

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

***Cartilha de orientação
e
apoio para mulheres***

Violência Contra a Mulher é

CRIME!

NÃO SE CALE

DENUNCIE!

Material desenvolvido pelo
Programa de Pós-Graduação em
Mestrado Profissional Saúde e
Meio Ambiente
Universidade Metropolitana de
Santos – UNIMES



Pesquisadores Responsáveis

Mestranda Maria Carolina Martins

Mynssen Miranda de Freitas

Profa. Dra. Elaine Marcilio Santos

Prof. Dr. Gustavo Duarte Mendes

Profa. Dra. Ana Paula Taboada Sobral

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Violência contra a mulher [livro eletrônico] :
cartilha de orientação e apoio para mulheres /
pesquisadoras responsáveis Maria Carolina Martins
Mynssen Miranda de Freitas ... [et al.]. --
Santos, SP : Ed. das autoras, 2024.
PDF

Outras pesquisadoras: Elaine Marcílio Santos,
Gustavo Duarte Mendes, Ana Paula Taboada Sobral.
Bibliografia.
ISBN 978-65-01-03850-6

1. Mulheres - Vítimas de violência 2. Violência
contra as mulheres 3. Violência contra as mulheres -
Prevenção 4. Violência doméstica 5. Violência
familiar I. Freitas, Maria Carolina Martins
Mynssen Miranda de. II. Santos, Elaine Marcílio.
III. Mendes, Gustavo Duarte. IV. Sobral, Ana
Paula Taboada.

24-208998

CDD-362.8292

Índices para catálogo sistemático:

1. Violência contra a mulher : Violência familiar :
Problemas sociais 362.8292

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

ISBN: 978-65-01-03850-6

CRB



9 786501 038506

Essa cartilha
informativa tem o
objetivo de educar
a população para
melhor identificar e
combater a
Violência
Doméstica!

O QUE É VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

De acordo com o art. 5º da Lei Maria da Penha, violência doméstica e familiar contra a mulher é “qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial”.

***É PRECISO DAR
UM BASTA!***



TIPOS DE VIOLÊNCIA

Estão previstos cinco tipos de violência doméstica e familiar contra a mulher na Lei Maria da Penha: **física, psicológica, moral, sexual e patrimonial** – Capítulo II, art. 7º, incisos I, II, III, IV e V

VIOLÊNCIA FÍSICA



Entendida como qualquer conduta que ofenda a integridade ou saúde corporal da mulher.



> ESPANCAMENTO

> ATIRAR OBJETOS, SACUDIR E APERTAR OS
BRAÇOS

> ESTRANGULAMENTO OU SUFOCAMENTO

> LESÕES COM OBJETOS CORTANTES OU
PERFURANTES

> FERIMENTOS CAUSADOS POR
QUEIMADURAS OU ARMAS DE FOGO

> TORTURA

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA



É considerada qualquer conduta que: cause dano emocional e diminuição da autoestima; prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento da mulher; ou vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões.



- > AMEAÇAS
- > CONSTRANGIMENTO
- > HUMILHAÇÃO
- > MANIPULAÇÃO
- > ISOLAMENTO (PROIBIR DE ESTUDAR E VIAJAR OU DE FALAR COM AMIGOS E PARENTES)
- > VIGILÂNCIA CONSTANTE
- > PERSEGUIÇÃO CONTUMAZ
 - > INSULTOS
 - > CHANTAGEM
 - > EXPLORAÇÃO
- > LIMITAÇÃO DO DIREITO DE IR E VIR
 - > RIDICULARIZAÇÃO
- > TIRAR A LIBERDADE DE CRENÇA
- > DISTORCER E OMITIR FATOS PARA DEIXAR A MULHER EM DÚVIDA SOBRE A SUA MEMÓRIA E SANIDADE (GASLIGHTING)

VIOLÊNCIA SEXUAL



Trata-se de qualquer conduta que constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força.



> ESTUPRO

- > OBRIGAR A MULHER A FAZER ATOS SEXUAIS QUE CAUSAM DESCONFORTO OU REPULSA**
 - > IMPEDIRO O USO DE MÉTODOS CONTRACEPTIVOS OU FORÇAR A MULHER A ABORTAR**
 - > FORÇAR MATRIMÔNIO, GRAVIDEZ OU PROSTITUIÇÃO POR MEIO DE COAÇÃO, CHANTAGEM, SUBORNO OU MANIPULAÇÃO**
 - > LIMITAR OU ANULAR O EXERCÍCIO DOS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS DA MULHER**

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL



Entendida como qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades.



- > CONTROLAR O DINHEIRO
- > DEIXAR DE PAGAR PENSÃO ALIMENTÍCIA
- > DESTRUIÇÃO DE DOCUMENTOS PESSOAIS
 - > FURTO, EXTORSÃO OU DANO
 - > ESTELIONATO
- > PRIVAR DE BENS, VALORES OU RECURSOS ECONÔMICOS
- > CAUSAR DANOS PROPOSITAIS A OBJETOS DA MULHER OU DOS QUAIS ELA GOSTE

VIOLÊNCIA MORAL



É considerada qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.



- > ACUSAR A MULHER DE TRAIÇÃO
- > EMITIR JUÍZOS MORAIS SOBRE A
CONDUTA
 - > FAZER CRÍTICAS MENTIROsas
 - > EXPOR A VIDA ÍNTIMA
- > REBAIXAR A MULHER POR MEIO DE
XINGAMENTOS QUE INCIDEM SOBRE A
SUA ÍNDOLE
- > DESVALORIZAR A VÍTIMA PELO SEU MODO
DE SE VESTIR

CULTURA DA VIOLÊNCIA E DISCRIMINAÇÃO

Seja na esfera pública ou privada, os abusos contra a mulher ocorrem de muitas formas. Frases como:



Mudar essa mentalidade e combater os estereótipos de gênero é uma maneira de enfrentar e não tolerar mais esse tipo de agressão.


“Conhecia também uma violência praticada de forma quase invisível, que é

o preconceito contra as mulheres, desrespeito que abre caminho para atos mais severos e graves contra nós. Apesar de nossas conquistas, mesmo não tendo as melhores oportunidades, ainda costumam dizer que somos inferiores, e isso continua a transparecer em comentários públicos, piadas, letras de músicas, filmes ou peças de publicidade. Dizem que somos más motoristas, que gostamos de ser agredidas, que devemos nos restringir à cozinha, à cama ou às sombras.”


Maria da Penha

Trecho do livro Sobrevivi... posso contar (1994)

FIQUE ATENTA AOS SINAIS



- Comportamento controlador**
- Rápido envolvimento amoroso e expectativas irreais do relacionamento**
- Instabilidade emocional e do próprio relacionamento**
- Crueldade com animais de estimação, pode ser o seu ou de terceiros**

 ***Essas características podem levantar sinais de alerta para a mulher e seus familiares e amigos, e devem ser abordadas e endereçadas quando for pertinente.***

É POSSÍVEL ANTEVER OS SINAIS DA VIOLÊNCIA OBSERVANDO OS COMPORTAMENTOS E AS SITUAÇÕES A SEGUIR

Comportamento controlador

Sob o pretexto de cuidar ou proteger, o autor, potencialmente violento, passa a monitorar os passos da mulher com quem se relaciona e a controlar suas decisões, seus atos, suas amizades e suas relações.

Rápido envolvimento amoroso

Em pouco tempo a relação se torna tão intensa que a vítima se sente culpada por tentar diminuir o ritmo ou romper o relacionamento. Nessas ocasiões, é muito comum que o agressor diga: “você é a única pessoa que me entende”, “nunca amei alguém assim” e “ficarei destruído se você me abandonar”.

É POSSÍVEL ANTEVER OS SINAIS DA VIOLÊNCIA OBSERVANDO OS COMPORTAMENTOS E AS SITUAÇÕES A SEGUIR

Expectativas irreais

O autor de violência, em geral, cria muitas expectativas em relação àquele com quem se relaciona e exige, por exemplo, que a pessoa seja perfeita, como mãe/pai, esposa/marido, amante e amigo(a). Frequentemente coloca o outro em posição de isolamento, criticando e acusando amigos(as) e familiares, bem como procurando impedir, das mais variadas formas, que circule livremente, trabalhe ou estude.

É POSSÍVEL ANTEVER OS SINAIS DA VIOLÊNCIA OBSERVANDO OS COMPORTAMENTOS E AS SITUAÇÕES A SEGUIR

Descontrole emocional

O autor de violência pode mostrar-se facilmente insultado, ferido em seu sentimento ou enfurecido com o que considera “injustiça” contra si.

Crueldade contra animais

Crueldade com animais de estimação, com crianças e/ou gostar de desempenhar papéis violentos nas relações sexuais, fantasiando estupros e desconsiderando o desejo do parceiro.

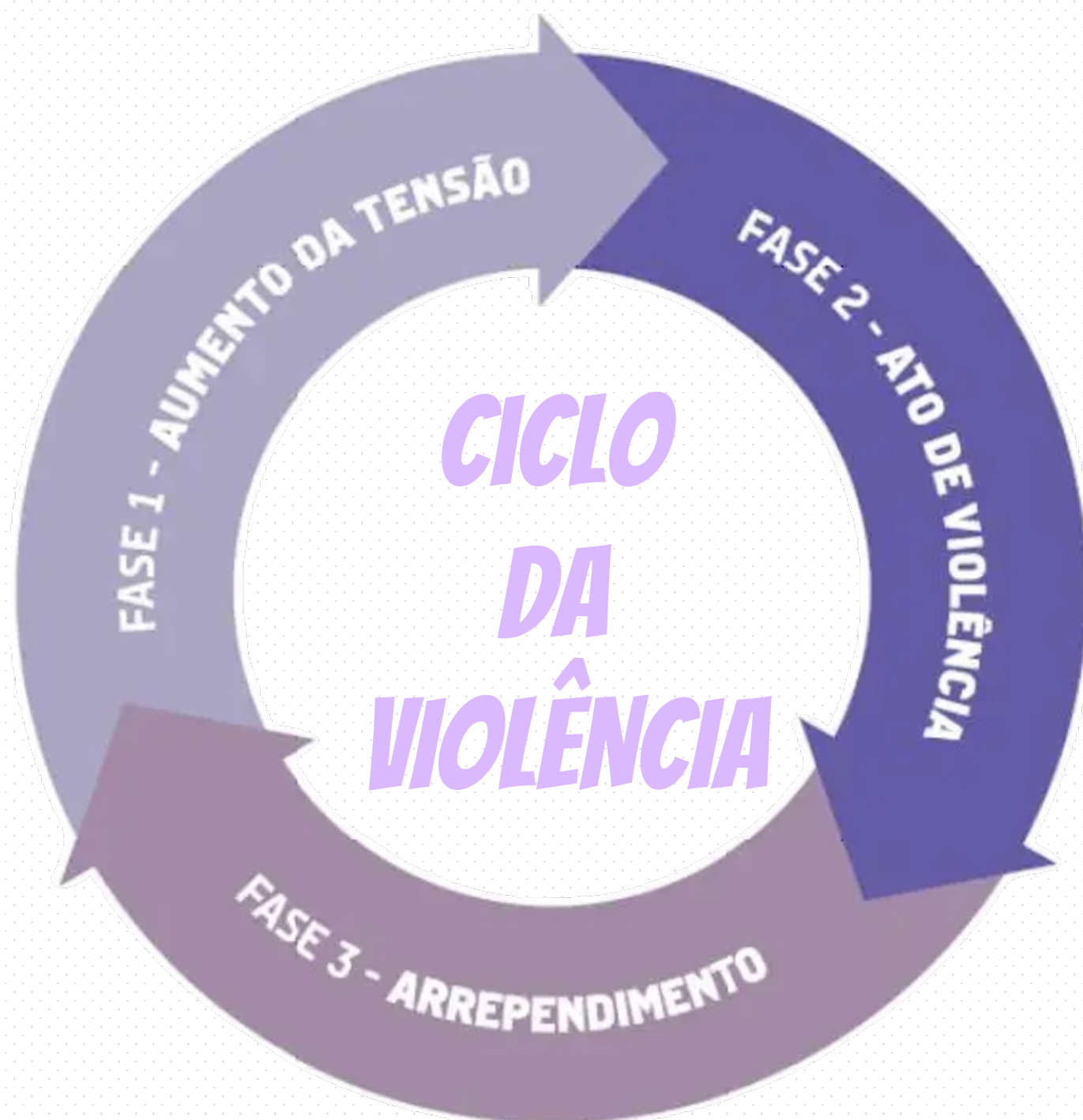
É POSSÍVEL ANTEVER OS SINAIS DA VIOLÊNCIA OBSERVANDO OS COMPORTAMENTOS E AS SITUAÇÕES A SEGUIR

Agressões verbais

Além de caracterizar violência psicológica, as agressões verbais podem preceder a violência física. O autor de violência pode ser cruel e depreciativo com seu parceiro, e tentar convencê-lo de que é estúpido e incapaz de fazer qualquer coisa sem ele.

Comportamento de negação

Se tiver praticado outros atos de violência no passado, poderá negá-los, invertendo a responsabilidade e culpando os parceiros anteriores.



Saiba identificar as três principais fases do ciclo e entenda como ele funciona



Apesar da violência doméstica ter várias faces e especificidades, a psicóloga norte-americana Lenore Walker identificou que as agressões cometidas em um contexto conjugal ocorrem dentro de um ciclo que é constantemente repetido.

FASE 1



AUMENTO DA TENSÃO

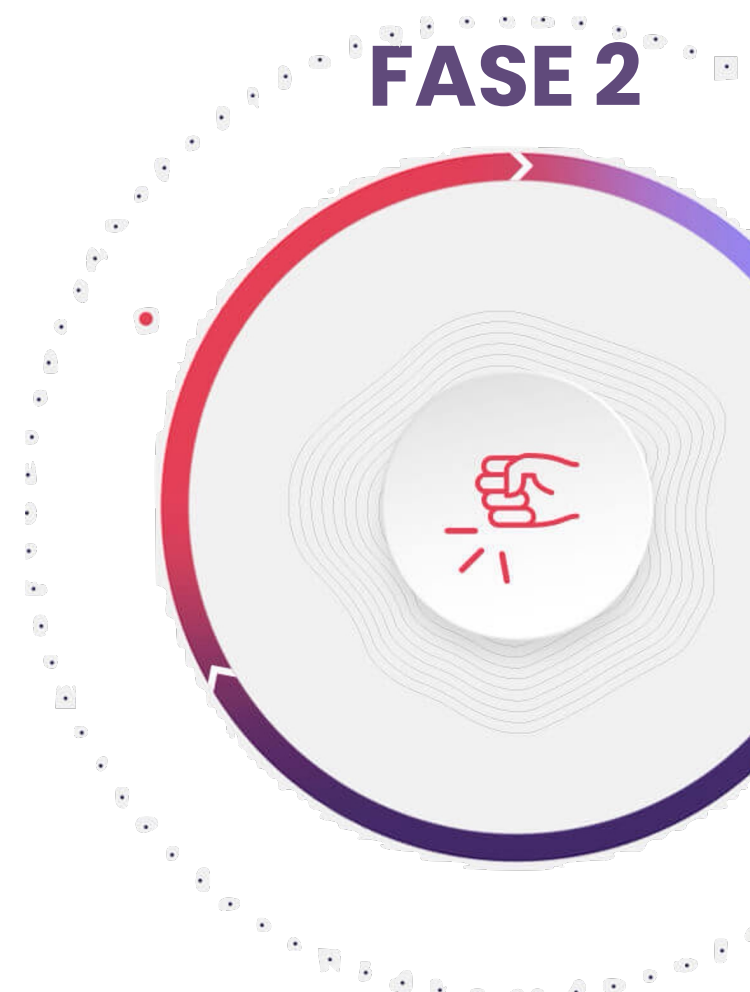
Nesse primeiro momento, o agressor mostra-se tenso e irritado por coisas insignificantes, chegando a ter acessos de raiva. Ele também humilha a vítima, faz ameaças e destrói objetos.

A mulher tenta acalmar o agressor, fica aflita e evita qualquer conduta que possa “provocá-lo”.

As sensações são muitas: tristeza, angústia, ansiedade, medo e desilusão são apenas algumas.

Em geral, a vítima tende a negar que isso está acontecendo com ela, esconde os fatos das demais pessoas e, muitas vezes, acha que fez algo de errado para justificar o comportamento violento do agressor ou que “ele teve um dia ruim no trabalho”, por exemplo. Essa tensão pode durar dias ou anos, mas como ela aumenta cada vez mais, é muito provável que a situação levará à **Fase 2**.

ATO DE VIOLÊNCIA



Esta fase corresponde à explosão do agressor, ou seja, a falta de controle chega ao limite e leva ao ato violento. Aqui, toda a tensão acumulada na **Fase 1** se materializa em violência verbal, física, psicológica, moral ou patrimonial.

Mesmo tendo consciência de que o agressor está fora de controle e tem um poder destrutivo grande em relação à sua vida, o sentimento da mulher é de paralisia e impossibilidade de reação. Aqui, ela sofre de uma tensão psicológica severa (insônia, perda de peso, fadiga constante, ansiedade) e sente medo, ódio, solidão, pena de si mesma, vergonha, confusão e dor.

Nesse momento, ela também pode tomar decisões - as mais comuns são: buscar ajuda, denunciar, esconder-se na casa de amigos e parentes, pedir a separação e até mesmo suicidar-se. Geralmente, há um distanciamento do agressor.

FASE 3



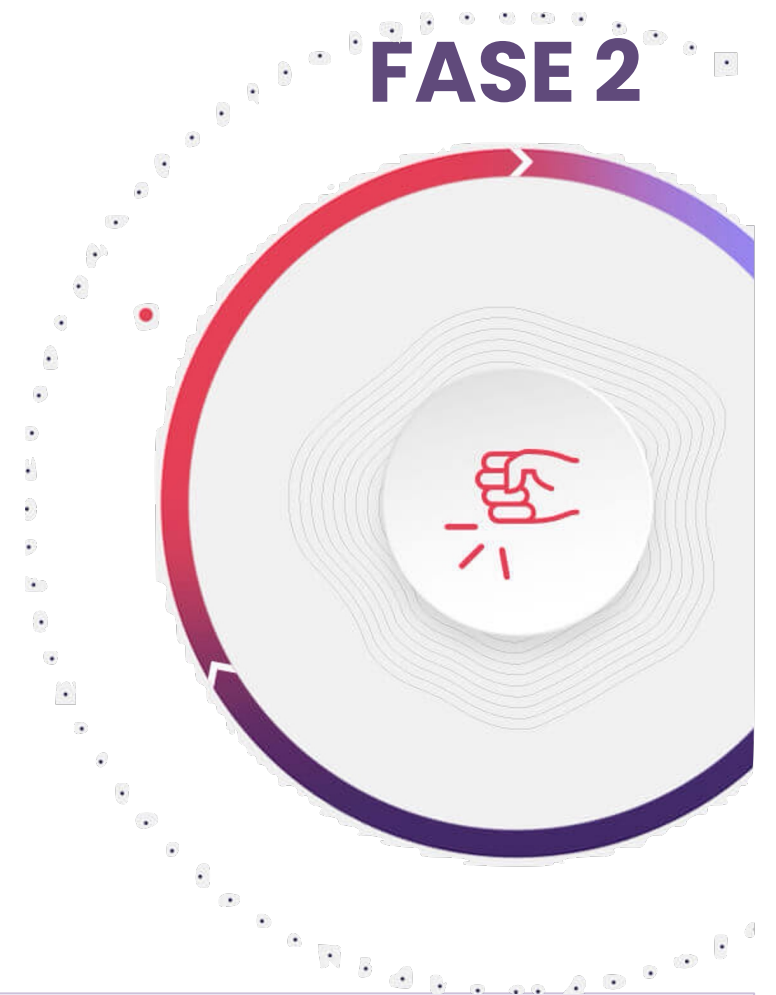
ARREPENDIMENTO E COMPORTAMENTO CARINHOSO

Também conhecida como “lua de mel”, esta fase se caracteriza pelo arrependimento do agressor, que se torna amável para conseguir a reconciliação. A mulher se sente confusa e pressionada a manter o seu relacionamento diante da sociedade, sobretudo quando o casal tem filhos. Em outras palavras: ela abre mão de seus direitos e recursos, enquanto ele diz que “vai mudar”.

Há um período relativamente calmo, em que a mulher se sente feliz por constatar os esforços e as mudanças de atitude, lembrando também os momentos bons que tiveram juntos. Como há a demonstração de remorso, ela se sente responsável por ele, o que estreita a relação de dependência entre vítima e agressor.

Um misto de medo, confusão, culpa e ilusão fazem parte dos sentimentos da mulher. Por fim, a tensão volta e, com ela, as agressões da **Fase 1**.

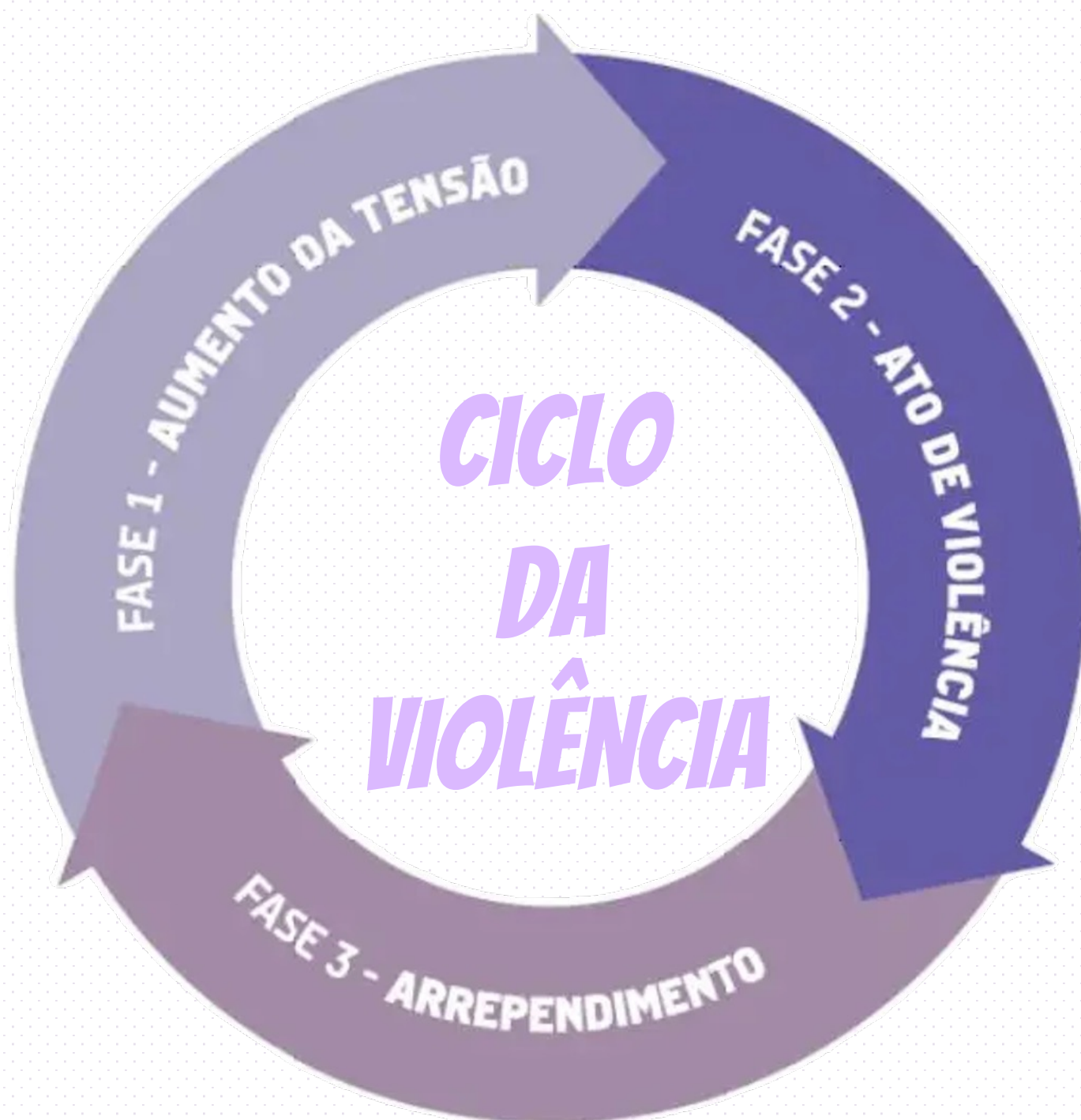
ATO DE VIOLÊNCIA



Esta fase corresponde à explosão do agressor, ou seja, a falta de controle chega ao limite e leva ao ato violento. Aqui, toda a tensão acumulada na Fase 1 se materializa em violência verbal, física, psicológica, moral ou patrimonial.

Mesmo tendo consciência de que o agressor está fora de controle e tem um poder destrutivo grande em relação à sua vida, o sentimento da mulher é de paralisia e impossibilidade de reação. Aqui, ela sofre de uma tensão psicológica severa (insônia, perda de peso, fadiga constante, ansiedade) e sente medo, ódio, solidão, pena de si mesma, vergonha, confusão e dor.

Nesse momento, ela também pode tomar decisões - as mais comuns são: buscar ajuda, denunciar, esconder-se na casa de amigos e parentes, pedir a separação e até mesmo suicidar-se. Geralmente, há um distanciamento do agressor.



O ciclo só será rompido quando houver uma mudança de atitude da mulher!



Para isso, é preciso:

1º Reconhecer que está sofrendo
violência

2º Assumir o que aconteceu e
tomar providências

3º Superar

POR QUE A MULHER AGUENTA TANTO TEMPO UMA RELAÇÃO VIOLENTA?

- > Esperança de que o parceiro mude o comportamento.
- > Medo de romper o relacionamento e o parceiro cumprir as ameaças.
 - > Vergonha de procurar ajuda e ser criticada.
- > Dependência econômica ou afetiva com o parceiro.
 - > Pressão social ou religiosa para preservar a família.
- > Sentimento de estar sozinha e não ter apoio para mudar de vida.
 - > Por acreditar que esses abusos são tolerados ou aceitos como naturais pela família e sociedade.

MITOS E FATOS SOBRE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

MITO

X

"As mulheres apanham porque gostam ou porque provocam."

"A violência só acontece nos famílias problemáticas."

"Os agressores não sabem controlar suas emoções."

"Se a situação fosse tão grave, as vítimas abandonariam logo os agressores."

FATO

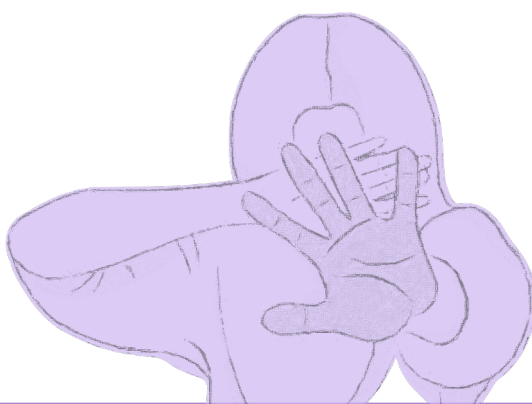


Quem vive violência gasta a maior parte do seu tempo tentando evitá-la, protegendo-se e a seus filhos. As mulheres ficam ao lado dos agressores para preservar a relação, não a violência.

A violência doméstica acontece em qualquer tipo de família, inclusive naquelas que são consideradas "modelos".

Se fosse assim, os agressores agrediriam também chefes, colegas de trabalho e outros familiares, e não apenas o esposo e/ou os filhos.

Grande parte dos assassinatos de mulheres ocorre no fase em que elas estão tentando se separar dos agressores. Algumas mulheres, após a agressão, desenvolvem sensação de impotência e ficam paralisadas, sentindo-se incapazes de reagir e de escapar..



MITOS E FATOS SOBRE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

MITO

X

FATO



"Para acabar com a violência basta proteger os vítimas e punir os agressores."

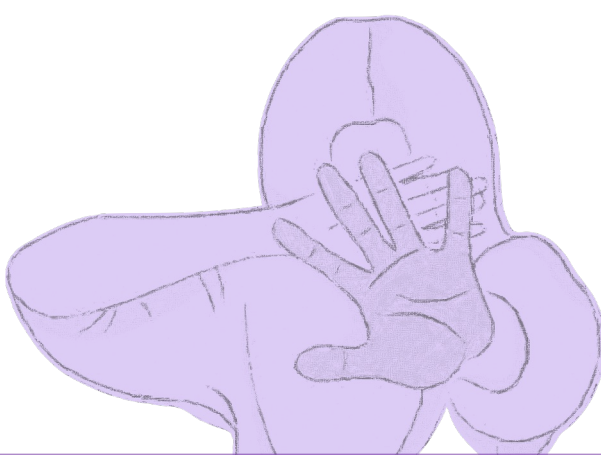
É necessário um processo educativo voltado à infância para que desde muito cedo as relações entre homens e mulheres sejam construídas sob os princípios de equidade, do amor e da solidariedade, sem qualquer forma de agressão para a obtenção e a manutenção do poder.

"A violência doméstica só acontece em família: de baixa renda."

A violência é o fenômeno mais "democrático" que existe, não faz distinções de classe econômica, etnia ou cultura.

"A violência doméstica só ocorre esporadicamente."

A cada 15 segundos uma mulher é agredida no Brasil.



VIOLENTÔMETRO

TOME CUIDADO,
a violência
tende a aumentar

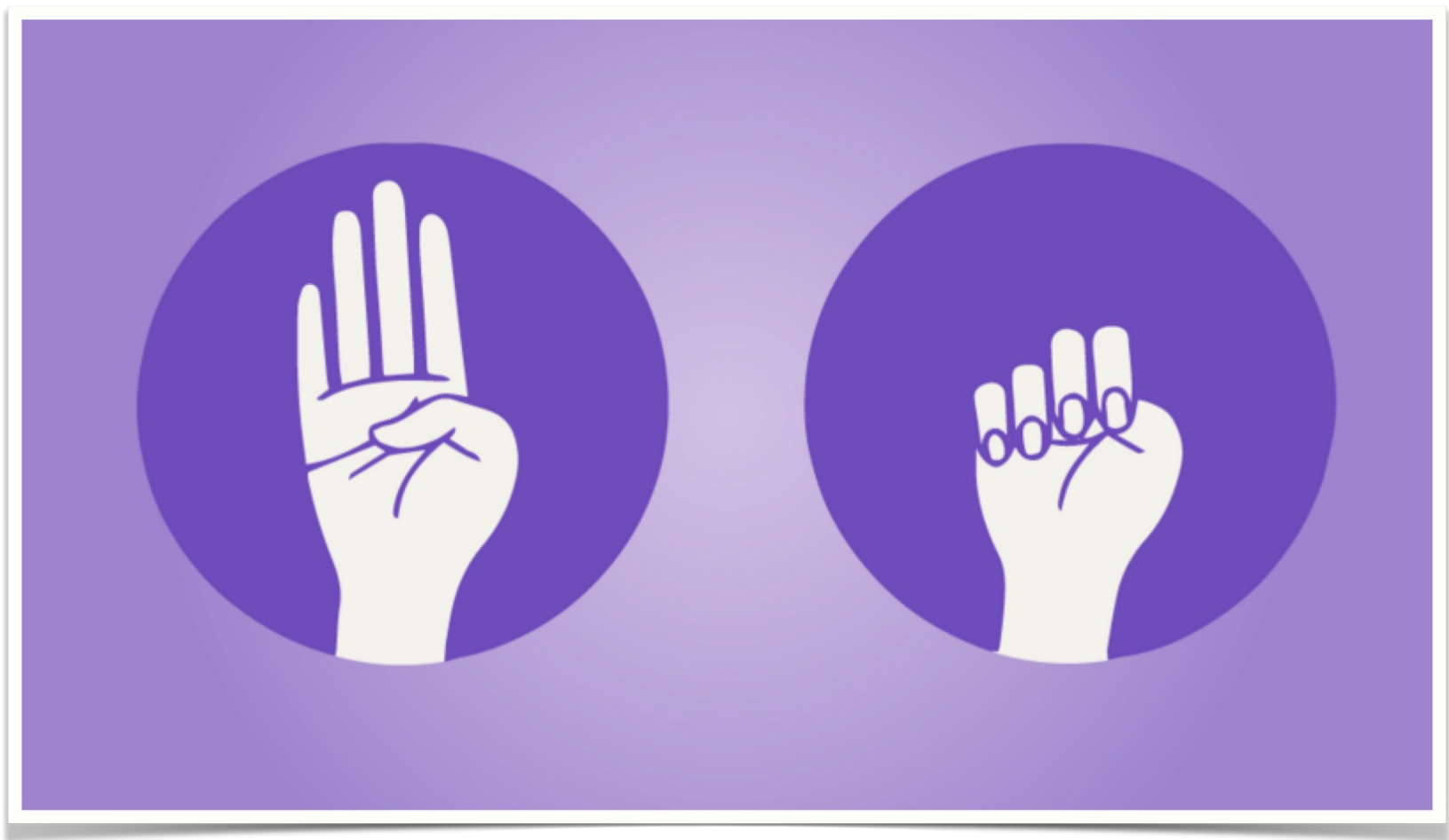
REAJA!
Não se destrua!

Peça AJUDA
a um
PROFISSIONAL

- | | |
|---|----|
| piadas ofensivas | 1 |
| chantagear | 2 |
| mentir/enganar | 3 |
| ignorar/dar um gelo | 4 |
| ciumar | 5 |
| culpar | 6 |
| desqualificar | 7 |
| ridicularizar/ofender | 8 |
| humilhar em público | 9 |
| intimidar/ameaçar | 10 |
| controlar/proibir | 11 |
| <small>(amigos, família, dinheiro, lugares, roupas, aparêncica, atividades, internet, celular, etc)</small> | |
| destruir bens pessoais | 12 |
| machucar | 13 |
| tapinhas, pancadinhas | 14 |
| brincar de bater | 15 |
| beslicar/arranhar | 16 |
| empurrar | 17 |
| dar tapas | 18 |
| chutar | 19 |
| confinar/prender | 20 |
| ameaçar com objetos | 21 |
| ou armas | 22 |
| ameaçar de morte | 23 |
| forçar uma relação sexual | 24 |
| abuso sexual | 25 |
| violentar | 26 |
| mutilar | 27 |
| MATAR | 28 |

NÃO SE CALE
DENUNCIE!

USE ESSE SINAL PARA PEDIR AJUDA!



O sinal é conhecido como #SignalForHelp (Sinal por ajuda, em tradução livre para o português) e significa: **"Preciso de ajuda, violência baseada em gênero"**.

O gesto é feito em três etapas

A vítima levanta a mão com a palma voltada para fora, depois dobra o polegar e, por fim, fecha os outros dedos sobre ele, encapsulando-o para se referir a "sentir-se preso ou confinado".

A palma da mão deve apontar para a pessoa a quem se pede ajuda.

***EM CASO DE VIOLÊNCIA!
PROCURE AJUDA!***

VÁ ATÉ UMA DELEGACIA DE DEFESA DA MULHER OU A UMA DELEGACIA DE POLÍCIA MAIS PRÓXIMA DE SUA RESIDÊNCIA E FAÇA O REGISTRO DE OCORRÊNCIA.

CASO NÃO CONSIGA IR PRESENCIALMENTE VOCÊ TAMBÉM PODE DENUNCIAR PELA DELEGACIA ELETRÔNICA:

[http://www.delegaciaeletronica.p
oliciacivil.sp.gov.br/](http://www.delegaciaeletronica.policiacivil.sp.gov.br/)

TELEFONES ÚTEIS

CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER

LIGUE 180

Whatsapp: (61) 9610-0180

DISQUE DENÚNCIA

LIGUE 181

POLÍCIA MILITAR

LIGUE 190

POLÍCIA CIVIL

LIGUE 197

EM SANTOS

Delegacia de Defesa da Mulher

Rua Assis Correia, 50 (24 horas)

Tel.: 3223-9670 / 3225-4808

Conselho Municipal dos Direitos da Mulher –

COMMULHER

Rua XV de Novembro, 183 – térreo

Tel.: 3271-2377

CREAS – Centro de Referência

Especializada de Assistência Social

Av. Conselheiro Nébias, 452 – Encruzilhada

Tel.: 3223-3406 / 3224-4927 / 3221-8525 / 3223-4079

Rua Cananeia, 269 – Chico de Paula

Tel.: 3219-5183 / 3216-1213 / 3216-1162

CRAS – Centro de Referência da Assistência

Social

Cras – Centro – Rua Sete de Setembro, 45

Tel.: 3223-5473 / 3237-1797 / 3225 8085

Instituto da Mulher

Av. Conselheiro Nébias, 453/455

Tel.: 3219-4589 / 3222-1359

APP SANTOSMULHER

O aplicativo, denominado como **SantosMulher**, reúne todos os serviços disponíveis da prefeitura voltados ao público feminino.

ios



Android



**VOCÊ PODE ATÉ NÃO SOFRER
VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR,
MAS PODE CONHECER ALGUÉM QUE
ESTEJA PASSANDO POR ESSA
SITUAÇÃO!**

**A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA CONTRA
AS MULHERES É UMA VIOLAÇÃO
DOS DIREITOS HUMANOS E TODOS
TÊM O DEVER DE DENUNCIAR E
COMBATER ESSE MAL QUE ASSOLA
A HUMANIDADE!**

Referências

BRASIL. Lei n. 11.340, de 7 de agosto de 2006. Disponível em:

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm. Acesso em: 10 abril 2024.

Instituto Maria da Penha. Disponível em: <https://www.institutomariadapenha.org.br/> Acesso em: 10 abril 2024.

https://br.freepik.com/vetores-gratis/pare-a-violencia-de-genero_8918366.htm#fromView=search&page=1&position=9&uuid=b2c9738e-elf0-4636-9697-37c59033b8db>Imagem de freepik

PENHA, Maria da. Sobrevivi... posso contar. 2. ed. Fortaleza: Armazém da Cultura, 2012.

Cartilha Violência Contra a Mulher – Prefeitura de Santos. Disponível em:

<https://www.santos.sp.gov.br/?q=servico/cartilha-violencia-contr-a-mulher> Acesso em: 10 abril 2024.

Cartilha “Mulher, Vire a Página”, Ministério Público do Estado de São Paulo. Disponível em:

https://www.mpsp.mp.br/portal/page/portal/Cartilhas/vire_a_pagina.pdf Acesso em: 10 abril 2024.

Cartilha Dê um basta na violência . Tribunal da Justiça de Santa Catarina.. Disponível em:

https://www.tjsc.jus.br/documents/3380888/3539315/Cartilha+-+D%C3%AA+um+Basta+na+Viol%C3%Aancia+5_edi%C3%A7%C3%A3o.pdf/46ede3c1-cbf4-1769-a80e-9fcd27a85509 Acesso em: 10 abril 2024.

Cartilha Basta. Prefeitura de São Paulo. Disponível em:

[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) Acesso em: 10 abril 2024.

Conselho Municipal de ilha Bela. Disponível em:

https://web.facebook.com/conselhodamulherilhabela/photos/a.630937227338683/999743543791381/?type=3&_rdc=1&_rdr Acesso em: 10 abril 2024.

Observatório da mulher – Disponível em:

<https://www.observatoriodamulher.df.gov.br/violentometro/> Acesso em: 10 abril 2024.

#SignalForHelp _ Canadian Women's FoundationN. Disponível em: <https://canadianwomen.org/>

Acesso em: 10 abril 2024.



<https://mestrado-saude-meio ambiente.unimes.br/>

Contatos

E-mail: mestrado.secretaria@unimes.br

Endereço:

Avenida Conselheiro Nébias, 536, Santos – SP

Telefone: (13) 3228 – 3400