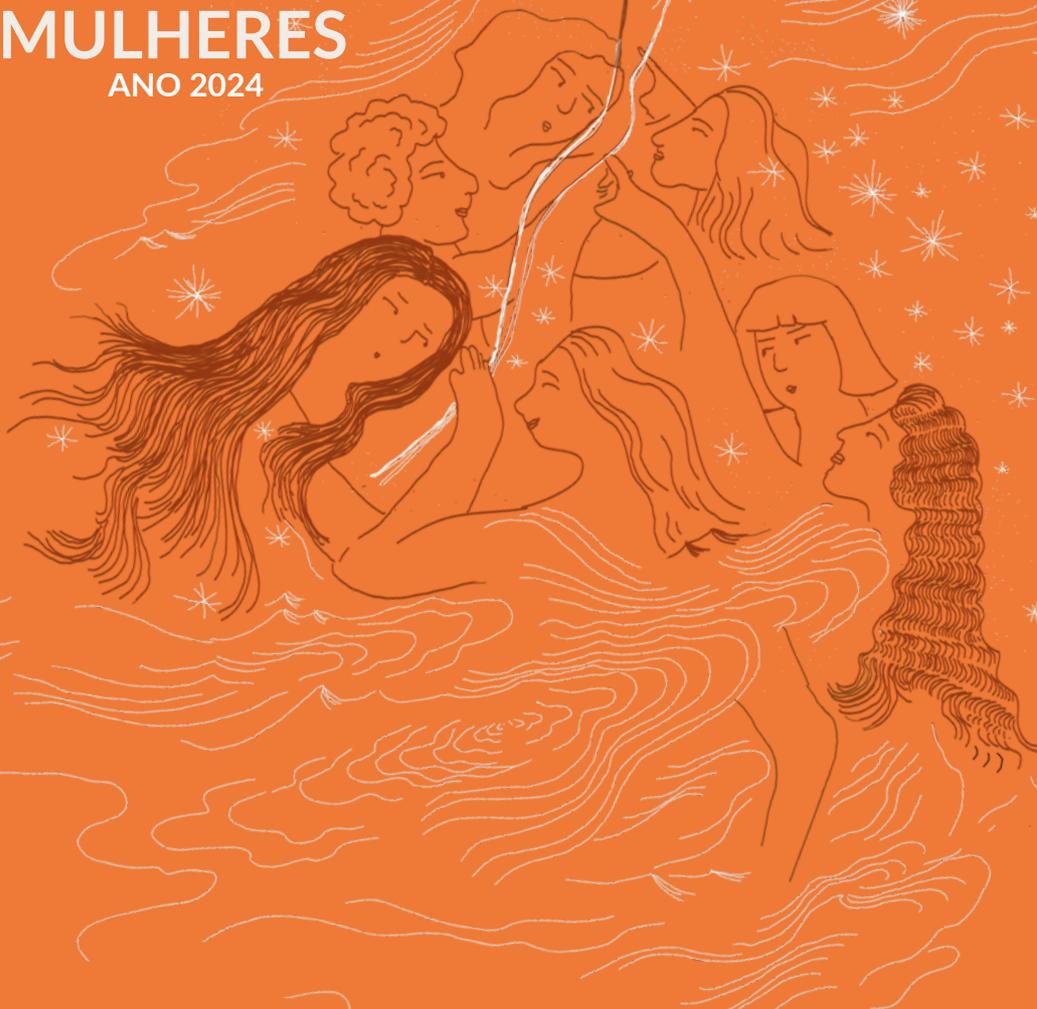




Grupo Mulheres do Brasil

CARTILHA DE PREVENÇÃO E COMBATE À VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

ANO 2024



C327 Cartilha de prevenção e combate à violência contra as mulheres/
Organização de Grupo Mulheres do Brasil, Comitê de Combate de Violência
contra Mulheres e Meninas – São Paulo: Grupo Mulheres do Brasil, 2024.
[67] p.: il.

ISBN 978-65-01-25069-4

1. Violência contra as mulheres - Brasil. 2. Direitos das mulheres. 3. Brasil.
[Lei n.11.340, de 7 de agosto de 2006]. 4. Mulheres – Proteção. 5. Violência
contra as mulheres - Legislação - Brasil. 6. Mulheres - Crimes contra - Brasil.
I. Título. II. Grupo Mulheres do Brasil. III. Garcia, Ana Luiza C. IV. Gasques,
Andréa. V. Sagantim, Alexandra. VI. Elsbach, Barbara. VII. Fioretti-Foschi,
Beatriz. VIII. Luna, Claudia. IX. Scheibmayr, Elizabete. Vahdat, Fariba. X. Dias,
Mayra. XI. Galozzi, Marcela. XII. Campo, Mildred A. XIII. Cinto, Sandra. XIV.
Brammer, Tatiana.

CDD - 305.4

Sumário

CAPÍTULO

01

CAUSA DE COMBATE À VIOLÊNCIA CONTRA MULHERES E MENINAS

INTRODUÇÃO - 05
CONHECENDO NOSSOS DIREITOS - 07
DIREITO DAS MULHERES PELA ONU - 08

02

TIPOS DE VIOLÊNCIA CONTRA MULHERES E MENINAS

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR - 12
VIOLÊNCIA VICÁRIA - 13
VIOLÊNCIAS: VIRTUAL, SIMBÓLICA, OBSTÉTRICA, INSTITUCIONAL E POLÍTICA - 14
VIOLÊNCIA NO TRABALHO - 15

03

INTERSECCIONALIDADE

O QUE É INTERSECCIONALIDADE - 17
MULHERES: NEGRAS E INDÍGENAS - 19
LBT E CONDIÇÃO SOCIAL - 20
MIGRANTES E REFUGIADAS E COM DEFICIÊNCIA - 21
IDOSAS - 22

04

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

DADOS NO BRASIL E NO MUNDO - 24
CICLO DA VIOLÊNCIA - 26
FATORES QUE CONTRIBUEM PARA VIOLÊNCIA - 30
SINAIS DE ALERTA DE UM RELACIONAMENTO ABUSIVO - 33
VIOLENTÔMETRO - 36

05

PLANO DE SEGURANÇA

O QUE FAZER? - 39
PASSO A PASSO PARA UM PLANEJAMENTO SEGURO - 41
ROTA DE FUGA E KIT DE EMERGÊNCIA - 44
CONVENÇÃO DE HAIA - 45
PROTEJA SEUS FILHOS - 47

06

DIREITOS DAS VÍTIMAS E RECURSOS LEGAIS

LEI MARIA DA PENHA, MEDIDAS PROTETIVAS - 51
LEIS QUE PROTEGEM OS DIREITOS DAS MULHERES - 54
COMO PROCURAR AJUDA E APOIAR VÍTIMAS - 56
TELEFONES ÚTEIS - 60
NOSSA EQUIPE - 63
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS - 66

QUEM SOMOS



Grupo Mulheres do Brasil

Grupo Mulheres do Brasil

Somos mais de 125 mil mulheres no Brasil e no exterior, de diferentes classes sociais, cores e credos atuando em mais de 150 núcleos distribuídos em vários países.

Fazemos acontecer, promovendo impacto social, buscando a diversidade e unindo vários segmentos da sociedade com um propósito único: **movimentar políticas públicas e tornar as mulheres protagonistas na construção de um mundo melhor para todos.**

Quer participar do Grupo Mulheres do Brasil? [Clique aqui](#)

Esta cartilha fornece informações claras sobre os tipos de violência, sinais de alerta, direitos das vítimas e recursos disponíveis para apoio e proteção às vítimas, ajudando a disseminar conhecimento sobre violência doméstica, orientar mulheres, mobilizar a comunidade e promover um ambiente de respeito e segurança para todas.

A Cartilha de Proteção tem caráter informativo e visa promover a conscientização e debate sobre o tema de violência contra mulheres, especialmente violência doméstica e familiar. Não deve ser considerado como um aconselhamento jurídico e/ou psicológico, mas como um ponto de referência preliminar às informações, leis e organizações relacionadas à violência doméstica contra mulheres.

Leia e compartilhe com outras mulheres essas informações. Somente com a igualdade de tratamento entre homens e mulheres é que teremos uma sociedade justa e isso acontece por você conhecer quais são os seus direitos e lutar por eles.

CAPÍTULO

01

CAUSA DE COMBATE À VIOLÊNCIA CONTRA MULHERES E MENINAS

Essa causa é de todos!

Nosso objetivo é sensibilizar a sociedade e governos sobre os **alarmantes índices e posição ocupada pelo Brasil nos rankings mundiais de violência contra mulheres e meninas**. Atuamos com ações de conscientização sobre violência doméstica e acolhimento às vítimas, programas de autonomia profissional e financeira, além de influenciar na formulação de políticas públicas de combate à violência.



CONHECENDO NOSSOS DIREITOS

DIREITOS HUMANOS DAS MULHERES, VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E IGUALDADE DE GÊNERO

Os direitos humanos das mulheres são universais e essenciais para garantir uma vida livre de violência e promover a igualdade social. A violência contra a mulher é uma violação grave desses direitos fundamentais, afetando sua saúde física e mental. Devemos acabar com todas as formas de violência, protegendo a dignidade e a integridade de todas as mulheres, independentemente de sua idade, raça, orientação sexual, ou condição socioeconômica. Todos os estados têm o dever de respeitar e proteger esses direitos, conforme acordado em tratados internacionais como a Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra a Mulher (CEDAW - Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women).

Os direitos das mulheres são essenciais para uma sociedade justa e igualitária, ligados aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, especialmente o ODS 5, que visa alcançar a igualdade de gênero e empoderar mulheres e meninas para que vivam com dignidade e respeito, livres da violência.

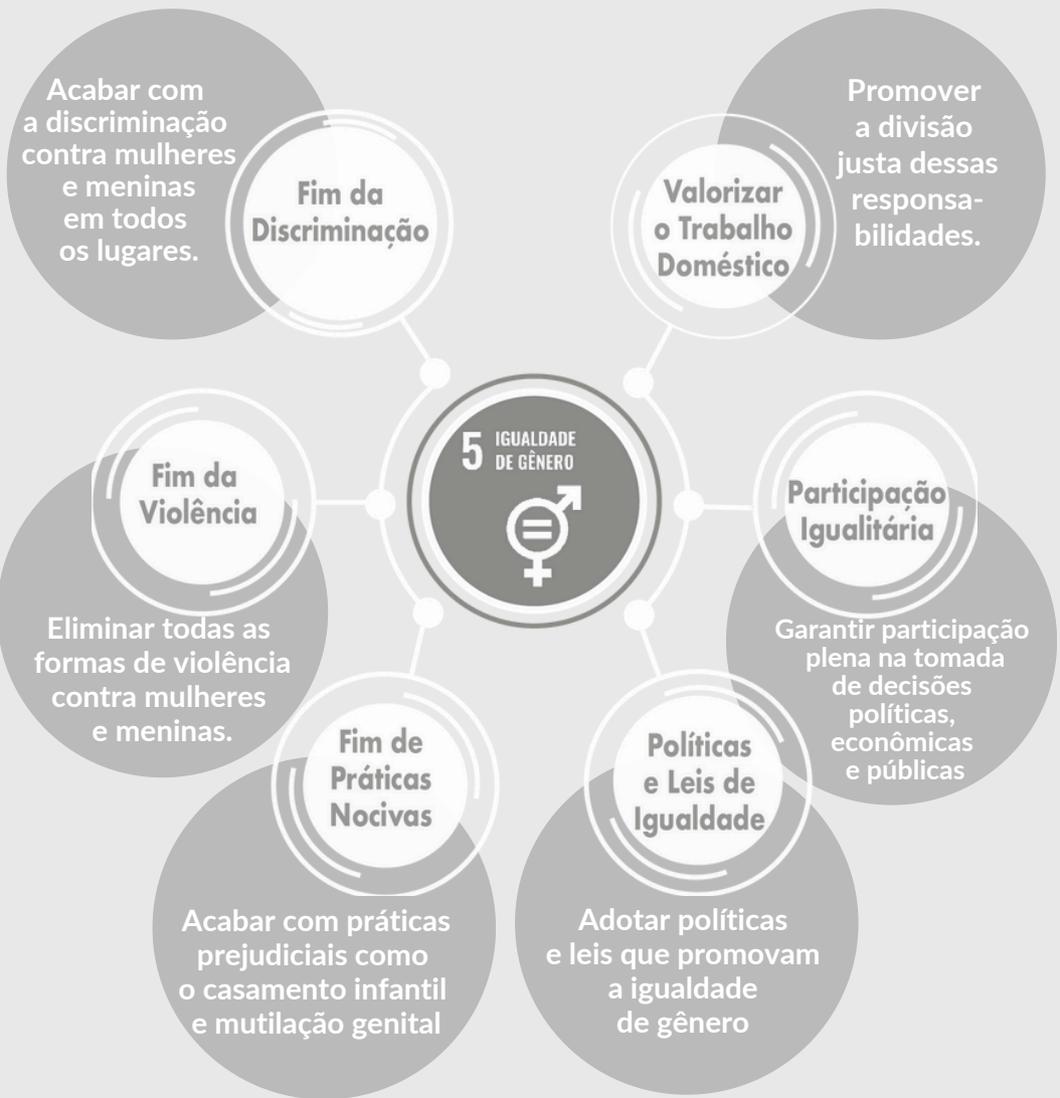


A ONU reconhece como direitos das mulheres:

- **Direito à Vida:** Proteger mulheres contra violência que ameaça suas vidas.
- **Direito à Segurança:** Garantir segurança sem abusos ou ameaças.
- **Direito à Igualdade:** Assegurar direitos iguais.
- **Proteção Contra Discriminação:** Proteger contra discriminações que podem levar à violência.
- **Padrão de Vida Adequado:** Suporte econômico para viver de forma segura.
- **Saúde Física e Mental:** Acesso a cuidados de saúde para tratar e prevenir a violência.
- **Educação:** Promover a educação e capacitação.
- **Privacidade:** Proteger a privacidade das vítimas.
- **Liberdade de Expressão:** Garantir que as mulheres possam denunciar abusos sem medo.
- **Participação Pública:** Permitir que mulheres participem na vida pública e política.
- **Trabalho e Igualdade Salarial:** Promover a independência econômica das mulheres.
- **Proteção Legal:** Leis que protejam efetivamente contra a violência.

Conhecer seus direitos é fundamental para lutar por eles e construir uma sociedade justa.

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU incluem:



CAPÍTULO
02

**TIPOS DE VIOLÊNCIA CONTRA
MULHERES E MENINAS**

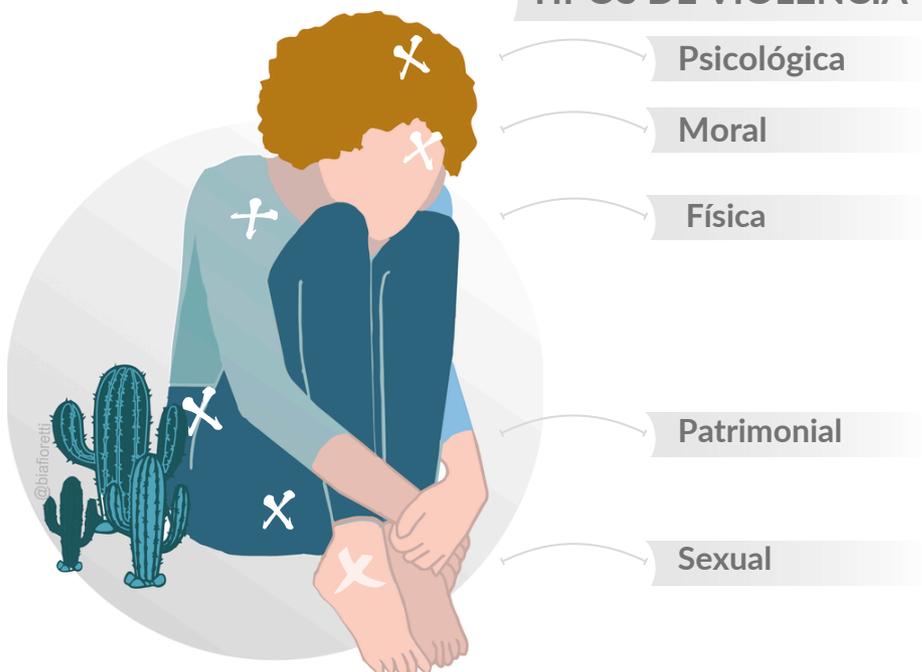
Violência contra mulheres e meninas é qualquer ação ou falta de ação que cause danos pelo simples fato da vítima ser mulher. Pode resultar em danos físicos, sexuais, morais, psicológicos, sociais, políticos, econômicos ou patrimoniais. Pode ocorrer em espaços públicos e privados.



VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR

é quando acontece dentro da família, não necessariamente vivendo sob o mesmo teto, ou seja, nas relações entre os membros da comunidade familiar, formada por vínculos de parentesco natural (pai, mãe, filha etc.) ou civil (marido, sogra, padrasto ou outros), por afinidade (por exemplo, o primo ou tio do marido) ou afetividade (amigo ou amiga que more na mesma casa). Geralmente, é praticada por um membro da família que viva com a vítima.

TIPOS DE VIOLÊNCIA



TIPOS DE VIOLÊNCIA - Inúmeros são os tipos de violência contra as mulheres, sendo alguns definidos na Lei Maria da Penha (artigo 7º, da Lei no 11.340/2006) como:

Psicológica

Ameaças, humilhações, xingamentos e controle da vida da mulher

Um namorado que não deixa a namorada falar com amigos e a xinga frequentemente.

Moral

Calúnias, difamação e xingamentos que afetam a honra da mulher

Espalhar mentiras sobre a mulher para arruinar a sua reputação.

Física

Agressões físicas como tapas, socos, queimaduras e tortura

Um marido bate na esposa porque ela não obedeceu

Patrimonial

Controle do dinheiro da mulher e destruição de seus bens

O companheiro que não deixa a mulher trabalhar e controla todo o dinheiro da casa

Sexual

Forçar relações sexuais, impedir uso de anticoncepcionais, ou forçar aborto

O companheiro força a mulher a fazer sexo mesmo quando ela não quer



Há ainda a substituição da mulher por outros membros da família na violência doméstica e/ou familiar, é a chamada **violência vicária**.



Vicária

A violência é direcionada a terceiros, como filhos, para atingir a mulher

Exemplo: Um pai que maltrata os filhos para causar sofrimento à mãe.

TIPOS DE VIOLÊNCIA

- existem outros tipos de

violência que limitam e tolhem os direitos das mulheres em espaços públicos ou privados.

Virtual

Uso da internet para perseguir, intimidar ou expor a mulher

Exemplo: Divulgar fotos íntimas sem consentimento (pornografia de vingança).

Simbólica

Expressões culturais que menosprezam as mulheres

Exemplo: Dizer que "mulher dirige mal" ou que "foi estuprada por causa da roupa".

Obstétrica

Abusos durante o parto, como humilhações e desconsideração das dores da mulher.

Uso desnecessário de intervenções sem o consentimento da mulher.

Institucional

Praticada por órgãos públicos, como fazer a vítima reviver o trauma ao repetir procedimentos desnecessários.

Submeter a mulher a várias entrevistas sobre o mesmo episódio de violência.

Política

Ações para impedir a participação política da mulher

Ameaças ou difamação para dificultar sua campanha eleitoral ou mandato.



VIOLÊNCIA NO TRABALHO - Atitudes que desmerecem a mulher no ambiente profissional. Exemplos:

Mansplaining

Um homem explica algo óbvio a uma mulher supondo que ela não entenderá

Maninterrupting

Homens interrompem constantemente a fala de uma mulher

Bropriating

Um homem se apropria da ideia de uma mulher e leva o crédito

Gaslighting

Manipulação psicológica para fazer a mulher duvidar de sua sanidade

CAPÍTULO
03

INTERSECCIONALIDADE

A interseccionalidade é um conceito usado para descrever **como diferentes formas de discriminação ou opressão se sobrepõem e interagem**. Imagine que cada pessoa tem várias características, como raça, classe social, identidade de gênero, orientação sexual, faixa etária, entre outras. Essas características não existem isoladamente, mas se combinam e afetam a experiência de vida da pessoa.



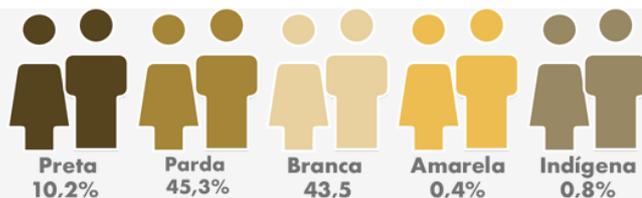
INTERSECCIONALIDADE é um conceito usado para descrever como diferentes formas de discriminação ou opressão se sobrepõem e interagem. Imagine que cada pessoa tem várias características, como;

Gênero



Censo 2022

Raça



Censo 2022

Classe social



*Renda mensal domiciliar superior a

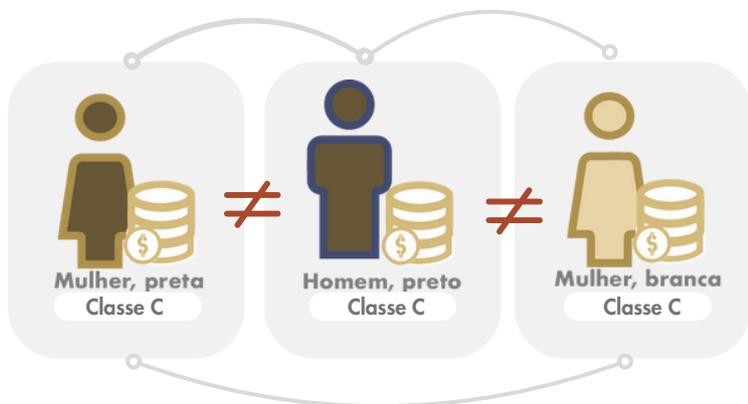
Censo 2022

Orientação sexual



Essas e outras características não existem isoladamente, mas se combinam e afetam a experiência de vida de cada indivíduo.

Por exemplo, **uma mulher preta pode enfrentar discriminação de gênero e racial ao mesmo tempo, e essas experiências combinadas são diferentes** das que uma mulher branca ou um homem preto poderiam enfrentar, **por causa das oportunidades, riscos e contextos que ela viveu e vive.**



A interseccionalidade nos ajuda a entender que **as lutas por justiça e igualdade precisam considerar essas múltiplas dimensões para serem eficazes.**

Em resumo, a interseccionalidade nos convida a **olhar para as pessoas em sua totalidade e a reconhecer que suas experiências são moldadas por várias identidades simultaneamente.**

Mulheres Negras

Meninas e mulheres negras enfrentam múltiplas dificuldades em uma sociedade onde o racismo e o machismo agravam os impactos da violência em suas vidas.

Mulheres e meninas negras sofrem violências de maneira similar às outras mulheres, incluindo assédio, abuso na infância, violência sexual, tráfico e exploração, violência por parceiro íntimo, entre outras. No entanto, a combinação de múltiplas formas de discriminação – gênero, raça, etnia, classe e orientação sexual – agrava desproporcionalmente esses impactos. Estereótipos históricos e discriminatórios, como a hipersexualização das mulheres negras, continuam a reforçar a objetificação e subalternidade dessas mulheres.

Mulheres Indígenas

As mulheres indígenas são extremamente afetadas pela violência colonial, com suas terras, corpos e identidades invadidos.

Elas enfrentam dificuldades no acesso à educação, emprego formal, e cuidados de saúde adequados, resultando em altas taxas de mortalidade infantil e materna, e contaminação ambiental. Além disso, a violência de gênero contra mulheres indígenas é severamente subnotificada devido à distância, barreiras linguísticas e discriminação. As mulheres indígenas também estão na linha de frente na defesa de seus territórios e culturas, enfrentando violência e genocídio.

Mulheres LBT (Lésbicas, Bissexuais, Travestis e Transexuais)

Mulheres lésbicas, bissexuais e transexuais enfrentam uma interseção de machismo, racismo, lesbofobia, bifobia e transfobia, que agravam a violência e discriminação.

Essas violências incluem crimes de ódio motivados por preconceito, estigmatização e marginalização. Mulheres trans são particularmente vítimas de crimes hediondos e de uma sociedade que as considera anormais devido ao estereótipo de gênero.

Condição Social

A condição social e ou situação socioeconômica, são fatores cruciais para a interseccionalidade e agravam a violência e discriminação sofrida por mulheres de diferentes grupos

Mulheres em situação de pobreza enfrentam barreiras adicionais ao acesso a recursos, serviços de saúde, educação e emprego. A falta de recursos financeiros pode limitar suas opções de fugir de situações abusivas, procurar ajuda legal ou obter cuidados médicos. Além disso, mulheres de classes socioeconômicas mais baixas estão mais expostas a formas de violência associadas ao ambiente de precariedade, como a violência doméstica exacerbada pelo estresse econômico, tráfico humano e exploração laboral.



Mulheres Migrantes e Refugiadas

A população migrante, que está cada vez mais feminilizada, enfrenta condições adversas e violações frequentes dos direitos humanos.

Mulheres migrantes e refugiadas sofrem ameaças e abusos, incluindo violência sexual, tráfico humano, maus tratos e discriminação, tanto em seu percurso quanto no país de destino. A barreira linguística, falta de rede de apoio, preconceito e medo de revitimização dificultam a busca por ajuda e a denúncia de violência. Mulheres em situação irregular enfrentam ainda mais dificuldades.

Essas mulheres enfrentam violações dos direitos humanos, discriminação e exploração, necessitando de uma abordagem que reconheça suas vulnerabilidades e garanta sua proteção e direitos fundamentais.

Mulheres com Deficiência

Mulheres com deficiência enfrentam violência de gênero agravada pelo capacitismo, a discriminação contra pessoas com deficiência.

Elas são vistas como inadequadas aos padrões de beleza e normalidade, tornando-as ainda mais vulneráveis. As barreiras que enfrentam incluem dificuldades de acessibilidade, comunicação e falta de rede de suporte. A violência contra essas mulheres muitas vezes não é reconhecida nem registrada adequadamente, e elas têm dificuldades adicionais para denunciar abusos, especialmente quando o agressor é o cuidador.



Mulheres Idosas

O etarismo, ou discriminação etária, afeta especialmente as pessoas idosas, sendo uma preocupação crescente em uma sociedade que envelhece.

Entre as formas mais comuns de violência estão a negligência (falta de cuidados básicos) e a violência financeira (apropriação indevida de bens e recursos). Além disso, o etarismo pode ser indireto e sutil, como estereótipos e preconceitos que reforçam a ideia de que os idosos são deficientes, podendo levar à exclusão social e até à violência direta.

Para mulheres idosas, o etarismo é agravado por múltiplas camadas de preconceito: embora vivam mais, elas enfrentam barreiras significativas no mercado de trabalho. Pressões de sobre a aparência e o culto à juventude também impactam a autoestima e o bem-estar das mulheres mais velha. Esses fatores indicam a necessidade de um pacto intergeracional, promovendo uma cultura de empatia, respeito e cuidado entre as gerações.

Para mais informações sobre **a violência doméstica e suas interseccionalidades**, incluindo dados detalhados sobre a situação das **mulheres indígenas, violência de gênero** entre outros acesse o site da nossa causa - [Combate à Violência contra Mulheres e Meninas.](#)



CAPÍTULO
04

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA



**No Brasil a violência contra mulheres
e meninas é uma questão crítica.**



1.463 FEMINICÍDIOS EM 2023

1,4% É O AUMENTO DO FEMINICÍDIO COMPARADO A 2022

+4 MULHERES são assassinadas **DIARIAMENTE** no Brasil

A violência sexual tem sido o tipo mais recorrente contra **MENINAS 10 A 14 ANOS**

1 EM CADA 3 MULHERES



no mundo, sofreu algum tipo de violência sexual

sejam, abusos físicos, sexuais ou psicológicos por homens, parceiros ou não. *

641 MILHÕES DE MULHERES NO MUNDO sofrem de violência por parceiros íntimos

* Estatísticas globais segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde),



A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA constitui uma grande parte das agressões contra mulheres e meninas no Brasil e no mundo. Em 2023, no Brasil, 68% dos casos de feminicídio ocorreram em ambiente doméstico, segundo dados do Fórum Brasileiro de Segurança Pública.

A pandemia de COVID-19 trouxe um aumento significativo de violência doméstica devido ao isolamento social, que obrigava muitas mulheres a permanecerem em casa com seus agressores. Essa situação aumentou a dificuldade de denunciar abusos e acessar redes de apoio. Por se tratar de algo tão crítico, vamos focar na violência doméstica, a partir de agora, nessa cartilha.

VOCÊ SABE O QUE É O CICLO DA VIOLÊNCIA?

O ciclo da violência é um padrão de comportamento comum em relacionamentos abusivos. Compreender este ciclo ajuda a entender a dinâmica dessas relações e as dificuldades emocionais que a mulher enfrenta. Este ciclo é composto por **três fases: tensão, agressão e lua de mel**, que podem ocorrer em qualquer ordem.

As fases do ciclo da violência:

1. Fase de Tensão

Nesta fase, o agressor se mostra irritado e tenso por motivos insignificantes, tendo explosões de raiva. A mulher tenta acalmá-lo e evita comportamentos que possam “provocá-lo”.



Muitas vezes, ela nega o que está acontecendo e esconde a violência dos outros. Essa tensão pode durar dias ou anos e tende a aumentar, levando à fase seguinte.

Exemplo: O agressor começa a ficar nervoso e gritar por pequenas coisas, como a comida não estar do jeito que ele gosta. A mulher tenta agradar, fazer tudo "certo" para evitar brigas.

2. Fase de Agressão

Aqui, a tensão acumulada se transforma em violência. O agressor perde o controle e comete agressões verbais, físicas, psicológicas, morais ou patrimoniais.

A mulher sente-se paralisada e incapaz de reagir. Ela pode tomar várias decisões, como buscar ajuda, denunciar, se esconder, pedir a separação ou até considerar o suicídio. Muitas vezes, há um afastamento temporário do agressor.

Exemplo: Durante uma discussão, o agressor empurra a mulher contra a parede, grita xingamentos e quebra objetos da casa. Pode ser mais grave com socos, surras, mutilação ou violências graves.

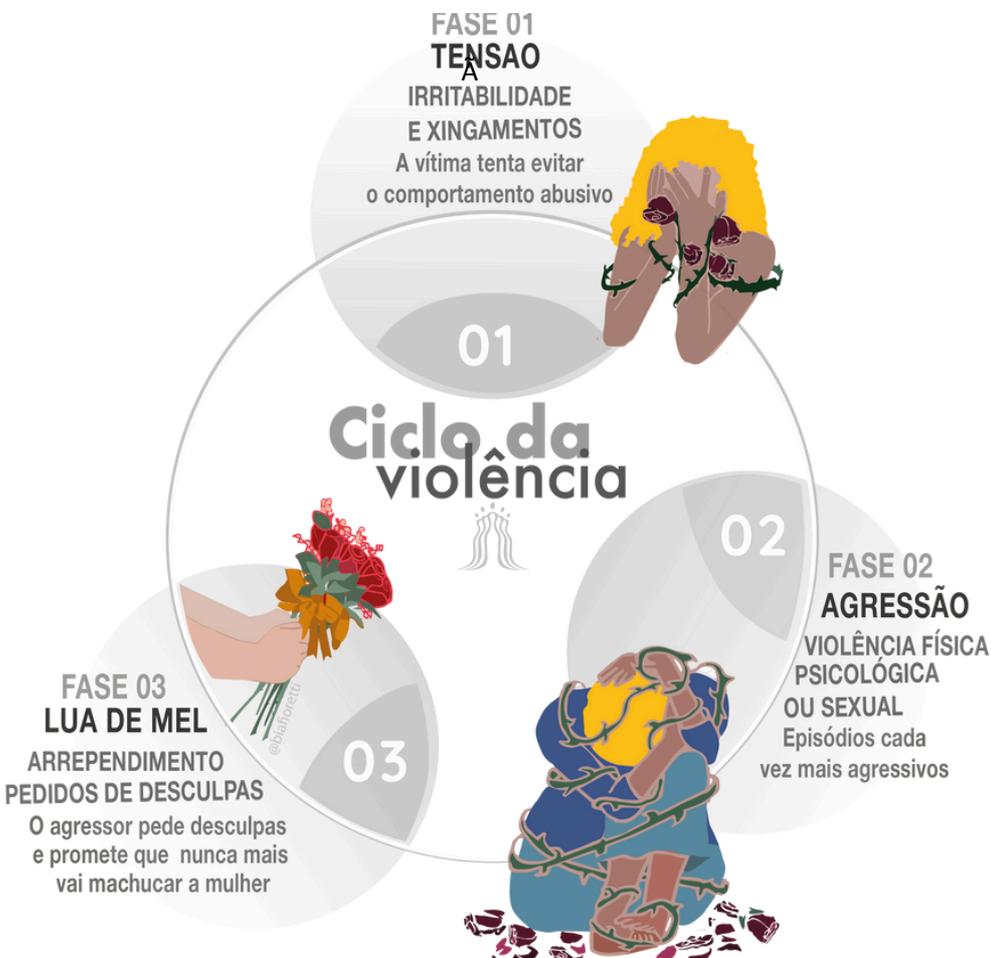


3. Fase da Lua de Mel ou do Arrependimento e Comportamento Carinhoso

Após a violência, o agressor se arrepende e tenta se reconciliar, sendo carinhoso e prometendo mudar. A mulher se sente aliviada e esperançosa ao ver sinais de mudança. No entanto, isso aumenta a dependência emocional entre ela e o agressor. Com o tempo, a tensão reaparece e o ciclo recomeça.

Exemplo: O agressor pede desculpas, compra flores e promete que nunca mais vai machucar a mulher.





Com o tempo, os intervalos entre as fases do ciclo se tornam mais curtas e as agressões mais intensas. **Em casos extremos, o ciclo da violência pode terminar em feminicídio.** Por isso, é essencial interromper esse ciclo o mais rápido possível.

Por Que é Importante Quebrar o Ciclo?

Compreender o ciclo da violência é o primeiro passo para quebrá-lo. Se você ou alguém que conhece está em um relacionamento abusivo, saiba que existem recursos e pessoas dispostas a ajudar. Ninguém merece viver com medo ou dor. Busque apoio e não se sinta culpada – a responsabilidade é sempre do agressor. Juntas, podemos construir um ambiente de respeito e segurança para todas as mulheres.



Fatores que contribuem para a violência contra mulheres

O que é controle coercitivo?

É um padrão de controle contínuo que inclui abuso emocional, físico, financeiro ou sexual, praticado por parceiros ou ex-parceiros. Esse tipo de controle prejudica o bem-estar físico e emocional da vítima, que pode se sentir presa e incapaz de sair do relacionamento. Muitas vezes, as vítimas mudam suas rotinas, cortam contato com amigos e familiares, ou abandonam o trabalho por causa do medo. Vale destacar que todos os abusos mencionados também podem ser registrados em relacionamentos homoafetivos. As vítimas, em muitos casos, são forçadas a mudar de rotina, a reduzir ou cortar o contato com familiares e amigos, ou ainda a desistir do trabalho.

Quais são os sinais de alerta de que estou em um relacionamento abusivo?

É normal discutir e discordar de parceiros, membros da família e de outras pessoas. Mas, se isso se tornar um padrão, ou se você se sente de alguma forma ameaçada ou tolhida por essa outra pessoa, isso é um sinal de violência doméstica.

É possível que você se sinta sem nenhum poder sobre a própria vida, ou controlada pelo próprio parceiro(a).

A violência contra a mulher não é apenas física ou sexual.

Todos os sinais listados a seguir são de extrema gravidade e um alerta para ajudá-la a identificar a sua situação.

Você não precisa vivenciar mais de um deles para que o seu relacionamento seja classificado como abusivo.

- 1. INTIMIDAÇÃO:** faz sentir medo através de olhares, atitudes, gestos / Intimidação: estraga, destrói coisas da mulher / agride animais de estimação / exhibe armas
- 2. ABUSO EMOCIONAL:** coloca-a pra baixo / a faz pensar ou questionar a sua sanidade mental / faz jogos mentais
- 3. ISOLAMENTO:** controla o que você faz, ao que tem acesso, com quem fala, o que você lê, aonde você vai / limita os seus contatos externos / usa o ciúme para justificar as atitudes
- 4. MINIMIZA, NEGA E CULPA:** desmente / nega o abuso e não leva as suas preocupações a sério / diz que o abuso não aconteceu / transfere a responsabilidade
- 5. COERÇÃO E AMEAÇAS:** agride ou promove ameaças de diversas formas / ameaça deixá-la, e/ou denunciá-la / ameaça atentar contra a própria vida / a obriga a retirar denúncias feitas
- 6. ABUSO FINANCEIRO:** a impede de conseguir um trabalho / controla, não compartilha, ou dá acesso a informações referentes ao dinheiro da família
- 7. USA O PRIVILÉGIO MASCULINO:** a trata como uma serva / age como o “dono da casa” / define qual é o “papel e qual é o dever” da mulher
- 8. USA AS CRIANÇAS:** faz com que se sinta culpada em relação aos filhos / usa as crianças para retransmitir mensagens / usa a visitação para te assediar / ameaça levar as crianças embora

Por que as mulheres aguentam tanto tempo a violência doméstica? Muitas mulheres permanecem em relacionamentos abusivos por diversas razões:

Apelo Emocional

O agressor pode pedir desculpas, chorar, comprar presentes e se comportar como “príncipe encantado” até conseguir o perdão.

Ameaças

As mulheres têm medo de mais violência, de perder os filhos ou até de serem assassinadas.

Dependência Financeira

Muitas mulheres não trabalham e dependem financeiramente do agressor.

Medo dos Filhos

Temem que os filhos as culpem ou rejeitem por se separar do pai

Vergonha

Sentem vergonha de admitir a violência e medo de serem criticadas.

Dependência Emocional

Acreditam que não podem sobreviver sozinhas sem o parceiro.

**Desconfiança
na Justiça**

*Não acreditam que a polícia ou
o Judiciário podem ajudá-las.*

**Normalização
da Violência**

*Algumas acreditam que apanhar
faz parte do casamento e é normal*

**Esperança
que vai
mudar**

*Acreditam que o parceiro mude
o comportamento, que foi a última vez*

**Medo de
romper o
relacionamento**

*Não querem perder a relação marital,
sofrimento na separação.*

**Sentimento
solitário**

*Sentimento de estar sozinha e não
enxergar ajuda ou apoio de fora*

**Pressão
social**

Tentativa de preservar a família

**Medo de
discriminação**

*Por não ter a presença do marido,
estar separada*

**Normalização
da relação**

*Acreditam que seja natural de uma relação
entre casais, faz parte do casamento*

SINAIS DE ALERTA E IMPACTOS DA VIOLÊNCIA

Como saber se sou vítima de violência?

As perguntas abaixo ajudam a identificar um relacionamento abusivo:

- Você tem medo de expressar sua opinião, sentimentos ou pedir algo?
- Seu parceiro faz comentários depreciativos sobre você?
- Seu parceiro tenta controlar todos os detalhes do seu relacionamento?
- Seu parceiro é exigente ou muito ciumento?
- Seu parceiro faz você se sentir culpada por ter uma vida além do relacionamento?
- Você perdeu o contato com seus amigos ou familiares?
- Seu parceiro quebra coisas ou joga objetos quando está com raiva?
- Você tem medo do temperamento do seu parceiro?
- Seu parceiro já abusou fisicamente de você?
- Seu parceiro te pressiona a se envolver em atividades sexuais desconfortáveis?
- Você se sente seguida ou perseguida?

Se respondeu "sim" a alguma dessas perguntas, continue a leitura deste material. Nenhuma mulher deve sofrer abuso, todas têm direito a uma vida segura e feliz.

VIOLENTÔMETRO

Tome uma atitude antes que seja tarde demais



Se precisar de ajuda **LIGUE 180**



Você vivenciou alguma dessas atitudes com seu parceiro ou familiares?

- Você já sofreu chantagem, mentira/foi enganada, ignorada/desprezada, sofreu ciúme excessivo foi ofendida/ humilhada, intimidada/ameaçada, foi proibida ou tentaram controlá-la?

Se você respondeu sim. Você está na fase 1 do ciclo de violência, a fase de tensão. CUIDADO, fique atenta.

- Seus bens pessoais já foram distribuídos, já tentaram te machucar ou agredir, empurrar, golpear, chutar, confinar, prender, ameaçar com armas, ameaçar de morte, abusar sexualmente, foi espancada ou mutilada. **REAJA, denuncie, sua vida pode estar em perigo.**

Você não está sozinha, em qualquer sinal de perigo busque ajuda, familiares e amigos podem te ajudar a sair desta situação, não sinta vergonha, você não é a única a passar por isso.

A violência acontece com muitas mulheres em todo o mundo, denuncie!



CAPÍTULO
05

PLANO DE SEGURANÇA



ESTOU SENDO VÍTIMA DE VIOLÊNCIA. O QUE FAZER?

Reconhecer que se encontra em situação de violência doméstica é um passo grande e que irá modificar a sua vida. Talvez você esteja um tanto confusa e não saiba por onde começar, mas **existem instituições especializadas e abrigos para vítimas de abuso doméstico em todo o território nacional**. Eles estão preparados para um atendimento individualizado e confidencial. Você poderá acessar esses locais através da internet, telefone ou pessoalmente.



Lembre-se, você tem direito a uma vida segura e sem violência. Não há justificativa ou tolerância para comportamentos abusivos.



Dica 1

Se você for buscar o tema na internet, procure utilizar computadores públicos, ou caso venha utilizar seu próprio celular ou computador, lembre-se de apagar os históricos da sua navegação e os cookies.

A seguir, veja o

Passo a Passo para Planejar uma Saída Segura:

PASSO 1

Reconheça a Situação

Entenda e aceite que você está em uma situação abusiva. Esse é o primeiro passo para buscar ajuda.

Compartilhe sua situação com amigos, familiares ou colegas de trabalho de sua confiança. Eles podem oferecer apoio emocional e prático.

PASSO 2

Fale com Alguém de Confiança

Mantenha um registro das ocorrências de violência, com datas, horários, descrições dos incidentes e das lesões sofridas. Importante registrar fotos e obter atestados médicos das lesões. "Prints" de mensagens enviadas pelo agressor podem ser úteis para obter proteção legal e provar a agressão no processo judicial.

PASSO 3

Documente a Violência

Planeje uma rota de fuga segura e tenha um plano de contingência. Saiba para onde você pode ir em caso de emergência, como a casa de um amigo ou um abrigo para vítimas de violência doméstica.

PASSO 4

Elabore um Plano de Fuga

PASSO 5

Prepare um Kit de Emergência

Tenha uma bolsa pronta com documentos importantes (identidade, passaportes, certidões de nascimento), dinheiro, cartões de crédito, chaves de casa e do carro, medicamentos e roupas.

Telefone ou um chip que o agressor desconheça. Com os números de emergência programados e carregados o tempo todo.

Tenha um telefone de emergência ou chip

PASSO 6

Envolve as Autoridades

Não hesite em contactar a polícia, se você se sentir em perigo imediato. Considere solicitar uma medida protetiva contra o agressor

Planejar uma saída segura é um passo crucial para quem está em uma situação de violência. Lembre-se de que há ajuda disponível e você não está sozinha. Busque apoio e tome medidas práticas para garantir a sua segurança e o seu bem-estar.

TRACE UM PLANO DE SEGURANÇA



Dica 2

Talvez, você não saiba por onde começar; mas, existem instituições especializadas e abrigos para vítimas de abuso doméstico em todo o território nacional, prontos para apoiá-la.

Você poderá acessar esses locais através da internet, telefone ou pessoalmente. **Eles estão preparados para um atendimento individualizado e confidencial.** No final dessa cartilha, você poderá ter acesso a essas informações.

Rota de Fuga e Kit de Emergência

Kit Emergência

Mantenha esses itens em um local seguro para uma emergência:

- Documentos de identificação (original ou cópia)
- Carteira de motorista
- Certidões de nascimento (sua e de seus filhos)
- Documentos de identidade ou passaporte, ID, seus e de seus filhos
- Certidão de casamento, caso tenha
- Ordem de restrição ou proteção, ordens de custódia
- Documentos de seguro
- Dinheiro
- Informações sobre contas bancárias e bens que sejam exclusivamente seus
- Dados financeiros de contas conjuntas



Mantenha separado:

- Lista com números de telefones de amigos, parentes, médicos, escolas e outros contatos importantes
- Medicamentos de uso contínuo
- Conjunto extra de chaves da casa ou do carro
- Roupas e objetos sentimentais, seus e de seus filhos
- Cartão ou bilhete do metrô e ônibus

A Convenção de Haia

A Convenção de Haia de 1980 é um acordo internacional que ajuda a resolver casos de sequestro de crianças por um dos pais ou responsáveis, quando eles as levam para outro país sem permissão.

A ideia principal da Convenção é garantir que, quando isso acontece, a criança volte para o país onde mora normalmente o mais rápido possível. Dessa forma, evita-se que a criança seja usada como uma forma de pressão ou conflito entre os pais. Esse acordo também ajuda os países a trabalharem juntos para resolver a situação de forma justa, sempre pensando no que é melhor para a criança.

Então, em casos de violência doméstica, é importante saber que:

1. Se você decidir fugir para outro país com seus filhos, sem o consentimento do outro genitor ou sem seguir os procedimentos legais adequados, isso pode ser considerado uma violação da Convenção de Haia, podendo resultar em complicações legais, incluindo o retorno da criança ao país de residência habitual.

2. Da mesma forma, se o genitor de quem você está fugindo retém ilegalmente a criança em outro país, você pode buscar a aplicação da Convenção de Haia para garantir o retorno seguro da criança ao país de origem.

Portanto, ao elaborar seu plano de fuga e kit de emergência, certifique-se de estar ciente das disposições da Convenção de Haia de 1980 para proteger seus filhos e evitar complicações legais adicionais.

Proteja seus(suas) filhos(as)

Para proteger seus filhos e garantir seus direitos, especialmente em casos de conflitos familiares e internacionais, uma mãe deve tomar algumas precauções importantes. Aqui estão algumas orientações:

Conheça seus Direitos e Deveres: Entenda as leis do seu país sobre guarda, visitação e a Convenção de Haia de 1980. Saber o que é legalmente permitido, e o que não é, ajuda a evitar ações que possam ser consideradas ilegais.



Mantenha Documentação Atualizada: Tenha sempre em mãos documentos importantes, como certidões de nascimento, passaportes, ordens de guarda e registros de decisões judiciais. Isso facilita o acesso à justiça e prova a situação legal da guarda.

Busque Assistência Jurídica Especializada: Se houver um risco de sequestro ou violação de guarda, procure imediatamente um advogado especializado em direito de família e, se aplicável, direito internacional. Eles podem orientar sobre como proteger seus direitos e os de seus filhos.

Estabeleça Medidas de Segurança: Se sentir que seus filhos estão em risco, você pode pedir medidas protetivas ou restrições de viagem. Isso pode incluir a retenção de passaportes ou uma ordem judicial impedindo a saída do país sem autorização.

Conheça os Recursos Locais e Internacionais: Familiarize-se com os recursos disponíveis em seu país e em outros países onde a Convenção de Haia é aplicável. Existem entidades governamentais e ONGs que podem oferecer apoio e orientação.

**Converse
com seus
filhos**

**Tente
transmitir
calma**

**Passe
Segurança**

**Fale sobre
Sentimentos**



@biafiorettili

CAPÍTULO
06

**DIREITOS DAS VÍTIMAS
E RECURSOS LEGAIS**

Legislação Brasileira



LEI MARIA DA PENHA

Esta lei foi criada para combater a violência doméstica e familiar contra a mulher, estabelecendo diversos direitos e medidas que visam garantir a segurança e proteção das vítimas, com penalidades para o não cumprimento das determinações, incluindo prisão do agressor.

Definição de Violência

Tipos de violência e quem pode ser o agressor são claramente definidos.

Juizados Especiais

Criação de Juizados de Violência Doméstica e Familiar e contra a Mulher para casos específicos.

Medidas Protetivas de Urgência

Proteção imediata à integridade física e psicológica da vítima, incluindo restrições ao agressor como proibição de aproximação, afastamento do lar, e restrição ao porte de armas.

Procedimentos Legais

A mulher pode solicitar medidas protetivas sem necessidade de advogado, podendo recorrer a delegacias, promotorias ou defensorias públicas.

Prazos Legais

A polícia tem 48 horas para encaminhar o pedido ao juiz, que também tem 48 horas para decidir sobre a aplicação das medidas.

Medidas protetivas

O que são essas tais medidas protetivas?

Medidas Protetivas de Urgência são mecanismos legais que visam proteger a integridade ou a vida de uma menina, adolescente ou mulher em situação de risco. A Lei Maria da Penha trata de dois tipos diferentes de medidas protetivas: aquelas que obrigam o agressor e as que se dirigem às mulheres.

São exemplos de medidas protetivas que **obrigam o agressor:**

- **Restrição do porte de armas:** Suspensão ou restrição do direito de portar ou possuir armas.
- **Proibição de aproximação:** O agressor deve manter distância mínima da mulher, de seus filhos, parentes ou testemunhas.
- **Afastamento do lar:** Retirada imediata do agressor do lar ou local de convivência.
- **Proibição de frequentar certos lugares:** Impedimento de frequentar locais que a vítima frequenta, como trabalho ou lazer.

São exemplos de Medidas Protetivas que se Dirigem às Mulheres

- **Encaminhamento a programas de proteção** com acesso a abrigos, apoio psicossocial e jurídico;
- **Recondução à moradia de origem;**
- **Proteção dos filhos e dependentes;**
- **Retirada de pertences pessoais com acompanhamento policial.**

A mulher não precisa estar acompanhada de um advogado para pedir uma medida protetiva de urgência. Ela pode se dirigir a serviços especializados e solicitar as medidas sozinha.

E como pedir uma medida protetiva de urgência?

Importante saber que nem todos os municípios têm serviços especializados em que a mulher pode ir a delegacias, promotorias e defensorias comuns pedir as medidas protetivas. Assim que a mulher fizer o pedido, a polícia terá 48h para encaminhar o pedido ao juiz, que também terá 48h para decidir se irá aplicar as medidas protetivas.



OUTRAS LEIS QUE PROTEGEM OS DIREITOS DAS MULHERES

**Lei do
Feminicídio:
Lei nº
13.104/2015**

Torna o assassinato de mulheres crime hediondo e aumenta a pena quando ocorre em contextos de violência doméstica ou pelo simples fato de ser mulher.

**Lei nº
13.931/2019**

Obriga profissionais da saúde a informar casos de violência doméstica às autoridades policiais, quando identificados em postos, hospitais ou estabelecimentos de saúde.

**Lei nº
14.132/2021**

Criminaliza a perseguição que ameace a integridade física ou psicológica, com pena de reclusão de seis meses a dois anos, além de multa.

**Lei nº
14.188/2021**

Tipifica o crime de violência psicológica, reconhecendo e punindo essa forma de violência.

**Lei nº
14.245/2021**

Protege a dignidade das vítimas de violência sexual durante julgamentos, estabelecendo punições para atos que agredam essa dignidade.

**Lei
Henry Borel
Lei nº
14.344/2022**

Direcionada à prevenção e enfrentamento da violência doméstica contra crianças e adolescentes.

**Lei nº
14.541/2023**

Dispõe sobre a criação e o funcionamento ininterrupto de Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (Deam)

**Lei nº
14.542/2023**

Assegura atendimento prioritário para mulheres em situação de violência doméstica nos postos do Sistema Nacional de Emprego (Sine).

**Lei nº
14.550/2023**

Confere proteção imediata para mulheres que denunciam violência doméstica, garantindo medidas urgentes para sua segurança.

**Lei nº
14.899/2024**

Estabelece a elaboração e implementação de planos de metas para o enfrentamento integrado da violência doméstica e familiar contra a mulher.

Essas leis visam fortalecer a proteção e os direitos das mulheres em diferentes contextos de violência, buscando prevenir, punir e oferecer suporte às vítimas

Como Procurar Ajuda e Apoiar Vítimas

Sabe aquele velho ditado

“em briga de marido e mulher, não se mete a colher”?

Pois é. 
Se mete, sim, a colher

Mulheres agredidas não permanecem nesse relacionamento viciado porque gostam. Esse é mais um entendimento sociocultural, muitas vezes expressado em frases do tipo:

“ela gosta de apanhar”

“mulher de malandro”

“ela deveria dar um jeito e se separar”

Precisamos desconstruir esses conceitos e imagens preconcebidas, padronizadas e generalizadas. Esses conceitos e imagens são equivocadas e concebidas por falta de conhecimento profundo de realidades. Essas posições demonstram uma educação social em que se apresenta a mulher como ser de menor valor, com pouco poder social e no papel de submissão.

Não há mais espaço para piadas contra as mulheres. A desigualdade na educação entre homens e mulheres deve desaparecer. As tarefas domésticas não são apenas das mulheres. **Temos que romper esses antigos paradigmas e trabalhar por medidas eficazes para enfrentar a violência contra a mulher.**

Se você é vítima de violência doméstica ou suspeita que alguém esteja enfrentando essa situação, **é crucial buscar ajuda e oferecer suporte de maneira eficaz.**

Reconhecer os sinais de abuso e conhecer os recursos disponíveis pode fazer toda a diferença para quem vive essa realidade.

Esta cartilha reúne informações sobre como identificar, entender e agir diante da violência doméstica, além de fornecer orientações sobre como acessar serviços de apoio e proteção jurídica. Lembre-se, é importante agir com cautela e sensibilidade ao abordar esse tema delicado.

Saiba como ajudar:

Movimentos no mundo:

Você conhece esta mãozinha?

O movimento "Signal for Help" da Canadian Women's Foundation é um gesto discreto usado globalmente para mulheres pedirem ajuda em situações de violência doméstica, especialmente promovido durante a pandemia de COVID-19. Atualmente mais de 40 países reconhecem esse movimento e o gesto de pedir ajuda.



A recomendação da Canadian Women's Foundation para quem vê uma mulher fazendo o gesto "Signal for Help" é abordar a situação com cuidado, sem confrontar o agressor diretamente. Eles sugerem:

Entrar em contato com a pessoa de forma segura, perguntando SIM ou NÃO se ela precisa de ajuda.

Oferecer suporte, como escutar e acreditar na vítima, e ajudar a encontrar recursos ou serviços de apoio.

Em situações de emergência, ligar para a polícia ou serviços de emergência locais.



No Brasil Ligue:

190 – se você está sofrendo violência ou se ouvir gritos e sinais de briga/ violência atual

180 – para denunciar violência doméstica

100 – quando a violência for contra crianças e adolescentes

**POR MEIO DESSES CANAIS, VOCÊ
PODE FAZER UMA DENÚNCIA ANÔNIMA!
COMPAREÇA:**

- Delegacia de Mulheres da sua cidade
- Delegacia mais próxima de sua residência, se na sua cidade não existir Delegacia de Mulheres
- Posto da Polícia Militar mais próximo

CONECTE-SE:

Você também pode fazer o registro de violência de forma virtual

Acesse a delegacia online da sua região.

BUSQUE INFORMAÇÕES E ORIENTAÇÕES:

- Centro Especializado de Atendimento à Mulher da sua cidade
- Defensoria Pública Especializada na Defesa dos Direitos da Mulher em situação de violência
- Promotoria de Justiça Especializada no Combate à violência doméstica e familiar contra a mulher
- Juizado de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!

Estamos juntas
pelo fim da violência contra
mulheres e meninas



Grupo Mulheres do Brasil

Nossa equipe

Coordenação

Coordenação Geral: **Alexandra Segantim, Elisabete Scheibmayr, Fariba Vahdat, Mayra Dias e Tatiana Brammer** Coordenação da Cartilha: **Ana Luiza C. Garcia, Marcela Gallozzi e Mildred A. Campo**

Compilação de texto

Alice Belissário, Ana Luiza C. Garcia, Andréa Gasques, Barbara Elsbach, Bia Fioretti, Carla Ferreira, Cláudia Luna, Elaine Stella, Elisabete Scheibmayr, Gláucia Rocha, Marcela Galozzi, Mayra Dias, Silvana Ponce e Tatiana Brammer

Design

Concepção, diagramação e ilustração: **Bia Fioretti**
Apoio: **Ellen Maria (Elly) e Flavia Pires**
Desenho da capa: **Sandra Cinto**

Baseada nas iniciativas das cartilhas:

Este trabalho foi inspirado e compilado a partir das cartilhas desenvolvidas pelo Grupo Mulheres do Brasil: **Barueri, Belo Horizonte, Berlim, Brasília, Cairo, Campinas, Chapada Gaúcha, Cuiabá, Curitiba, Düsseldorf, Estocolmo, Fortaleza, Flórida, Franca, Irlanda, Itacarambi, Januária, Juiz de Fora, Líbano, Londres, Madri, Manga, Maringá, Milão, Mogi Mirim, Monte Camelo, Montes Claros, Natal, Nova Iorque, Palmas, Paris, Porto, Porto Seguro, Recife, Ribeirão Preto, Rio de Janeiro, Santos, São Gonçalo, São Paulo, Suíça, Teresina, Uppsala, Valinhos e Washington**



Este manual trouxe informações relevantes?

*Nós convidamos você a participar
deste e de outros projetos conosco.
Entre para o Grupo Mulheres do Brasil.
Se cadastre, gratuitamente, no site:
<https://www.grupomulheresdobrasil.org.br>*



Grupo Mulheres do Brasil



Grupo Mulheres do Brasil

Referências bibliográficas

1. Os objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil - ONU
2. O ciclo da Violência
3. Tipos de Violência
4. Mulheres negras são as maiores vítimas em casos de violência
5. Violência e Racismo
6. Violência contra mulheres lésbicas, bis e trans
7. Mulheres com deficiência são as maiores vítimas de violações de direitos
8. Violência contra migrantes e refugiadas
9. Mulheres, deficiências e capacitismo
10. Vulnerabilidade das Mulheres Indígenas no Brasil
11. Mulheres Indígenas - CDIH
12. Mulheres Indígenas nas Universidades
13. OIT quer ações urgentes contra pobreza e desigualdades entre povos indígenas
14. Mais de 3 mil crianças indígenas morreram nos últimos 4 anos
15. Mulheres negras e indígenas são as que mais morrem ao abortar
16. Alta de mortes maternas é marcada por iniquidades raciais e regionais
17. Mulheres são as principais vítimas da violência praticada contra as comunidades indígenas no mundo
18. Mulheres indígenas e a Lei Maria da Penha
19. Relatora Especial da ONU sobre os Direitos dos Povos Indígenas
20. Responsabilidade parental e proteção da criança (Convenção da Haia)
21. Convenção de Haia





Visite o site do
do COMBATE
À VIOLÊNCIA
CONTRA AS
MULHERES

ANO 2024