

*Você não está sozinha!*

CARTILHA DE APOIO AO ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA  
CONTRA A MULHER



CONSELHO MUNICIPAL DOS DIREITOS DA MULHER DE ARARAS

A VIOLÊNCIA é, segundo o dicionário, “qualquer força empregada contra a vontade de alguém, incluindo constrangimento físico ou moral e que acontece tanto no espaço público como no privado”.

*Talvez, você não sofra violência doméstica e familiar, mas pode conhecer uma mulher que esteja passando por essa situação.*



\*Mapa da Violência Contra a Mulher de 2018

\*\*Anuário Brasileiro de Segurança Pública de 2019

Muitas mulheres estão sofrendo violência doméstica e nem percebem isso, assim como tantos outros a estão praticando, banalizando e achando que se trata de comportamento aceitável. Mas não podemos esquecer: violência doméstica e familiar contra a mulher é crime.



“Dentre todos os tipos de violência contra a mulher, aquela praticada no ambiente familiar é uma das mais cruéis e perversas, pois o lar transforma-se de local acolhedor para um ambiente de perigo contínuo que resulta num estado de medo e de ansiedade permanentes.” (SENADO FEDERAL. Subsecretaria de Pesquisa e Opinião Pública. Relatório de Pesquisa SEPO 03/2005 Violência Doméstica Contra a Mulher. Março de 2005)

## Tipos de Violência contra a Mulher

1-Violência física - qualquer ação que ofenda a sua integridade física e/ou sua saúde, como bater, empurrar, atirar objetos, entre outras ações.





**2-Violência psicológica** - qualquer ação que cause dano emocional e diminuição da autoestima, como por exemplo humilhar, tirar liberdade de escolha, inspecionar celular e computador, fazer com que acredite que está louca.

**3-Violência sexual** - qualquer ação que force a mulher a fazer, manter ou presenciar ato sexual, por meio de força, entre elas obrigar a fazer sexo com outras pessoas, forçar a ver imagens pornográficas, induzir ou obrigar o aborto, o matrimônio ou a prostituição. Este tipo de violência pode acontecer inclusive **DENTRO DO CASAMENTO**.



**4-Violência patrimonial** - qualquer ação que envolva retirar o dinheiro conquistado pela mulher com seu próprio trabalho, assim como destruir qualquer patrimônio, bem pessoal ou instrumento profissional, inclusive queimar, rasgar fotos ou documentos pessoais.

**5-Violência moral** - qualquer ação que desonre a mulher diante da sociedade com mentiras ou ofensas.



## FATORES QUE AUMENTAM A SEGURANÇA:

Bom relacionamento familiar e fortes vínculos afetivos

Apoio e suporte social de pessoas e instituições

Atitude de buscar ajuda de outras pessoas ou de profissionais competentes na área

Perseverança para enfrentar obstáculos

Autoestima elevada

Capacidade de sustentar a si mesma e à sua família

Relações de trabalho harmoniosas

Consciência de direitos

*O que é que te faz se sentir segura?*



**Ciclo da Violência** - é a forma como a agressão se manifesta em algumas das relações abusivas. Ele é composto por três fases:



**Fase da Tensão**, que é quando começam os momentos de raiva, insultos e ameaças, tornando o relacionamento instável.

Logo em seguida vem a **Fase da Agressão**, na qual há descontrole e explosões de violência. Por fim, há a **Fase da Lua de Mel**, aquele momento em que o agressor pede perdão, mostra arrependimento e promete mudar suas ações.

Esse ciclo se repete, diminuindo o tempo entre as agressões e se torna sempre mais violento. Logo, essa mulher precisa de ajuda. Não é fácil romper um relacionamento de anos com quem se tem laços afetivos fortes, mas nestes casos, é a melhor saída.

*Respire fundo,  
você não está*  
**SOZINHA**



LEI MARIA DA PENHA, nº 11.340, de 7 de agosto de 2006.

Você sabia que a Maria da Penha Maia (que dá nome à lei), é uma biofarmacêutica que durante quase 20 anos lutou para que seu agressor (seu próprio marido, um professor universitário) fosse condenado? Ela sofreu duas tentativas de homicídio, na primeira, em 1983, ficou paraplégica, na segunda, ele tentou eletrocutá-la.

Sua luta por justiça foi tão grande que chegou à Comissão Interamericana dos Direitos Humanos da Organização dos Estados Americanos (OEA), que **pela primeira vez**, acatou a denúncia de um crime de violência doméstica.

A lei tem como principal objetivo criar mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra as mulheres.

A Lei configura violência qualquer ação ou omissão baseada no gênero que cause a morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial à mulher.



É importante ressaltar que a violência doméstica pode ser cometida por qualquer pessoa, inclusive mulher, que tenha uma relação familiar ou afetiva com a vítima, ou seja, que more na mesma casa – pai, mãe, tia, filho - ou tenha algum outro tipo de relacionamento. Nem sempre estaremos falando do marido ou do companheiro.

## *Estamos ao seu lado, e vamos te ajudar!*

O Ligue 180 recebe denúncias de violência, reclamações sobre os serviços da rede de atendimento à mulher e orienta as mulheres sobre seus direitos e sobre a legislação vigente, encaminhando-as para outros serviços quando necessário. Deve-se ligar 180 se, por exemplo, eu sei que a mulher é vítima de violência constante e não toma a iniciativa de denunciar.

Já o Ligue 190 É o número de telefone da Polícia Militar - Radio Patrulha - Trânsito e deve ser acionado em casos de necessidade imediata ou socorro rápido. O 190 está disponível de forma gratuita em todo o território nacional.

### OUTROS NÚMEROS IMPORTANTES

3542 1054 - Delegacia da Mulher em Araras

181 – Disque-Denúncia

197 – Polícia Civil

199 - Defesa Civil

192 – SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de

Urgência – Pronto Socorro)

193 – corpo de Bombeiros

198 – Polícia Rodoviária Estadual

199 – Defesa Civil

3547-9307 - CREAS

(11) 99639-1212 - Justiceiras

Se você foi vítima de **violência sexual** nas últimas 72 horas, procure atendimento médico especializado para te proteger de DST e evitar gravidez.

Procure o Pronto Atendimento da **Santa Casa de Misericórdia**, que funciona 24hs/dia e está localizada na Rua Dr. Armando Sales de Oliveira, 110, Centro.

Outro local é o **Serviço de Atenção Especializada - SAE**, que funciona das 8h às 16h, e está localizada na Rua Francisco Paulo Russo, 119, Centro. Lá você poderá fazer o teste rápido de HIV, ter acesso à Profilaxia Pós Exposição (PEP) e à acompanhamento psicológico.

Para o registro do Boletim de Ocorrência (BO): procure a Delegacia de Direitos da Mulher de Araras, localizada na Rua Tiradentes, 904, Centro. Horário de atendimento: de segunda à sexta, de 8h às 17h.

Aos finais de semana, ou durante a noite, procure a Delegacia de Polícia Civil, que fica na Avenida Dona Renata, 1875.



Caso a violência tenha deixado ferimentos, exija a requisição para realizar o Exame de Corpo de Delito, junto ao IML. É importante que a pessoa que sofreu a violência permaneça como está, pois as **ROUPAS SÃO PROVAS** que ajudam a identificar o agressor.

Após o registro do BO é necessário fazer a representação criminal na própria Delegacia.

#### ORIENTAÇÃO JURÍDICA:

Caso você tenha necessidade de orientação jurídica, a OAB de Araras oferece um serviço de assistência judiciária **gratuita** toda 3ª, 4ª e 5ª feiras, a partir das 8h. São distribuídas 40 senhas por dia, e é necessário apresentar RG, CPF, comprovante de residência e carteira de trabalho ou comprovante de renda.

#### BIBLIOGRAFIA:

Cartilha Enfrentando a violência doméstica e familiar contra a mulher - República Federativa do Brasil, Brasília, 2020.

Cartilha Violência Contra a Mulher - 10 anos de Lei Maria da Penha, 2016

# Estamos ao seu lado, e vamos te ajudar!

## OUTROS NÚMEROS IMPORTANTES

3542 1054 - Delegacia da Mulher em Araras

181 – Disque-Denúncia

197 – Polícia Civil

199 - Defesa Civil

192 – SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de

Urgência – Pronto Socorro)

193 – corpo de Bombeiros

198 – Polícia Rodoviária Estadual

199 – Defesa Civil

3547-9307 - CREAS

(11) 99639-1212 - Justiceiras

Se você foi vítima de **violência sexual** nas últimas 72 horas, procure atendimento médico especializado para te proteger de DST e evitar gravidez.

Procure o Pronto Atendimento da **Santa Casa de Misericórdia**, que funciona 24hs/dia e está localizada na Rua Dr. Armando Sales de Oliveira, 110, Centro.



**PREFEITURA MUNICIPAL  
DE ARARAS - SP**



**CMDMA**  
CONSELHO MUNICIPAL DOS  
DIREITOS DA MULHER DE ARARAS

Respire fundo,  
você não está  
**SOZINHA**

