se tiverem filhos; 65,3% se forem divorciadas; 48,9% se estiverem na faixa etária de 25 a 34 anos⁵.

É imprescindível levar em consideração a interseccionalidade ao enfrentar e combater a violência contra a mulher, porque, nesses casos, a vítima é atingida várias vezes por estereótipos ou práticas discriminatórias e, portanto, está exposta a situações de risco e a barreiras de atitude que se intensificam e ampliam a sua vulnerabilização e a dificuldade de acesso a direitos básicos. O reconhecimento da interseccionalidade é condição para que as estratégias de proteção e defesa da mulher sejam mais adequadas e eficientes.

POR QUE É TÃO DIFÍCIL SAIR DA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA?

Vários fatores dificultam a saída de uma relação violenta. Na sequência, listamos alguns deles.



Esperança de que quem agride mudará de comportamento

Não é fácil perceber-se em uma situação de violência. Especialmente porque, em geral, as mulheres são envolvidas no que se convencionou chamar de ciclo de violência, que confunde a vítima e atrapalha a sua capacidade de reação.

! CICLO DE VIOLÊNCIA

● Estudos da rede de atendimento de mulheres vítimas de violência doméstica e familiar identificaram três fases de um relacionamento abusivo, que se repetem e podem combinar diferentes formas de violência.

Fase 1 (Tensão): Surgimento de conflitos que se manifestam em forma de irritação, insulto, ameaças e xingamentos. É comum que, nesse momento, a mulher tente acalmar os ânimos, mas, na maioria das vezes, a tensão se acumula e evolui para a fase seguinte.

Fase 2 (Explosão): Toda a tensão acumulada se transforma em agressão, com descontrole e violenta explosão, sem aviso ou razão aparente. A violência física ocorre e pode ser combinada com outras formas de violência.

Fase 3 (Lua de Mel): Após a descarga agressiva, vem o momento de aparente calma em que se verifica uma mudança no comportamento de quem agride, para conseguir a reconciliação. É uma fase de manipulação afetiva, com pedido de desculpas, presentes, promessas e juras de amor. Esta fase, porém, não marca o fim da violência como supõe ou deseja a vítima, mas antecede e intensifica a retomada da fase 1.

Atenção! Os intervalos entre as fases tendem a ficar mais curtos ao longo do tempo conforme o ciclo se repete, deixando a mulher mais exposta a violências.



2▶

Dependência econômica

Para viver, precisamos de condições materiais mínimas: casa, roupas, comida, água, transporte etc. Quando a mulher não tem emprego nem renda, depende financeiramente do parceiro ou da família para sobreviver e cuidar das crianças caso seja mãe. Nessa condição, romper com o ciclo de violência é mais difícil porque ela não tem para onde ir caso queira sair de casa.

3▶

Dependência emocional

No caso da violência doméstica e familiar, quem agride é a pessoa com quem se tem uma relação íntima de afeto e de quem se espera amor, acolhimento, cuidado e proteção. É justamente por essa razão que o rompimento de uma relação violenta é tão desafiador.

4▶

Falta de apoio de pessoas próximas

A insegurança para romper o ciclo de violência é comum quando há falta de apoio seja pelo distanciamento da família e das amigas, pelo preconceito e estigma existentes sobre separação e violência doméstica e familiar, seja ou indiferença.

5▶

Falta de acesso à informação

Preconceito e estigma também fazem com que falemos pouco sobre a violência contra as mulheres. Falar pouco significa ouvir pouco e perguntar menos ainda. Assim, falta informação sobre o fenômeno e os direitos das vítimas. O que resulta na dificuldade de identificar situações de violência, no desconhecimento sobre onde procurar ajuda, na hesitação de acolher a vítima.

6▶

Baixa autoestima

A dificuldade para perceber-se como uma pessoa que merece ser amada e que tem valor mina a força da mulher para romper o ciclo de violência. Ela sente que não tem controle sobre o que acontece na sua vida e que seus problemas não são importantes.

Outros motivos

- Ter receio de romper o relacionamento.
- Ceder à pressão social para preservar a família.
- Temer pela sua segurança pessoal e de seus filhos e filhas.
- Estar sempre acompanhada pela pessoa que a agride e, por isso, não conseguir pedir ajuda.
- Ter medo de perder seus filhos e filhas.
- Sentir-se envergonhada, humilhada ou mesmo culpada pela violência.
- Ter tido experiências ruins ao contar sua situação.
- Não confiar na proteção do Estado.

“Em briga de marido e mulher”, DEVEMOS meter a colher

De várias formas, a violência contra a mulher é recorrente e atual no mundo todo, provocando crimes e ferindo gravemente os direitos humanos⁶. E, terrivelmente, é muito comum encontrar situações em que a mulher é responsabilizada pela violência sofrida e a seriedade do problema é minimizada. Esse é o poder da estrutura patriarcal, machista e, por vezes, misógina em que vivemos.

Não se culpe. Nunca! Sentir-se culpada é resultado da frustração com uma realidade triste, que nega a sua expectativa, da sua família, dos seus amigos e até da sociedade. O ideal de vida em casal, porém, não condiz com a realidade vivida num ciclo de violência.

⁶ Estudo da OMS aponta que uma em cada três mulheres - cerca de 736 milhões de pessoas - é submetida à violência física ou sexual por parte de seu parceiro ou violência sexual por parte de um não parceiro ao longo da vida. Número que permaneceu praticamente inalterado na última década, com aumento durante a pandemia de Covid-19. Para acessar a íntegra da pesquisa, ver <https://who.canto.global/s/KDE1H?viewIndex=0> (acesso em 31/08/2023).

O fenômeno faz parte de uma cultura de violência que causa impactos devastadores e, por vezes, irreparáveis na saúde da vítima, tais como: consequências emocionais, mentais e físicas grave; baixa autoestima, apatia, tristeza, culpa, vergonha, falta de objetividade, medo, depressão, ansiedade, síndrome de pânico, até queda da imunidade. Estudos apontam, por exemplo, que a violência ou o medo dela aumenta a vulnerabilidade da mulher à infecção pelo HIV/AIDS e outras doenças sexualmente transmissíveis⁷.

As consequências, é claro, não ficam restritas à vítima. A família é imediatamente afetada, em especial, as crianças, que, muitas vezes, testemunham não só as brigas, agressões e humilhações, como também o desespero da mãe. Assim, os sentimentos de tristeza, confusão, preocupação, desespero, culpa, medo e vergonha acabam fragilizando a saúde mental e emocional de quem está próximo à violência e, na sequência, afetam a saúde física. Além disso, há casos em que a fúria do agressor extrapola a mulher e atinge também as crianças e animais de estimação.

A repercussão da violência certamente se expande para outras áreas da vida da vítima e das pessoas que estão próximas a ela. Nas condições acima, não é de se estranhar que o desempenho delas seja negativamente impactado no trabalho, na escola e nas demais interações sociais. E pode até desencadear reações agressivas – em uma espécie de ciclo vicioso em que a vítima e seus familiares reproduzem o comportamento do agressor.

Por isso, não podemos ficar indiferentes! A violência afeta a vida de toda a nossa comunidade.

Nesse sentido, precisamos prestar atenção para não julgar a mulher que tem dificuldades para contar sua história e pedir ajuda. Pelo contrário, cabe-nos escutar, acolher, apoiar e ajudar a mulher enfrentar a violência da qual é vítima. Para isso, é muito importante combater preconceitos, senso comum e “piadas” que propagam e perpetuam a cultura da violência contra a mulher.

7 Nesse sentido, vejam os artigos “HIV/Aids e Violência: da opressão que cala à participação que acolhe e potencializa”, de Josicleide Maciel da Silva e Carlos Roberto de Castro e Silva e “Violência e Outras Vulnerabilidades de Gênero em Mulheres Vivendo com HIV/Aids”, de Márcia de Lima e Lilia Blima Schraiber. Disponíveis em: <https://www.scielo.br/j/sauso-c/a/8wpV9GbWQMH8M-nHBL55SjTr/?format=pdf&lang=pt#:~:text=Um%20dos%20agravamentos%20poss%C3%ADveis%20em,vulner%C3%A1veis%20%C3%A0%20infec%C3%A7%C3%A3o%20pelo%20HIV> e http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S-1413-389X2013000300011, respectivamente.

É MENTIRA QUE:

- Mulher gosta de apanhar.
- Existe “mulher de malandro”.
- Se a mulher fica com o homem e não pede ajuda é porque não está sofrendo.
- É fácil dar um jeito e se separar e, se ela não faz isso, é porque não quer.
- Mulher merece ou pede para ser agredida.
- A violência contra a mulher é um problema só do casal.
- A mulher não tem controle sobre o que acontece na própria vida.
- Mulheres que trabalham e tem maior poder aquisitivo não sofrem violência.
- Só as mulheres adultas vivem relações abusivas.
- Não vai adiantar procurar a delegacia de polícia.
- As mulheres são inimigas umas das outras, são traiçoeiras e não merecem confiança.
- “Quando um não quer, dois não brigam”

Superar uma relação abusiva

Como as pessoas acham que é:

terminar

superar

Como realmente é:

compreender a violência

buscar ajuda

ilusão

solidão

liberdade

negação

culpa

tomar uma decisão

ATENÇÃO! ELA PÔDE ESTAR EM RISCO

A violência não acontece de uma hora para outra, vai crescendo em uma espiral de rispidez, gritos, humilhações até chegar à agressão física. A dificuldade de perceber as formas de violência que não deixam marcas visíveis no corpo das mulheres – psicológica e moral, por exemplo – faz com que essa realidade pareça distante de nossas vidas. As agressões aparentemente menos graves, porém, são tão preocupantes e lesivas quanto a violência física e costumam ser o início de um ciclo de violência que pode colocar em risco a vida da mulher.

Por isso, é importante saber que ameaças, cenas de humilhação em público, tentativa de controle dos passos e das decisões da mulher, e comentários maldosos que ferem a autoestima, também são formas de violência. Reconhecer isso é crucial para assegurar que mulheres em situação violenta, independentemente da ocorrência de agressões físicas, possam ser acolhidas e receber um atendimento correto e seguro.

Para a mulher vítima desse tipo de violência. No primeiro sinal de desconforto, procure ajuda, tente entender o que está acontecendo. Uma terapia de casal pode ser o apoio necessário para vocês antes que a situação saia do controle. A ajuda profissional é sempre bem-vinda e pode ser o meio de evitar que um relacionamento se torne tóxico.

VIOLENTÔMETRO

Saiba identificar os diferentes tipos de violência

Fique atenta

As agressões podem começar de forma sutil...



fazer piadas agressivas
chantagear
mentir/enganar
provocar ciúmes
desqualificar

A violência tende a aumentar

... aos poucos passam a sufocar...



ameaçar
controlar
proibir de sair
proibir de trabalhar

Procure ajuda! Você pode estar em risco!

... e coloca em jogo sua vida!

ameaçar com objetos
ameaçar com armas
ameaçar de morte
forçar relação sexual
abuso sexual
violar
causar lesão no corpo
mutilar
matar

Violência menos visível

... e podem se tornar cada vez mais incômodas...

xingar
ridicularizar
ofender
humilhar em público



Não se cale

E chega a um ponto que machuca fisicamente...

destruir objetos pessoais
ferir
beliscar/arranhar
empurrar
dar pontapés
confinar/prender



O PRÍNCIPE/ A PRINCESA VIROU UM SAPO

COMO IDENTIFICAR UM RELACIONAMENTO ABUSIVO

A violência contra a mulher é um fenômeno complexo, que resulta da combinação de vários fatores - culturais, econômicos, sociais. Apesar disso, já foram identificadas algumas características das pessoas que agredem e circunstâncias dos relacionamentos abusivos que podem servir como um alerta de que a violência está sendo construída.

Conhece a frase "uma atitude vale mais do que mil palavras"? Pois é exatamente isso. Se a relação com quem faz juras de amor, tem um discurso de reverência às mulheres e de valorização do respeito mútuo, revela uma pessoa controladora que reclama do que você veste, tem crise de ciúmes, isola você de familiares e amizades, ignora sua opinião, interrompe sempre suas falas, está sempre explicando aquilo que acha que você não tem capacidade de entender... cuidado, aí mora um sapo. Não é só a agressão física que caracteriza um relacionamento abusivo, disfarçado de carícias e beijos. Pode estar aí a manipulação e o controle da sua vida.

RELACIONAMENTO ABUSIVO é a relação em que uma pessoa impõe à outra a satisfação dos seus desejos e vontades, anulando os desejos e vontades da pessoa oprimida, ou colocando-os em segundo plano.

Veja a seguir alguns dos sinais mais comuns de que pode haver uma tendência para a violência.

- **Histórico de vida:** experiências vividas na infância: presenciar brigas domésticas ou sofrer agressões sexuais; assistir ao abuso de álcool e drogas; observar atitudes machistas e sexistas expressas no convívio social, entre outras.
- **Comportamento controlador:** sob pretexto de cuidar da mulher, quem agride costuma monitorar tudo o que ela faz e com quem ela se relaciona e, aos poucos, passa a determinar suas decisões, atos e relações.

O ciúme, que não é uma prova de amor, mas, sim, insegurança, pode resultar em atitudes controladoras. Não se afaste de seus familiares e suas amizades. Tenha o seu próprio círculo de convívio. É importante estar cercada de pessoas de sua confiança, capazes de perceber aquilo que, às vezes, não conseguimos observar. Em uma relação tóxica e manipuladora, o agressor tenta isolar a vítima para dificultar a busca por ajuda.



Não abra mão do que você gosta pelo seu relacionamento. É possível organizar uma vida a dois sem perder a individualidade. Crie hábitos para um relacionamento saudável: planejar programas juntos, em que cada um escolhe uma vez; reservar um tempo para fazer o que você gosta, encontrar com amigos e familiares. A outra pessoa também deve ter esses momentos. Em uma relação amorosa, ninguém deve se anular e ceder sempre, isso não é saudável.

Conquiste e mantenha a sua independência financeira, na medida do possível. O controle das finanças da casa deve ser compartilhado, é preciso saber onde está sendo investido o dinheiro da família e ter acesso a ele. A dependência econômica é uma forma sutil de controle que pode dificultar o término da relação, principalmente se houver filhos ou filhas.

- **Rápido envolvimento amoroso:** a relação se intensifica em pouco tempo e são criadas expectativas irreais sobre o relacionamento, fazendo com que a mulher se sinta culpada por querer diminuir o ritmo ou romper o relacionamento. São comuns frases como: “nunca amei alguém assim”; “só você me entende”; “ficarei destruído se você me abandonar”.

- **Instabilidade emocional e do próprio relacionamento:** a pessoa que agride se descontrola facilmente, ofendendo-se e sentindo-se injustiçada a todo momento.

Depois de uma ação violenta, é comum que quem agride peça perdão, encha você de carinho e presentes, prometa que tal comportamento nunca mais se repetirá. Normalmente, culpa o estresse do trabalho, o desemprego, a bebida etc. Para quem agride, há sempre uma justificativa, até que o próximo ataque aconteça e, normalmente, sempre mais violento.

- **Crueldade com animais de estimação.**

- **Agressões verbais:** atitudes cruéis e depreciati-



vas da parceira, para convencê-la de que ela é incapaz de fazer qualquer coisa sem quem agride.

Existem diferentes formas de violência. Destruir a autoestima de uma pessoa é um instrumento eficiente e terrivelmente cruel. Você não percebe, mas, ao ser o tempo todo diminuída, passa a acreditar que não tem capacidade de encontrar alguém que te trate melhor, que quem agride está fazendo um favor de ficar com você.

- **Manipulação:** a pessoa que agride raramente assume a responsabilidade por suas ações. Muitas vezes, a vítima é levada a acreditar que, de fato, é a responsável pelo conflito. Até porque uma das características de quem abusa é aparentar ao mundo exterior que são estáveis, charmosos, simpáticos e gentis.

Atenção! Não caia no conto de que a mulher tem o poder de transformar a pessoa com quem está se relacionando, isso não é sua função. Essa é apenas uma forma de transferir a responsabilidade e inverter os papéis, culpabilizando a mulher pelas ações de quem a agride.

- **Comportamento de negação:** cuidado com quem chama as parceiras anteriores de “louca”, ou que justifica o término do relacionamento pelo comportamento desequilibrado da outra pessoa. Toda história tem dois lados. Quando uma pessoa tenta desqualificar demasiadamente os relacionamentos passados ou afirma que os termos foram sempre traumáticos, desconfie, você pode ser a próxima ex “louca”.

O mesmo alerta serve para o cuidado das crianças. Se quem agride tem filhos ou filhas de um outro relacionamento e não é presente na vida das crianças, desconfie. É muito comum que a culpa do afastamento seja atribuída à mãe, mas quem quer, luta para estar presente na vida das crianças, e não apenas financeiramente. Pense nisso antes de ter filhos ou filhas com essa pessoa.





DIREITO DE VIVER SEM VIOLÊNCIA

Viver com dignidade e livre de qualquer tipo de violência é direito de toda mulher e é dever do Estado garantir isso. Para tanto, existem serviços públicos das áreas da justiça, da assistência social e da saúde (municipais, estaduais e federais) que estão preparados para atender e acolher as mulheres que sofrem violência. Além disso, existem movimentos sociais organizados para apoiar mulheres no enfrentamento à violência e que podem ajudar tanto com o amparo direto àquelas em situação de violência, como com apoio para identificação dos serviços públicos mais adequados a cada situação de violência.

É importante conhecer as leis, os atendimentos especializados e as organizações sociais que atuam no enfrentamento da violência contra a mulher para melhor apoiar as mulheres que estão sofrendo violência.

! Atenção! Não são todas as cidades que possuem **●** serviços especializados de atendimento às mulheres, por isso é necessário descobrir essa informação. Os serviços da assistência social ou da saúde da cidade podem dar essa informação. A internet também é uma boa fonte de pesquisa.

! Lembrete: a vítima pode buscar ajuda mesmo que **●** não queira realizar B.O. na delegacia, porque a denúncia da pessoa que agride não é a única saída. Nesse caso, os serviços de assistência social são o local ideal para buscar ajuda.

Vamos lá!

LEIS PARA PROTEGER MULHERES & COMBATER A VIOLÊNCIA

● **Lei Maria da Penha** (Lei nº 11.340, de 2006) - Cria mecanismos para reprimir a violência doméstica e familiar, buscando formas de prevenir, punir e eliminar a violência contra a mulher. Tipifica diferentes tipos de violência: física, psicológica, sexual, patrimonial e moral. Na atualização feita em 2013, ficou definido que as medidas protetivas serão adotadas imediatamente à denúncia feita para a autoridade policial ou a partir de alegações por escrito, enquanto existir algum risco para a denunciante. Prevê o encaminhamento da vítima e seus dependentes para programas de proteção e assistência.

✳ **Medida protetiva de urgência** - é um instrumento legal que assegura o afastamento de quem agride do local onde convive com a vítima no caso de mulheres em risco de vida, garantindo eventuais direitos sobre guarda, pensão e partilha de bens.

Compreende, ainda, a proibição de contato com a vítima e seus familiares; restrição de visita a prole menor de idade; suspensão e/ou restrição do porte de arma de quem agride; prisão preventiva em caso de descumprimento da medida protetiva.

Pode ser solicitada nas delegacias e nas unidades das Defensorias Públicas. O juiz ou a juíza tem até 48 horas para decidir sobre a medida protetiva.

- **Crime de estupro** (Lei nº 12.015, de 2009) - Reconhece que qualquer prática sexual contra a vontade da vítima que use ameaça, constrangimento e violência.

! Lembrete: nos casos de gravidez em caso de estupro, a lei prevê o direito ao aborto (art. 216 do Código Penal).

! Atenção! Não são todos os hospitais que realizam esse procedimento. Procure onde existe um hospital especializado por meio da página eletrônica <https://mapaabortolegal.org/sobre-o-mapa/>

- **Lei Carolina Dieckmann** (Lei nº 12.737/2012) - Recebeu este nome pois, na época que o projeto tramitava, a atriz teve seu computador invadido e fotos pessoais divulgadas. A legislação classifica como crime justamente casos como estes: invasão de computadores, tablets, smartphones, conectados ou não à internet, que resulte na obtenção, adulteração ou destruição dos dados e informações.

- **Lei do Minuto Seguinte** (Lei nº 12.845, de 2013) - Assegura atendimento imediato, obrigatório e integral pelo SUS às vítimas de violência sexual (estupro ou tentativa de estupro), sem a necessidade de apresentação de boletim de ocorrência ou apresentação de provas, bastando a palavra da vítima. Isso inclui amparo médico (exames clínicos, ginecológicos, exames físicos, anticoncepcionais de emergência e profilaxia pós exposição), psicológico e social, bem como fornecimento de informações sobre os direitos legais das vítimas.

- **Lei do Femicídio** (Lei nº 13.104, de 2015) - Determina o feminicídio como circunstância que qualifica o crime de homicídio. Quando uma mulher é morta em decorrência de violência doméstica e familiar, menosprezo ou discriminação à condição de mulher, fica caracterizado o femi-

nicídio, um crime hediondo, em que a pena pode chegar a 30 anos de prisão.

- **Lei Joana Maranhão** (Lei nº 12.650/2015) - Nome da nadadora brasileira que sofreu abusos sexuais do seu treinador aos nove anos de idade e hoje é uma ativista contra a pedofilia. A lei alterou os prazos da prescrição de crimes de abusos sexuais cometidos contra crianças e adolescentes, aumentando para 20 anos e estabelecendo o início da contagem após a vítima completar 18 anos.

- **Assédio no transporte público** (Lei nº 13.718/2018) - Altera o Código Penal para estabelecer que é crime a prática de ato libidinoso contra alguém, sem a sua autorização, com o objetivo de satisfazer seu próprio desejo ou a de terceiro. Exemplos: encoxar; beijar a força; passar a mão; fazer cantadas invasivas.

Também tipifica como crime a divulgação de cena de estupro ou de qualquer registro que faça apologia ou induza a sua prática. E define como causas para aumento de pena o estupro coletivo e o estupro corretivo.

- **Lei nº 13.642/2018** - Determina que a Polícia Federal passa a ter a atribuição de investigar os crimes praticados na rede mundial de computadores, que contenham conteúdos misóginos.

- **Lei nº 13.931/2019** - Estabelece a notificação compulsória dos casos de violência contra a mulher (indícios ou confirmação), atendida em serviços de saúde públicos e privados, determinando a comunicação à autoridade policial, no prazo de 24 horas, para providências cabíveis e fins estatísticos.

- **Lei nº 14.132/2021** - Criminaliza a perseguição (stalking), com a finalidade de proteger a liberdade individual da vítima, que é abalada por condutas que a constrangem a ponto de invadir sua priva-

cidade e de impedir a sua livre determinação e o exercício de liberdades práticas. Essa prática afeta especialmente as mulheres.

- **Lei Sinal Vermelho contra a Violência Doméstica** (Lei nº 14.188/2021) - Cria o programa de cooperação Sinal Vermelho contra a Violência Doméstica, altera a modalidade da pena da lesão corporal simples cometida contra a mulher por razões da condição do sexo feminino e cria o tipo penal de violência psicológica contra a mulher.

Programa Sinal Vermelho: a letra X escrita na mão da mulher, de preferência na cor vermelha, funciona como um sinal de denúncia de forma silenciosa e discreta de situação de violência. A ideia é de que quem perceber esse sinal na mão de uma mulher procure a polícia para a tomada de providências.

- **Lei nº 14.192/2021** - Estabelece normas para prevenir, reprimir e combater a violência política contra a mulher, incluindo a divulgação de fato ou vídeo com conteúdo falso no período de campanha eleitoral, criminaliza a violência política contra a mulher e assegurara a participação de mulheres em debates eleitorais proporcionalmente ao número de candidatas às eleições proporcionais.

- **Lei Mariana Ferrer** (Lei nº 14.245, de 2021) - Lei Mariana Ferrer, que pune o constrangimento de vítimas e de testemunhas em julgamentos de crimes sexuais.

- **Lei nº 14.550/2023** - Altera a Lei Maria da Penha com o objetivo de reforçar o caráter protetivo à mulher, estabelecendo sua aplicação independentemente da causa ou da motivação dos atos de violência e da condição do ofensor ou da ofendida. Além disso, condiciona a concessão e a manutenção da medida protetiva apenas à existência de risco.

- **Lei nº 14.541/2023** - Dispõe sobre a criação e o funcionamento ininterrupto de Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher. Durante toda a semana, inclusive em fins de semana e feriados, as delegacias estarão aptas para atendimento especializado a mulheres vítimas de violência doméstica e de crimes contra a dignidade sexual.

- **Lei nº 14.542/2023** - Estabelece que mulheres em situação de violência doméstica ou familiar terão prioridade no Sistema Nacional de Emprego (Sine), facilitando a inserção no mercado de trabalho e a trilha da autonomia financeira. Há previsão de reserva de 10% das vagas ofertadas para intermediação.

- **Lei nº 14.540/2023** - Institui o Programa de Prevenção e Enfrentamento ao Assédio Sexual e demais Crimes contra a Dignidade Sexual e Violência Sexual no âmbito da Administração Pública, direta e indireta, federal, estadual, distrital e municipal.

ATENDIMENTOS ESPECIALIZADOS PARA MULHERES

- **Centros Especializados de Atendimento à Mulher (CEAM)**

Ofertam acolhimento e orientação para mulheres vítimas de violência doméstica e familiar, com equipe multidisciplinar (assistente social, psicóloga e advogada), realizando os encaminhamentos necessários, incluindo abrigo em local sigiloso.

- **Centro de Referência às Mulheres Vítimas de Violência (CRM)**

Oferece acolhimento e acompanhamento interdisciplinar – social, psicológico, pedagógico e de orientação jurídica.

www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/direitos_humanos/mulheres

- ✳ **Casa Eliane de Grammont** – Instituição da prefeitura de São Paulo, vinculada à Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania, que tem por finalidade atender mulheres em situação de violência de maneira multidisciplinar tendo em vista a administração do cotidiano e a superação da situação de violência. Rua Dr. Bacelar, 20 - Vila Clementino, Telefone (11) 5549-9339.

- **Centro de Referência da Assistência Social**

Oferecem primeiro atendimento para mulheres vítimas de violência doméstica e familiar, prestando informação sobre benefícios e programas sociais.

- ✳ **Centro de Referência de Assistência Social (CRAS)** - unidade pública de assistência social que presta proteção social básica, acolhida e prevenção, viabilizando acesso à renda (Bolsa Família, BPC/LOAS); oferecendo benefícios e auxílios eventuais (passagem, cesta básica); orientando e encaminhando para os demais serviços.

- ✳ **Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS)** - é uma unidade pública de Assistência Social que atende as pessoas e as famílias que estão vivendo situações de violência ou violação de direito, prestando orientação e solicitando vaga em abrigo-sigiloso quando necessário.

- **Centro de Auxílio à Mulher (CAM)**

Localizado nas unidades do Centro de Integração da Cidadania (CIC), tem por objetivo acolher as vítimas de violência doméstica para resgatar, qualificar, empoderar

e recolocar as vítimas de violência doméstica e familiar na sociedade com dignidade, respeito e em segurança.

- **Unidade Básica da Saúde (UBS)**

Profissionais da área da saúde devem estar prontos para identificar situações de violência e realizar um primeiro acolhimento, podendo fazer encaminhamentos para serviços de outras áreas.

- **Hospitais**

Em caso de ferimento, procure imediatamente um hospital e peça que seja incluído na sua ficha que você sofreu agressão doméstica.

Em caso de violência sexual e estupro, lembre-se do direito a atendimento prioritário para prevenção de doenças sexualmente transmissíveis, uso de contraceptivos de emergência e todos os protocolos de atendimento de vítimas.

- **Instituto Médico Legal**

Realiza exame de corpo de delito e outros exames periciais necessários.

! Exame de corpo de delito: é um exame realizado por

- médico perito a pedido da delegada ou do delegado de polícia como parte da investigação para verificar as lesões e os vestígios de violência no corpo da vítima.

- **Disque 180**

Canal de disque-denúncia de casos de violência contra as mulheres, com atendimento telefônico por meio de ligação gratuita, que funciona 24h por dia, todos os dias da semana. O serviço registra e encaminha denúncias de violência contra a mulher aos órgãos competentes, bem como fornece informações sobre os direitos da mulher, como os locais de atendimento mais próximos e apropriados para cada caso.

- **Delegacias de Defesa da Mulher (DDM ou DEAM) e Delegacias de Polícia**

As unidades especializadas da Polícia Civil contam com pessoas profissionais, preparadas e capacitadas,

que realizam ações de prevenção, proteção, registro de ocorrência e investigação dos crimes de violência doméstica e familiar e violência sexual contra as mulheres, entre outros. Nem todas as cidades brasileiras têm delegacias especializadas; no entanto, qualquer delegacia está apta a fazer esse tipo de registro. Por determinação do governo federal, as DEAMs devem permanecer abertas 24 horas. Consulte o número da DEAM mais próxima de você.

● **Casa da Mulher Brasileira**

Local onde são oferecidos diferentes atendimentos à mulher em situação de vulnerabilidade, como acolhimento e triagem; apoio psicossocial; Delegacia; Juizado Especializado em Violência Doméstica e Familiar contra as Mulheres; Ministério Público, Defensoria Pública; serviço de promoção de autonomia econômica; espaço de cuidado das crianças; alojamento de Passagem e central de transporte.

Endereço da sede em São Paulo: Rua Vieira Ravasco, 26, Cambuci. Horário de Atendimento: 24 horas. Telefone: 3275-8000.

● **Casa de Passagem**

Serviço sigiloso para mulheres em situação de violência extrema (ameaça de morte ou risco de vida) que precisam deixar suas casas, acompanhadas de seus filhos e filhas até 18 anos. Oferece abrigo provisório de curta duração para mulheres encaminhadas pelo CREAS ou CRM.

● **Casa-Abrigo**

Serviço sigiloso para mulheres em situação de violência extrema que precisam deixar suas casas, acompanhadas de seus filhos e filhas até 18 anos. Oferece moradia segura e atendimento integral até que a vítima reúna as condições necessárias para retomarem o curso de suas vidas. O acesso a esses serviços também depende de encaminhamento do CREAS ou CRM.

- **Serviço de Atendimento às Mulheres Vítimas de Violência Sexual (SAMVVIS)**

O serviço oferece acolhimento integral às vítimas de estupro, completamente gratuito, pelo SUS. Entre os procedimentos estão previstos a profilaxia de doenças sexualmente transmissíveis, realização de exame de corpo de delito no local e prevenção da gravidez indesejada (até 72 horas após a violação), além da interrupção da gestação nos casos previstos em lei (aborto legal) e do acompanhamento psicossocial continuado.

- **Centros de Cidadania da Mulher (CCM)**

São espaços de qualificação e cidadania ativa, de defesa de direitos sociais, econômicos e culturais. Nesses espaços, as mulheres também podem propor e participar de ações e projetos que estimulem a implementação de políticas de igualdade com o objetivo de potencializar, por meio do controle social, os serviços públicos existentes para atender às suas necessidades e de sua comunidade.

- **Centros de Defesa e de Convivência da Mulher (CDCM)**

Têm por objetivo acolher as mulheres em situação de violência, oferecendo atendimento psicossocial, orientações e encaminhamento jurídico necessários à superação da situação de violência, contribuindo para o fortalecimento da mulher e o resgate de sua cidadania.

- **Defensoria Pública - Núcleo de Atendimento às Mulheres Vítimas de Violência**

Oferece orientação jurídica, promoção dos direitos humanos e defesa dos direitos individuais e coletivos em todos os graus (judicial e extrajudicial), de forma integral e gratuita para pessoas em situação de vulnerabilidade. Exemplos: pedir medida protetiva; entrar com ação de alimentos; solicitar guarda das crianças; divórcio; entrar com ação de indenização.

Além das defensoras, que são advogadas, a Defensoria conta com equipe multidisciplinar – assistentes sociais e psicólogas, que podem fazer encaminhamentos para a rede especializada. www.defensoria.sp.def.br

● **Ministério Público Estadual – Núcleo de Atendimento às Mulheres Vítimas de Violência (NAVV) e Grupo Especial de Enfrentamento à Violência (GEVID)**

O Ministério Público Estadual é o órgão que decide processar ou não quem agride depois de receber as informações sobre o caso da delegacia, sendo responsável por dar início ao processo criminal, em caso positivo. Além de mover a ação penal pública, solicita investigações à Polícia Civil e demanda ao Poder Judiciário medidas protetivas de urgência, além de fiscalizar estabelecimentos públicos e privados de atendimento às vítimas.

O NAVV presta atendimento integral às vítimas de crimes violentos e seus familiares. Oferece acolhimento, escuta especializada, apoio e orientação jurídica. Além disso, adota as providências necessárias para que as vítimas, testemunhas de violência e seus familiares tenham acesso aos seus direitos e aos serviços especializados da rede de atendimento psicossocial. O atendimento integral pode incluir assistência jurídica, psicológica, social, à segurança e à saúde, com inserção da vítima em programas de proteção, se necessário.

O GEVID atua na defesa e proteção dos direitos das mulheres em situação de violência doméstica e familiar, por meio da responsabilização dos/das autores/as de violência e pela consecução de ações e projetos voltados à efetivação da Lei Maria da Penha e à prevenção de situações de violência.

www.mpsp.mp.br/area-violencia-domestica-e-familiar

● **Juizado de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher (JVDM)**

Órgãos da Justiça Ordinária com competência cível e criminal para o processo, o julgamento e a execução das causas decorrentes da prática de violência doméstica e

familiar contra a mulher. Decidem sobre medidas protetivas; crimes de violência contra a mulher (recebimento e processamento de denúncias); questões relacionadas à separação e divórcio; pensão; guarda e indenizações. Contam com equipe multidisciplinar.

Apesar da previsão na Lei Maria da Penha, há poucos JVDM no país. Nas cidades onde não existem, as decisões sobre causas relativas à violência contra a mulher são decididas pela Justiça ordinária (juízes e juízas criminais ou cíveis, conforme o caso). É muito importante apoiar e difundir a luta pela expansão de JVDM!

www.tjsp.jus.br/Comesp/Comesp/LocaisAtendimento

● **Programa Tem Saída**

Lançado em 2018, é uma parceria entre a Secretaria de Desenvolvimento Econômico e Trabalho da Prefeitura de São Paulo, Ministério Público, Defensoria Pública, Tribunal de Justiça, OAB-SP e ONU Mulheres. É política pública voltada à autonomia financeira e empregabilidade da mulher em situação de violência doméstica e familiar, realizada por meio da sua capacitação e formação, inserção no mercado de trabalho e geração de renda. Conta com o apoio da iniciativa privada que disponibiliza vagas e oportunidades de emprego exclusivas para as beneficiárias. As empresas são sensibilizadas e capacitadas para melhor acolher as vítimas e a trabalhar com elas.

● **Aplicativo SOS Mulher**

Desenvolvida pela Prodesp – a empresa de Tecnologia do Estado de São Paulo – e administrada pela Secretaria da Justiça e Cidadania, a plataforma (www.sosmulher.sp.gov.br) tem como principal objetivo apoiar mulheres em situação de vulnerabilidade, com informações sobre segurança, saúde e independência financeira.

No site SOS Mulher, há orientações para que as cidadãs saibam reconhecer, evitar e combater as diversas formas de violência previstas na Lei Maria da Penha. Com vídeos informativos curtos, que podem ser compartilhados nas redes sociais e aplicativos de mensagens, especialis-

tas estimulam o empoderamento feminino. Delegadas, promotoras, juízas, médicas, psicólogas e economistas, entre outras profissionais, participam da criação de conteúdo de forma voluntária.

Além disso, as vítimas com medidas protetivas podem pedir socorro à polícia, em tempo real, em situações de risco.

- **Clique 180**

É um aplicativo que tem como objetivo combater a violência contra a mulher, desenvolvido pela Secretaria de Políticas para Mulheres em parceria com a ONU Mulheres e a Embaixada Britânica. O programa presta informações sobre a violência doméstica, o abuso sexual e a Lei Maria da Penha; dispõe de um passo a passo sobre como agir e que tipo de serviço procurar em caso de violência; oferece a localização da rede de atendimento e traça uma rota para chegar até lá e, ainda, contém um botão para discar diretamente ao a Central de Atendimento à Mulher: o Disque 180.

- **DDM Online**

Dentro da plataforma da Delegacia Eletrônica, da Secretaria de Segurança Pública de São Paulo, é possível registrar ocorrências a partir de qualquer dispositivo conectado à internet sem sair de casa. Além de registrar o boletim on-line, as vítimas também podem solicitar medidas protetivas.

www.delegaciaeletronica.policiacivil.sp.gov.br

- **Delegacia especializada em crimes cibernéticos**

ORGANIZAÇÕES NÃO GOVERNAMENTAIS DE APOIO A MULHERES

- **Associação Fala Mulher** - <https://www.falamulher.org.br/>
- **Artemis** - <https://www.artemis.org.br>
- **Casa de Isabel** - <https://casadeisabel.org.br>
- **Justiceiras** - <https://justiceiras.org.br>
- **Aplicativo Magalu (Magazine Luiza)** - possui dispositivo ligado ao canal 180 que permite a mulher pedir ajuda de forma discreta, enquanto finge fazer compras.
- **Projeto Basta** - <https://spbancarios.com.br/03/2023/projeto-basta-nao-irao-nos-calar-ja-atendeu-360-mulheres-vitimas-de-violencia>

COMO APOIAR?

Agora que você já tem informações suficientes para reconhecer uma situação de violência e orientar a vítima, precisa se preparar para prestar apoio. Afinal, essa é uma situação muito sofrida, que exige de nós delicadeza e cuidado para não cair em preconceitos e senso comum nem agravar a situação. A seguir, damos algumas dicas.

- **Ter tempo para ela:** é preciso escolher um momento de calma para falar com a vítima, evitando colocá-la em ainda mais risco quando os ânimos estiverem exaltados. É preciso, ainda, dispor de tempo para escutá-la caso ela decida se abrir. Afinal, não é recomendável interromper a conversa deixando a vítima abalada para atender outro compromisso.

- **Expressar sua preocupação e disponibilidade para ajudar**

Iniciar uma conversa dessas pode ser desafiador. Uma possibilidade é expressar sua preocupação, prometer discricção e oferecer sua escuta. Vá com calma e deixe a conversa acontecer em um ritmo confortável. Não tente forçar a pessoa a se abrir.

- **Escutar sem julgamentos**

Se a vítima decidir falar, lembre-se que esse é um ato de coragem, que exige a superação de medo, dor, culpa e vergonha. Por isso, ouça a história dela sem julgar, dar conselhos ou sugerir soluções. É muito provável que, se você ouvir ativamente, a pessoa lhe dirá exatamente o que ela precisa. Apenas dê a oportunidade de ela falar e esteja aberta(o) para entender sua situação e acolher a sua história.

Você pode fazer perguntas para entender as ocorrências, mas o foco é deixar a pessoa expressar seus sentimentos e temores. E cuidado: pedir para ela repetir várias vezes a história irá fazê-la reviver a violência e a deixará mais abalada; uma vez é o suficiente.

- **Reconhecer a coragem dessa pessoa**

Abrir-se para alguém e contar sobre uma situação de violência não é fácil e pode gerar ansiedade, medo, tristeza e até vergonha. Por isso, é importante reconhecer e valorizar o esforço da vítima, reforçando o quanto ela foi corajosa em revelar o que está acontecendo e agradecendo a confiança depositada em você.

- **Estar atenta aos sinais de alerta**

Lembre-se de que existem vários motivos para a pessoa tentar esconder a violência que sofre e, por isso, preste atenção aos sinais de alerta de violência para acionar os canais de ajuda treinada e especializada se houver risco.

- **Acreditar na palavra dela**

Não é seu papel questionar se o relato da vítima é verdadeiro. Se houver necessidade de algum tipo de investigação, as autoridades responsáveis farão isso. Acredite na história dela e diga isso. Para uma vítima, finalmente ter alguém que saiba a verdade sobre suas lutas pode trazer uma sensação de esperança e alívio. E, pelo contrário, a descrença nela pode fazer com que ela desista de fazer uma denúncia e procurar ajuda.

Lembre-se de que os casos de violência contra a mulher estão relacionados a poder e a controle e, por essa razão, costumam acontecer de maneira reservada, especialmente a violência doméstica e familiar. É muito comum que quem agride não demonstre seu lado agressivo em público e, por isso, seja surpreendente tomar conhecimento dele.

É importante saber, também, que a confusão sobre a ordem dos acontecimentos é muito comum após uma agressão e isso não faz a denúncia da vítima menos verdadeira.

Esteja atenta(o) para os tipos de violência sofrida, pois isso facilitará na hora de indicar o serviço que ela deverá procurar e lembre-se de que nem todas as formas de violência são visíveis ou deixam marcas no corpo.

● **Validar os sentimentos dela**

É provável que a vítima expresse sentimentos conflitantes sobre a pessoa que a agride (culpa e raiva; esperança e desespero; amor e medo, por exemplo). Para ajudá-la, é importante validar esses sentimentos, reconhecendo que emoções e pensamentos conflitantes são normais. E, ao mesmo tempo, reforce que a violência não está bem, que não é normal viver com medo de ser agredida e que abuso não faz parte de um relacionamento saudável. Sem julgar, afirme que a situação dela é perigosa e que você está preocupada(o) com a segurança dela.

● **Acolher e estar disponível**

Ajude a vítima a encontrar apoio e recursos para sair do ciclo de violência. Caso você não consiga ajudar, tente encontrar outras maneiras de atender as necessidades dela. Nesses momentos, a mulher precisa de todo apoio possível e simplesmente estar disponível já é muito. E, se puder ir além:

- ✱ Procure saber se ela tem rede de apoio e/ou um lugar para ir se precisar sair de casa.
- ✱ Providencie números de telefone para abrigos, serviços sociais, escritórios de advocacia ou grupos de apoio, sugerindo que ela deixe as crianças com alguém no dia em que for realizar o atendimento nos serviços públicos.
- ✱ Colabore com a elaboração de um plano de segurança que possa ser acionado se a violência ocorrer novamente ou se ela decidir sair da situação, avaliando os riscos e benefícios de cada etapa e formas de reduzir os riscos. O simples exercício de fazer um plano pode ajudá-la a perceber quais etapas são necessárias e a se preparar psicologicamente para isso.
- ✱ Certifique-se de incluir no plano de segurança:
 - Local seguro para ir em caso de emergência ou se decidir sair de casa;
 - Desculpa preparada para sair se ela se sentir ameaçada;

- Palavra secreta para alertar família e amizades que ajuda é necessária;
- “Bolsa de fuga” que possa ser facilmente acessada em situação de crise, com dinheiro, documentos importantes (certidões de nascimento, cartões de segurança social etc.), chaves, artigos de higiene e uma muda de roupa;
- Lista de contatos de emergência, incluindo familiares ou amizades de confiança, abrigos locais e linha direta de violência doméstica.
- ✿ Chame a polícia, caso a violência esteja ocorrendo ativamente. A polícia é a forma mais eficaz de afastar o perigo imediato para a vítima e as crianças dela.
- Disque 190 para comunicação de urgência e emergência.
- ✿ Denuncie - qualquer pessoa pode fazer uma denúncia anonimamente.
- Disque 180 para uma escuta qualificada às mulheres em situação de violência. O serviço registra e encaminha denúncias, bem como serve como canal de informação e orientação.
- Disque 100 para graves situações de violação de direitos humanos, em especial em casos de violência contra crianças e adolescentes. O serviço atende denúncias e presta informações 24 horas por dia, todos os dias da semana.
- Disque 188 (Centro de Valorização da Vida) se a vítima estiver com pensamentos suicidas.
- ✿ Ajude a vítima a encontrar o hospital mais próximo, se estiver ferida.

● O que NÃO fazer

Apesar de não existir uma maneira certa ou errada de ajudar uma vítima de violência, devemos evitar fazer qualquer coisa que piore a situação. Abaixo, listamos algumas ações que devemos evitar:

- * Acreditar na pessoa que agride em vez de acreditar na vítima – concentre-se no comportamento e não na personalidade.
- * Culpar a vítima – essa é a atitude de quem a agride.
- * Subestimar o perigo potencial para vítima e para você.
- * Prometer qualquer ajuda que você não possa cumprir.
- * Dar apoio condicional.
- * Fazer qualquer coisa que possa provocar quem agride.
- * Pressionar a vítima – é a pessoa que está sendo violentada que precisa tomar a decisão de se e quando irá romper com o ciclo de violência e buscar ajuda.
- * Desistir se a vítima não estiver disposta a se abrir no início – seja paciente.
- * Procurar quem agride.

COMO PEDIR AJUDA?

Pedir ajuda é um ato de coragem. Muita coragem. Representa o enfrentamento da frustração com um relacionamento que se transformou em algo não desejado; dos medos de se machucar, de perder alguém querido, de sofrer mais ainda, de magoar outras pessoas, de perder ou prejudicar as crianças; da vergonha por estar passando por uma situação de violência e da culpa pelas suas escolhas e por outras que nem foram suas. Por isso, o simples fato de tomar a decisão de pedir auxílio já é uma vitória que precisa ser comemorada. Reconheça a importância desse passo.

As redes de atendimento às mulheres são formadas por um conjunto de serviços nas áreas de saúde, assistência social, segurança pública e sistema de justiça, que são responsáveis pela prevenção da violência, pelo acolhimento das mulheres e pela responsabilização de quem agride, conforme explicamos acima.

Existem, portanto, várias formas de pedir ajuda. Denunciar quem agride você é uma dessas formas, mas não é a única saída. Você pode buscar ajuda, por exemplo, junto aos serviços de assistência social e de saúde sem precisar fazer um B.O. na delegacia.

Listaremos a seguir, algumas dessas formas e, em seguida, relacionaremos alguns telefones e endereços importantes para você.

- Caso tenha ocorrido uma agressão, você pode ir até o pronto-socorro do hospital mais próximo do local em que você estiver e pedir ajuda.

Quando puder, anote as provas e fotografe as lesões que tiver, pois isso ajudará na responsabilização de quem te agrediu.

- Caso você queira denunciar quem a agrediu, procure uma delegacia de polícia, de preferência uma Delegacia da Mulher, para registrar a ocorrência (fazer B.O.) e pedir uma medida protetiva se for necessário.

- ✱ Você pode fazer o B.O. pela internet via DDM On-line, acessando a página eletrônica www.delegaciaeletronica.policiacivil.sp.gov.br

- ✱ Você pode usar os serviços telefônicos Ligue 190 ou Ligue 180 (Central de Atendimento à Mulher). As ligações são gratuitas e o atendimento funciona 24 horas por dia.

- Para se informar sobre seus direitos e ter acesso a alguns benefícios, você pode ir às redes de atendimento de assistência social - CEAM, CRM, CRAS, CREAS, CAM etc.

- Para obter assistência jurídica e assegurar seus direitos, você poderá ir a qualquer Juizado de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher; na Defensoria Pública ou no Ministério Público.

- Para acessar outros serviços e programas que sejam benéficos para a sua situação, procure órgãos da Prefeitura de São Paulo, como os Centros de Cidadania da Mulher (CCM) ou os Centros de Defesa e de Convivência da Mulher (CDCM).

FLUXOGRAMA

Orientações práticas para casos de violências

Mulher em situação de violência doméstica

É UMA SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA

SIM

Ligue 190

Delegacias de polícia

Casa da mulher brasileira

Delegacias de defesa da mulher

NÃO

Procurar rede de apoio

Programa Justiceiras

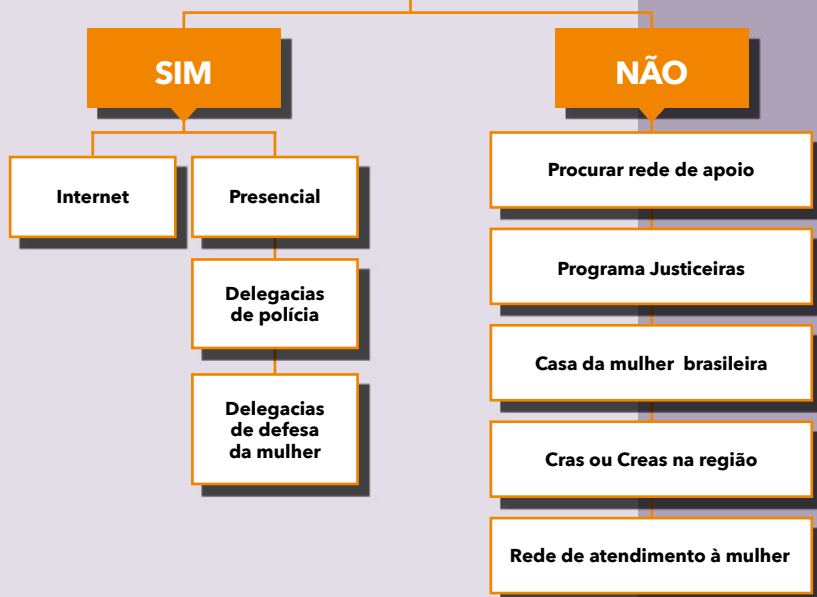
Casa da mulher brasileira

Cras ou Creas na região

Rede de atendimento à mulher

Mulher em situação de violência doméstica

QUER FAZER UM BOLETIM DE OCORRÊNCIA?



Mulher em situação de violência sexual

- 1**
Buscar a UBS ou hospital de referência.
- 2**
Receber atendimento e medicação necessária.
- 3**
Fazer boletim de ocorrência.
Passo não obrigatório para receber atendimento no hospital, UBS ou rede de apoio.

4
Caso tenha ficado gestante você tem o direito de receber atendimento conforme norma técnica de prevenção e tratamento da violência sexual.

PROCURE APOIO E ACOLHIMENTO:

Procurar rede de apoio, Programa Justiceiras, Casa da mulher brasileira, Cras ou Creas na região e Rede de atendimento à mulher.

CONTATOS ÚTEIS

- **COORDENAÇÃO DE POLÍTICAS PARA A MULHER**

Pátio do Colégio, 148 - 2º andar - sala 33 - Centro - São Paulo - SP

Fone: (11) 3291-2723 - E-mail: cpmulher@sp.gov.br

Horário de atendimento: segunda a sexta-feira, das 8h às 17h.

- **DELEGACIAS DE DEFESA DA MULHER**

Consulte uma DDM mais próxima de você na página eletrônica a seguir: <http://www.ssp.sp.gov.br/servicos/mapaTelefones.aspx>

- **DELEGACIA ELETRÔNICA (On-line)**

Você pode denunciar, sem sair de casa, por meio da Delegacia Eletrônica no site a seguir: <https://www.delegaciaeletronica.policiacivil.sp.gov.br/ssp-de-cidadao/home>

- **SOS Mulher**

Acesse o site do SOS Mulher pelo endereço a seguir indicado e baixe o aplicativo <https://www.sosmulher.sp.gov.br/>

- **COORDENADORIA DA MULHER EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR DO PODER JUDICIÁRIO (COMESP)**

Praça Doutor João Mendes, s/n - 13º andar - Sala 1317 - Centro - São Paulo - CEP 01501-900

Telefones: (11) 2171-4807 e (11) 3104-5521

E-mail: comesp@tjsp.jus.br / Site: <https://www.tjsp.jus.br/Comesp>

- **DEFENSORIA PÚBLICA DO ESTADO DE SÃO PAULO**

Telefone: 0800-773-4340 - entre 7h e 19h,
de segunda à sexta-feira

Whatsapp: (11) 94220-9995 - as mensagens enviadas
em dias úteis são lidas em, no máximo, 24h

Site: <https://www.defensoria.sp.def.br/>

E-mail: nucleo.mulheres@defensoria.sp.def.br

- **MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DE SÃO PAULO**

Rua Riachuelo, 115 - São Paulo - CEP 01007-904

PABX: (11) 3119-9000 - Horário de Atendimento:
das 9h às 19h

Site: <http://www.mpsp.mp.br>

- **SERVIÇOS DA ASSISTÊNCIA SOCIAL**

Consulte um CREAS ou CRAS mais próximo de você na
página eletrônica a seguir:

[https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/
assistencia_social/cras/](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/assistencia_social/cras/)

- **SERVIÇOS DA PREFEITURA DE SÃO PAULO**

Consulte um Centro de Cidadania da Mulher mais
próximo de você no site:

[https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/
direitos_humanos/mulheres/equipamentos/index.
php?p=271106](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/direitos_humanos/mulheres/equipamentos/index.php?p=271106)

Consulte um Centro de Defesa e de Convivência da
Mulher mais próximo no site:

[https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/
assistencia_social/protacao_social_especial/index.
php?p=28935](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/assistencia_social/protacao_social_especial/index.php?p=28935)

FONTES

IBGE - "Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil", 2021. Disponível em: **<https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101784>** (acessado em 31/08/2023)

OMS - "Estudio multipaís de la OMS sobre salud de la mujer y violencia doméstica contra la mujer", 2005. Disponível em: **<https://apps.who.int/iris/handle/10665/43390>** (acessado em 31/08/2023)

OMS - "Global and regional estimates of violence against women", 2021. Disponível em: **<https://www.who.int/publications/i/item/9789241564625>** (acessado em 31/08/2023)

Fórum Brasileiro de Segurança Pública - "Visível e Invisível: a Vitimização de Mulheres no Brasil", 2021. Disponível em: **<https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2021/06/relatorio-visivel-e-invisivel-3ed-2021-v3.pdf>** (acessado em 31/08/2023)

<https://piaui.folha.uol.com.br/brasil-tem-mais-docentes-mulheres-do-que-homens/>

<https://istoedinheiro.com.br/1-3-das-mulheres-brasileiras-ja-sofreu-violencia-de-parceiros-diz-estudo/>

IBCCRIM - Instituto Brasileiro de Ciências Criminais. Caminhos contra a violência doméstica e de gênero: relatos, aprendizagens e afetos / Instituto Avon. São Paulo: IBCCRIM, 2020. 44 p. Disponível em: **<https://www.ibccrim.org.br/publicacoes/exibir/26>**

PASINATO, Wânia. "Feminicídios" e as mortes de mulheres no Brasil. Cadernos Pagu (37), julho-dezembro de 2011: 219-246. Disponível em: **<https://www.scielo.br/j/cpa/a/k9RYCQZhFVgJLhr6sywV7JR/abstract/?lang=pt>**

SANTOS, Cecília MacDowell. Curto-circuito, falta de linha ou na linha? Redes de enfrentamento à violência contra mulheres em São Paulo. Rev. Estud. Fem. [online]. 2015, vol.23, n.2, pp.577-600. Disponível em: **<https://www.scielo.br/j/ref/a/GmQ6rgnWCrhfFRHFgRxX-CmL/abstract/?lang=pt>**

SCHRAIBER, Lilia Blima; Pires Lucas d'Oliveira, Ana Flavia; Hanada, Heloisa y Kiss, Ligia (2012). Assistência a mulheres em situação de violência - da trama de serviços à rede intersetorial. Athenea Digital, 12(3), 237-254. Disponível em: **<https://atheneadigital.net/article/view/v12-n3-schraiber-pires-hanada-et-al>**

SEPM, Secretaria Especial de Políticas Para as Mulheres: Rede de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres. Brasília: Secretaria Especial de Políticas Para As Mulheres - Presidência da República, 2011. Disponível em: **https://www12.senado.leg.br/institucional/omv/copy_of_acervo/outras-referencias/copy2_of_entenda-a-violencia/pdfs/rede-de-enfrentamento-a-violencia-contra-as-mulheres**

SILVEIRA, Lenira Politano da. Serviços de atendimento a mulheres vítimas de violência. Disponível em: **https://www.mpba.mp.br/sites/default/files/biblioteca/direitos-humanos/direitos-das-mulheres/artigostesesdissertacoes/solucao_em_rede/servico_de_atendimento_a_vitimas.pdf**

TELES, Maria Amelia de Almeida. O que são direitos humanos das mulheres? São Paulo: Editora Brasiliense, 2006.

<https://www.institutomariadapenha.org.br/>

<https://www.naosecale.ms.gov.br/leis-nacionais-e-marcos-legais/>

<https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/denuncie-violencia-contr-a-mulher/violencia-contr-a-mulher>

<https://www.mpsp.mp.br/nucleo-de-genero>

<https://justica.sp.gov.br/wp-content/uploads/2021/12/Cartilha-violencia-contr-a-mulher.pdf>

[https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/trabalho/Cartilha_Tem_Saida_mulheres%20\(1\).pdf](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/trabalho/Cartilha_Tem_Saida_mulheres%20(1).pdf)

https://www.educacao.sp.gov.br/wp-content/uploads/2022/03/Violencia_contra_mulher_nao_e_normal_versao_estudantes_V8-web.pdf

<https://www.ufabc.edu.br/images/guias/cartilha-violencia-contr-a-s-mulheres-conhecer-para-combater-ufabc-e-casa-helenira-preta.pdf>

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atendimento_vitimas_violencia_saude_publica_DF.pdf

<https://brazil.unfpa.org/pt-br/news/como-ajudar-mulheres-v%C3%ADtimas-de-viol%C3%A2ncia-de-g%C3%A2nero>

<https://www.saopaulo.sp.leg.br/mulheres/como-auxiliar-mulheres-vitimas-de-violencia-domestica-em-epoca-de-isolamento-social/>

<https://www.psymeetsocial.com/blog/artigos/maneiras-de-ajudar-vitimas-de-violencia-domestica>

<https://www.todasinrede.sp.gov.br/site/prevencao-a-violencia/fluxograma-do-atendimento-as-mulheres-vitimas-de-violencia/>

violência contra a mulher
**CONHECER PARA
COMBATER**

Concepção e elaboração

SinproSP

Orientação e revisão técnicas

Fernanda Giorgi e
Luciana Barretto,
da LBS Advogadas
e Advogados

Revisão

Neusa Bastos

Projeto gráfico e diagramação

Alessandro De Toni

BASTA!





sindicato dos professores de são paulo
Sinpro sp