

COMUNIDADE  
**VIVA**  
SEM FOME

A MULHER  
VIOLÊNCIAS  
CONTRA  
A MULHER  
VIOLENCIAS

**ATENÇÃO:** Este conteúdo pode ser sensível para vítimas de violência.

**Muito se fala sobre violência para a mulher, Lei Maria da Penha e sobre o sofrimento das mulheres envolvidas nessas situações.**

**No Brasil, uma mulher é morta a cada duas horas vítima de violência\*, ou seja, ainda precisamos aprender, falar e ouvir muito sobre o assunto.**

**Se você não é uma vítima de violência contra a mulher, a gente te pede: continue lendo esse material mesmo assim! Quanto mais pessoas souberem sobre o assunto, mais rápido vamos conseguir combater esse problema sério que afeta a nossa sociedade.**

**\*Fontes:** <https://www.tjse.jus.br/portaldamulher/definicao-de-violencia-contr-a-mulher>  
<https://www.geledes.org.br/por-que-elas-continuam-com-seus-agressores/>  
<https://www.institutomariadapenha.org.br/violencia-domestica/ciclo-da-violencia.html>

# VAMOS COMEÇAR DO COMEÇO!

## AFINAL, O QUÊ É VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER?

**Violência contra a mulher é qualquer comportamento ou ação baseada no gênero, que cause morte, dano ou sofrimento físico, sexual, psicológico, moral ou patrimonial à mulher, tanto em casa quanto em lugares públicos.**

Ao contrário do que a gente geralmente pensa, **violência contra a mulher não acontece só quando uma mulher apanha do marido ou companheiro**. Uma mulher também pode ser vítima de violência de pessoas conhecidas, como irmãos, cunhados, padrastos e pais ou de alguém que ela nem sabe o nome, como um desconhecido que assediou no transporte público, por exemplo.

**Quando essa violência contra a mulher é cometida por alguém que ela tem vínculos**, relações afetivas ou familiares, define-se como violência doméstica contra a mulher, que **pode ser** dividida em **5 categorias** indicadas na lei Maria da Penha, algumas mais visíveis que outras:



## VIOLÊNCIA FÍSICA

**Aquela ação que afeta a integridade ou saúde do corpo da mulher.** É praticada com uso de força física do agressor, que machuca a mulher de várias maneiras ou ainda com o uso de armas, exemplos: bater, chutar, queimar, puxar o cabelo, cortar e mutilar.



## VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

Essa violência a gente não consegue ver, mas é **qualquer ação que cause dano emocional e diminuição da autoestima da mulher.** Nesse tipo de violência é muito comum a mulher ser proibida de trabalhar, estudar, sair de casa, ou viajar, falar com amigos ou parentes. Muitas mulheres, quando são agredidas dessa forma, se sentem culpadas e incapazes de serem amadas e felizes.



## VIOLÊNCIA SEXUAL

A violência sexual está baseada na desigualdade entre homens e mulheres. Logo, é **qualquer situação que constranja a mulher a presenciar, a continuar ou a participar de relação sexual que ela não queira;** quando a mulher é obrigada a se prostituir, a fazer aborto, a usar ou não anticoncepcionais contra a sua

vontade ou quando ela sofre assédio sexual, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que leve ela a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade.

## **VIOLÊNCIA PATRIMONIAL**

**É qualquer ação de retenção, subtração, destruição parcial ou total de objetos da mulher, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, dinheiro e direitos ou recursos econômicos.** São exemplos: esconder ou quebrar o celular, rasgar cartão do banco, controlar o salário da mulher.

## **VIOLÊNCIA MORAL**

**Quando o agressor ou agressora afirma que a mulher cometeu um crime que ela não cometeu; difamação; quando o agressor inventa mentiras que abalam a reputação da mulher ou ofende sua dignidade.** É importante saber também que esse tipo de violência também pode ocorrer pela internet, em comentários ou mensagens em redes sociais.

**Não há como medir quais dessas violências listadas é mais ou menos grave para a vítima.** Mas é importante saber que em muitos casos elas acontecem **de forma gradativa**.

Uma forma fácil de identificar esses sintomas é através da fala dos autores de violência:

11

**“Mulher minha não toma anticoncepcional.”**

**“Não tenho ciúmes porque com esse corpo duvido outro homem te querer.”**

**“Você não vai pro churrasco com esse short.”**

**“Se for pra casa daquela amiga, nem precisa voltar, não quero você andando com ela.”**

**21**

**"Se eu deixar seu salário com você, no final do mês não tem mais dinheiro."**

**"Eu vou sair e levar a chave, pra você não ficar batendo perna por aí."**

**"Eu só quebrei seu computador porque tenho ciúmes de outros caras curtindo suas fotos."**

**31**

**"Você só apanhou porque não fez o almoço."**

**"Se perguntarem no seu trabalho, fala que você esbarrou na maçaneta."**

**"Eu te amo, é a cerveja que me faz ficar agressivo."**

# A IMPORTÂNCIA DA LEI MARIA DA PENHA

O fato de existir uma Lei que trata da violência doméstica é muito importante porque ela estabelece órgãos específicos para lidar com os crimes e proteger as mulheres. **A Lei Maria da Penha diz o que é considerado violência doméstica, como ela acontece, estabelece o que cada órgão tem que fazer para proteger as vítimas, indica órgãos públicos que precisam existir, organizando assim o enfrentamento da violência.** Graças à existência da Lei Maria da Penha, toda uma rede de profissionais precisa se especializar sobre violência doméstica, caso contrário, eles vão descumprir a lei.

# Para saber se a mulher é vítima de violência doméstica, é importante analisar alguns fatores:

## A RELAÇÃO ENTRE A VÍTIMA E O AGRESSOR:

### RELAÇÃO FAMILIAR:

**Quando o agressor é parente da vítima, de sangue ou não.** Por exemplo: pai, cunhado, irmão, tio, padrasto etc.

### A RELAÇÃO DE COABITAÇÃO:

**Quando a vítima e o agressor moram na mesma unidade doméstica.** Ou seja, mesmo que o agressor não more na mesma casa, mas more no mesmo lote que a vítima, é considerada violência doméstica.

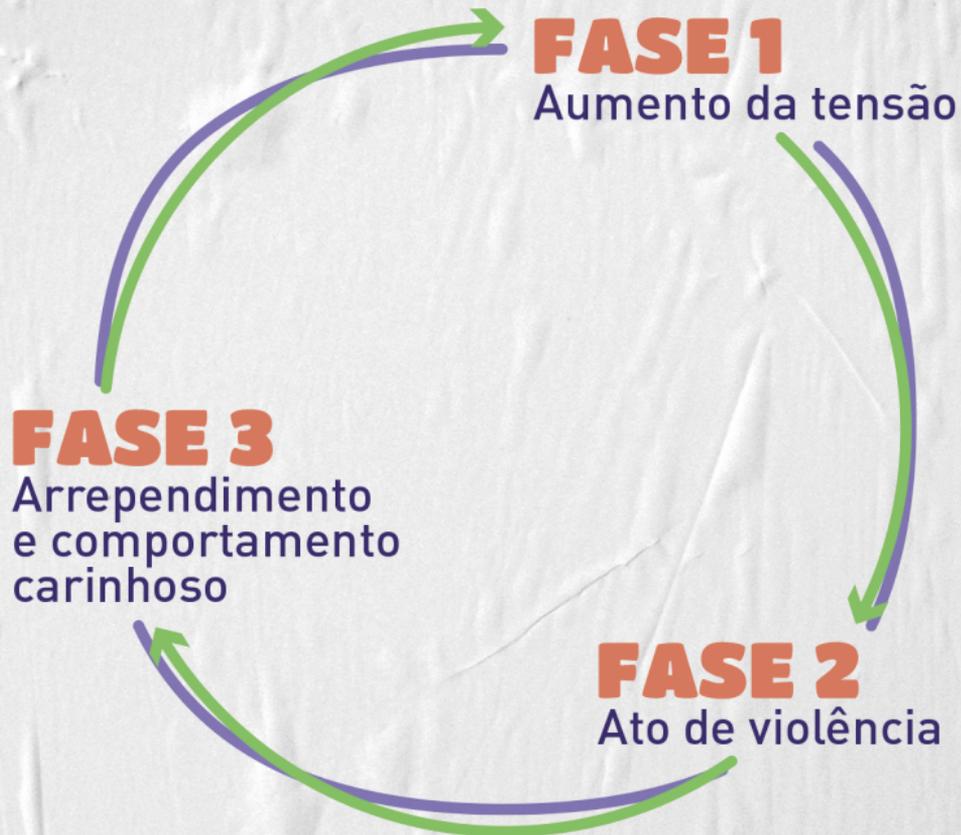
### RELAÇÃO AFETIVA:

**Quando o agressor tem ou já teve um relacionamento afetivo com a vítima,** como é o caso de marido, namorados, ex-marido, ex-namorado, mesmo que não morem na mesma casa. É importante destacar que são também consideradas relações homoafetivas.

Apesar de a violência doméstica aparecer de vários jeitos, algumas pesquisadoras que estudam o assunto perceberam que, quando a violência é praticada pelo companheiro ou companheira da vítima, acontece um ciclo que é repetido várias vezes. A seguir, uma explicação produzida pelo Instituto Maria da Penha que ilustra bem esse ciclo:

## **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.



Descrição da fase 2 e 3 nas próximas páginas.

## **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. É importante dizer que esse ciclo não acontece apenas nessa ordem, e sim de forma dinâmica e contínua, muitas das vezes ficando cada vez mais grave, e deixando a mulher confusa, com medo e desacreditada de que ela pode deixar de viver toda essa violência.

## **LEMBRE-SE, NENHUMA MULHER GOSTA DE APANHAR!**

**Mulheres continuam no ciclo de violência por diversos motivos, um dos principais são os abusos psicológicos.** Para uma mulher que sempre escuta que ela é imprestável, feia, burra e que ninguém a suportaria, pode ser muito difícil enxergar uma possibilidade de vida fora dos ciclos de violência. Os abusos psicológicos não deixam cicatrizes no corpo, mas afetam de forma profunda a autoestima das vítimas, e isso precisa ser entendido por todos nós.

**Dizer que uma mulher continua em um relacionamento abusivo só porque quer é cruel,** por deixar de lado os fatores mentais, sociais e financeiros que envolvem o caso. Além disso, se uma mulher que vive em uma situação de violência ouve os outros falando esse tipo de coisa, ela pode ter vergonha de pedir ajuda.

Lembre-se também que **é mentirosa a afirmação de que “em briga de marido e mulher, não se mete a colher”.** A violência contra a mulher é um problema que deve ser enfrentado por toda a sociedade. Por isso é importante que você faça a sua parte!

Muitos números são divulgados em campanhas de combate à violência contra a mulher, mas cada canal serve para um determinado momento.

**SE LIGA:**

## **PRA ONDE LIGAR?**

### ● **NA HORA DA AGRESSÃO**

**Se você está sofrendo alguma violência**, seja ela física ou não, ou está vendo ou ouvindo uma mulher sofrer, **ligue** imediatamente para o **190**, o número da emergência policial.

**ATENÇÃO:** mesmo que você ou outras pessoas já tenham denunciado, mas a mulher ainda não conseguiu sair do relacionamento, não deixe de ligar para a polícia! Essa ação é importante para a mulher saber que ela não está sozinha e para o agressor ver que as pessoas ao redor estão cientes do que está acontecendo.

## ● QUANDO VOCÊ TOMA A DECISÃO DE DENUNCIAR OU QUER SABER MAIS SOBRE

**Se você é vítima de violência doméstica ou quer ajudar uma conhecida que está nessa situação**, existem alguns lugares que você pode ligar para se informar. Se a sua cidade tem uma **Delegacia da Mulher**, lá é possível fazer um boletim de ocorrência, que dá direito a uma medida protetiva contra o agressor. A ocorrência também pode ser feita em uma **delegacia comum**, caso o município não tenha uma Delegacia da Mulher. Outra opção é buscar ajuda no **CREAS** da sua cidade ou ligar para o **180**, um número nacional que registra a situação da vítima e encaminha para os órgãos responsáveis.

## ● PARA TER ATENDIMENTO PSICOSSOCIAL

Como já falado até aqui, um passo importante para uma mulher vítima de violência é **buscar ajuda de especialistas**. Nesse caso, um lugar de referência no estado de Minas Gerais é o **CERNA (Centro Risoleta Neves de Atendimento à Mulher)**. Os serviços são públicos e podem ser feitos à distância. Ligue **31 3270-3235** ou **31 3270-3296**.

## Como falamos no começo da cartilha, a violência sexual também é uma categoria comum de violência que merece atenção.

Muita gente ainda acha que para ser considerado estupro, o crime sexual precisa envolver penetração forçada. Mas na verdade **qualquer violação sexual em que não há o consentimento da outra parte pode ser considerada abuso sexual!**

### ESTUPRO MARITAL

Pouco discutido quando comparado aos outros tipos de estupro, mas é mais comum que se imagina. **É quando o companheiro ou companheira obriga o outro a fazer sexo, usando violência física ou psicológica.** Como a atividade sexual é presente nos relacionamentos, muitas culturas não enxergam o estupro marital como violência sexual.

### ESTUPRO DE VULNERÁVEL

**Quando a vítima tem menos de 14 anos.** Mesmo que haja consentimento no ato sexual ou demais atividades (como carícias), a lei julga o caso como estupro de

vulnerável. Isso vale também para pessoas com incapacidade de se defender, como é o caso de pessoas com deficiência mental ou física, ou alguém que esteja sob efeito de drogas ou álcool. Exemplo: se a parceira está visivelmente embriagada, não pode ocorrer a relação sexual. Inclusive se a mulher estiver dormindo, o companheiro não pode ter relações com a mulher, uma vez que ali não há consentimento.

## ALICIAMENTO E EXPLORAÇÃO SEXUAL

**O aliciamento é quando uma pessoa utiliza sua posição social para praticar abusos, ganhando a confiança da vítima.** Quando o aliciamento tem como objetivo o ganho financeiro do agressor, mesmo que ele não se relacione sexualmente com a vítima, há o crime de exploração sexual. Exemplos: facilitar a prostituição, exigir favores sexuais das vítimas para sua própria sobrevivência ou, como ainda ocorre em várias regiões do país, abusar sexualmente de crianças e adolescentes em troca de benefícios financeiros para a família da pessoa agredida (mesmo com o consentimento dos pais) são práticas de exploração sexual.

## ASSÉDIO SEXUAL

Nesse caso, **não precisa haver contato físico para que haja a agressão**. Palavras constrangedoras, tentativa de toques e avanços sem permissão da outra pessoa, constrangimento com brincadeiras de teor sexual, observações sobre partes do corpo da vítima, pressão psicológica em troca de favores fazem parte das atitudes de quem assedia uma pessoa.

## IMPORTUNAÇÃO SEXUAL

**Qualquer ato que cause prazer sexual ao agressor e resulte em constrangimento da vítima** como, por exemplo, passar a mão no corpo da mulher sem a sua autorização e também no caso de homens que ejaculam em mulheres nos transportes públicos.

## VAZAR NUDE

**Divulgar ou ameaçar disponibilizar fotos de pessoas nuas sem a sua autorização**, sendo ela atual companheira ou não, é um ato de abuso sexual que precisa ser denunciado.

## CANAIS DE DENÚNCIA:

- No caso de violência contra crianças ou adolescentes, uma opção é o **Conselho Tutelar da cidade ou regional**;
- **Disque 100** por telefone ou pelo e-mail **disquedenuncia@sedh.gov.br** (esse é o Disque Direitos Humanos) – canal gratuito e anônimo;
- **Procure delegacias especializadas** (da Infância e Juventude, da Mulher, da Pessoa Idosa, da Pessoa com deficiência) ou comuns;
- **Disque 190** em caso de emergência;
- Casos de pornografia na internet: denuncie em **www.disque100.gov.br**;

## LEMBRE-SE A CULPA NUNCA É DA VÍTIMA!

Lembre-se que a responsabilidade por vivermos em uma sociedade justa é de todos nós! Por isso, tomar as medidas necessárias para proteger crianças, adolescentes, jovens, mulheres, idosos e pessoas com deficiência é de todos nós!

**Este kit, contendo a cesta básica e as cartilhas educativas, é uma doação da ação Comunidade Viva Sem Fome.** Ele foi adquirido com recursos de uma ação solidária sem qualquer tipo de vinculação político-partidária.

**É proibida a venda** e não pode ser solicitada ou exigida nenhuma cobrança pelo mesmo. Pedidos de dinheiro ou de qualquer outra coisa em troca, sob qualquer pretexto, são terminantemente proibidos. Infrações estão sujeitas às penalidades previstas na legislação e podem ser denunciadas pelo **WhatsApp (31) 99862-8040** ou **e-mail contato@comunidadevivasemfome.org.br**.

COORDENAÇÃO:



APOIO:



Recursos provenientes de deliberação do Comitê Gestor constituído pelo Ministério Público do Trabalho, Justiça do Trabalho, Defensoria Pública da União e AVABRUM – Associação dos Familiares de Vítimas e Atingidos da Tragédia do Rompimento da Barragem Mina Córrego Feijão Brumadinho, que exerce a gestão dos recursos pagos a título de indenização por danos morais coletivos, em acordo judicial firmado nos autos da Ação Civil Pública ajuizada pelo Ministério Público do Trabalho e entidades sindicais profissionais perante a 5ª Vara do Trabalho de Betim, processo n. 0010261.67.2019.5.03.0028.