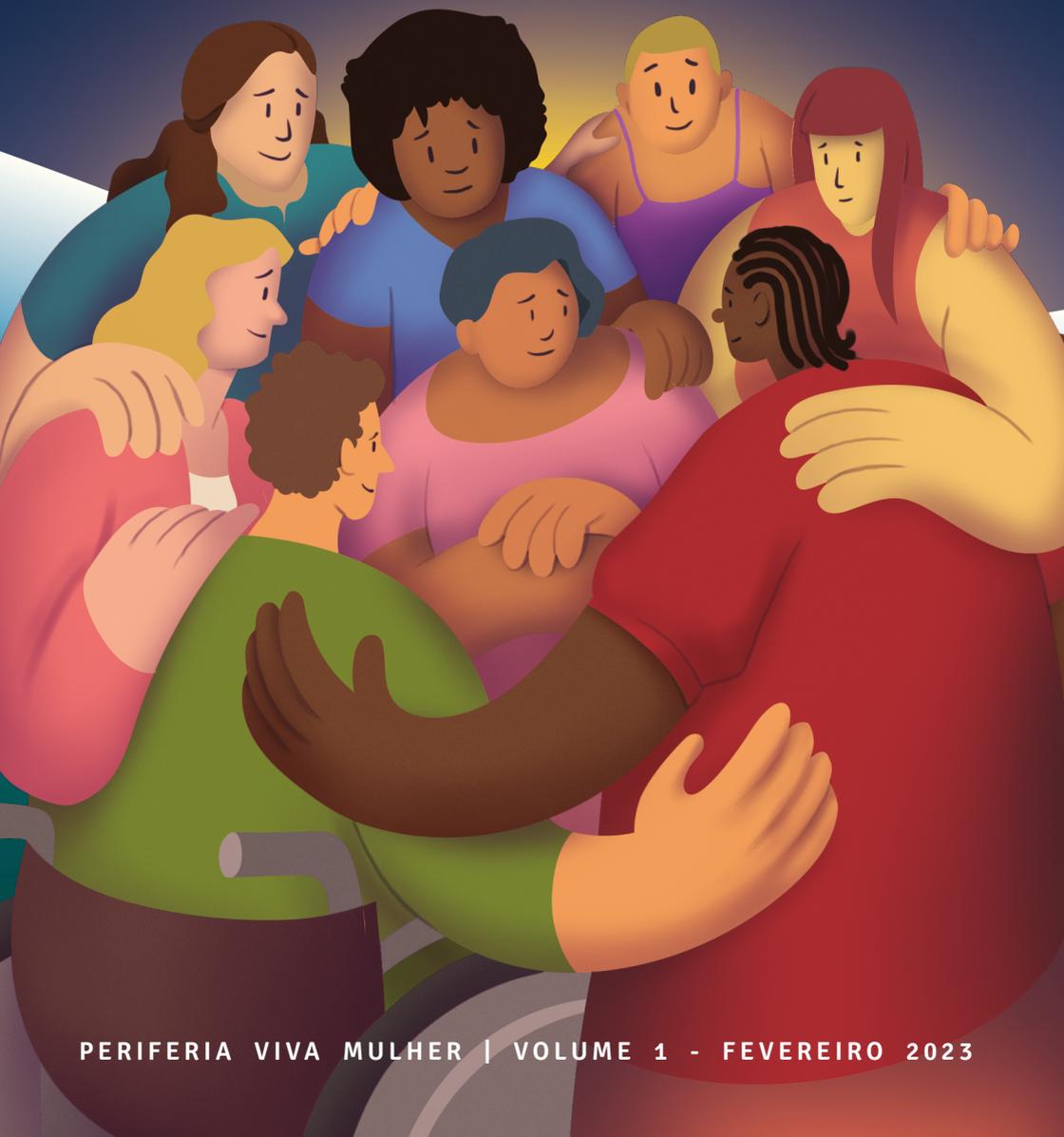


viva, Mulher!

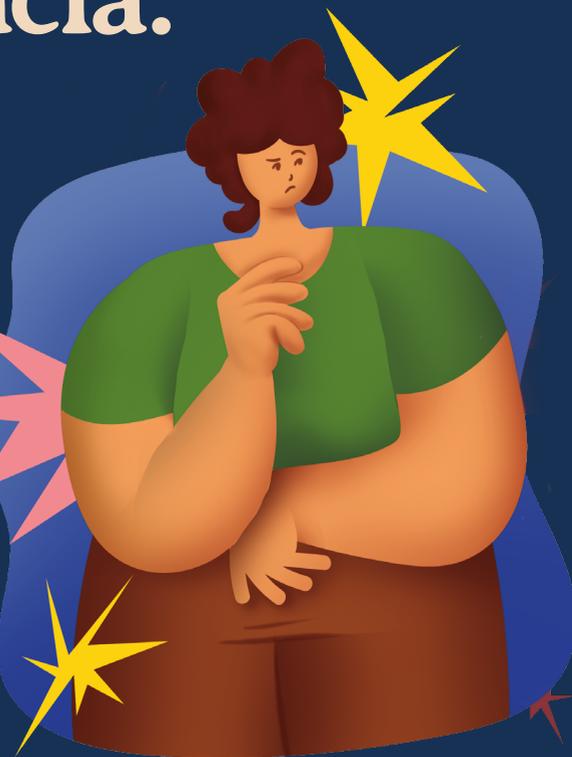


Não importa quem falar o contrário, a real é que nenhuma mulher merece sofrer nenhum tipo de violência.

VOCÊ SABIA?

Violência contra a mulher não acontece só quando uma mulher apanha do marido ou namorado.

Muitas vezes os agressores são pais, padrastos, namoradas ou pessoas que ela nem sabe o nome, como um desconhecido que a assediou no ônibus.



Muito se fala sobre violência contra a mulher, Lei Maria da Penha e sobre o sofrimento das mulheres que estão nessas situações.

Isso acontece porque no Brasil, a cada 2 horas uma mulher é morta vítima de violência. Ou seja, ainda precisamos aprender, falar e ouvir muito sobre o assunto.*

É por isso que a gente te pede:
mesmo se você não for uma vítima de violência contra a mulher, **continue lendo este material.**

O primeiro passo pra identificar a violência contra a mulher é a informação.

ENTÃO VAMOS ENTENDER OS TIPOS DE VIOLÊNCIAS?

A gente considera uma ação como “violência contra a mulher” quando o ato é praticado porque a vítima é uma mulher e causa nela sofrimento físico, sexual, psicológico, moral, patrimonial, ou leva à sua morte.

ESSAS VIOLÊNCIAS ACONTECEM TANTO EM CASA QUANTO EM LUGARES PÚBLICOS.

Quando essa violência é feita por alguém que ela tem relações afetivas ou familiares, a gente define como violência doméstica. A lei Maria da Penha fala de 5 tipos:

* Monitor da violência USP, 2019.

VIOLÊNCIA FÍSICA:

aquela ação que afeta a vida ou saúde do corpo da mulher. É quando o agressor usa força física que machuca a mulher. Às vezes até com armas de fogo ou outros objetos. Exemplos: bater, chutar, queimar, puxar o cabelo, cortar e mutilar.

VIOLÊNCIA MORAL:

quando o agressor afirma que a mulher cometeu um crime que ela não cometeu; difamação; quando o agressor inventa mentiras que mexem com a reputação da mulher ou ofende sua dignidade. Esse tipo de violência também pode acontecer pela internet, em comentários ou mensagens em redes sociais.

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA:

essa violência a gente não consegue ver, mas é qualquer ação que mexe com o emocional e diminui a autoestima da mulher. Nesse caso, é muito comum ela 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 acham que nunca vão conseguir ser felizes, amadas e respeitadas

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL:

é quando o agressor esconde, rouba e destrói objetos da mulher, como materiais de trabalho, documentos pessoais, bens, dinheiro ou recursos econômicos. Exemplos: esconder ou quebrar o celular, rasgar o cartão do banco e controlar o salário da mulher.

VIOLÊNCIA SEXUAL:

é qualquer situação que force a mulher a presenciar, a continuar ou a participar de qualquer 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, por intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que leve ela a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade.

UM DOS TIPOS DE VIOLÊNCIA SEXUAL QUE A GENTE FALA POUCO, MAS É MAIS COMUM QUE SE IMAGINA, É O ESTUPRO MARITAL.

É quando o companheiro ou companheira obriga a mulher a fazer sexo, usando violência física ou psicológica.

Quando o seu companheiro ou companheira força a mulher a ter uma relação sexual, é estupro.

A REGRA DO "NÃO É NÃO" TAMBÉM VALE PARA PESSOAS CASADAS



Parentes e conhecidos também podem ser abusadores! Para você ter uma noção, de cada 100 crianças e adolescentes vítimas de abuso no Brasil, 80 sofreram dentro da própria casa!*

*Relatório do balanço do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, 2020

Não importa o tipo da violência, ninguém deve julgar o impacto na vida das vítimas.

Muitas vezes essas violências começam aos poucos, até ficarem mais graves.

1 UMA FORMA FÁCIL DE VER ESSES SINTOMAS É PELAS FALAS VIOLENTAS DOS AGRESSORES:

“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.”

“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 não aguento ver outros caras curtindo suas fotos.”

“Você só apanhou porque não fez o almoço.”

“Se perguntarem no seu trabalho, fala que esbarrou na maçaneta”.

“Eu te amo, é a cerveja que me faz ficar agressivo.”

CICLO DA VIOLÊNCIA

Sabe aquela conhecida que a gente sabe que sofre violência, mas não entende porque ela ainda tá com o agressor?

Pra explicar o que acontece com muitas mulheres, pesquisadoras que estudam o assunto perceberam que, **quando a violência é praticada pelo companheiro ou companheira da vítima, acontece um ciclo que se repete várias vezes.**

Essa explicação foi feita pelo pessoal do Instituto Maria da Penha:

FASE 1: AUMENTO DA TENSÃO

Nesse primeiro momento, o agressor fica tenso e irritado por coisas bobas e chega a ter ataques de raiva. Ele também humilha a vítima, faz ameaças e destrói coisas.

A mulher tenta acalmar o agressor, fica tensa e evita fazer qualquer coisa que “provoque” ele.

Em geral, a vítima tende a negar que isso está acontecendo com

ela, esconde a situação das pessoas e, muitas vezes, acha que ela fez alguma coisa de errado que deixou o agressor violento 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.

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

FASE 2: ATO DE VIOLÊNCIA

Esta fase é quando o agressor explode, ou seja, a falta de controle chega ao limite e leva ao ato violento.

Aqui, toda a tensão acumulada na Fase 1 aparece em violência verbal, física, psicológica, moral ou patrimonial, que a gente falou no começo desta cartilha.

Mesmo sabendo que o agressor

está fora de controle e pode destruir sua vida, o sentimento da mulher é de paralisia e de não conseguir reagir.

Aqui, ela sofre de uma tensão psicológica muito grande (insônia, perda de peso, cansaço 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 na casa de amigos e parentes, pedir a separação e até mesmo o suicídio. Geralmente, nesses momentos ela se distancia do agressor.

** 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 sem acreditar que ela pode deixar de viver toda essa violência.*

FASE 3: ARREPENDIMENTO E COMPORTAMENTO CARINHOSO

Também conhecida como “lua de mel”, esta fase é conhecida pelo arrependimento do agressor, que fica amável para conseguir a reconciliação.

A mulher se sente confusa e pressionada a manter o relacionamento, muitas vezes por pressão da sociedade, principalmente quando o casal tem filhos. Em outras palavras: ela abre mão de seus direitos e recursos,

enquanto ele diz que “vai mudar”.

Tem um período até calmo, em que a mulher se sente feliz por ver os esforços e as mudanças de atitude, lembrando também dos momentos bons que tiveram juntos.

Como o agressor mostra que está arrependido, ela se sente responsável por ele, o que deixa a vítima e o agressor ainda mais próximos.

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

É preciso ter cuidado com frases como: “mas o que você fez pra ele ficar nervoso?” “tem que lutar pelo seu casamento”, “quem ama, não separa”... Elas podem causar um impacto imenso na vida das vítimas de violência.

LEMBRE-SE, NENHUMA MULHER GOSTA DE APANHAR!

Mulheres continuam no ciclo de violência por vários motivos, um dos principais são os abusos psicológicos.

Para uma mulher que sempre escuta que ela é imprestável, feia, burra e que ninguém a suporta, pode ser muito difícil enxergar outras possibilidades de vida fora dos ciclos de violência.

Os abusos psicológicos não deixam cicatrizes no corpo, mas mexem de forma profunda com a autoestima das vítimas. É essa violência que a gente não consegue enxergar, que precisamos tentar entender para acolher as mulheres perto de nós.

Falar que uma mulher continua em um relacionamento abusivo só porque quer é cruel. Temos que colocar na balança todas as questões mentais, sociais e financeiras que envolvem o caso.

Além disso, já pensou que 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?

Se você chegou até aqui, agora é hora de saber como agir quando identificar uma violência:

Esse papo de que “em briga de marido e mulher, não se mete a colher” só favorece o agressor!

A violência contra a mulher é um problema que deve ser enfrentado por todas e todos. Por isso, é importante que a gente saiba como agir em cada situação.

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

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! Isso 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.

SE VOCÊ OU ALGUMA MULHER CONHECIDA ESTIVER EM UMA SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA, LIGUE PARA O 190.

O LIGUE 180 NÃO ACIONA OS POLICIAIS PARA O LOCAL.

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 ter mais informações. 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 a cidade não tenha uma Delegacia da Mulher.

TODA MULHER TEM DIREITO À UMA VIDA SEM VIOLÊNCIA!

Você sabia que BH tem uma Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher?

Endereço: Avenida Barbacena, 288 – Barro Preto, Belo Horizonte

Telefone: 3330-5752

Funcionamento: 24 horas por dia, todos os dias da semana.

Outra opção é buscar ajuda no CREAS (Centro de Referência Especializado em Assistência Social) da sua regional da sua regional ou ligar para o 180, um número nacional que registra a situação da vítima e encaminha para os órgãos responsáveis.

PARA TER ATENDIMENTO PSICOLÓGICO:

como já falado até aqui, um passo importante para uma vítima 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 nos números (31) 3270-3235 ou (31) 3270-3296.

Existem também as **casas de referência no acolhimento das mulheres e crianças vítimas de violências**, que podem ser buscadas quando a mulher precisa de apoio e direcionamento para se tratar ou se proteger:

Casa de Referência da Mulher Tina Martins

Rua Paraíba, 641 - Funcionários, Belo Horizonte-MG.
31 3658-9221

Centro Especializado de Atendimento à Mulher – Benvinda

Rua Hermílio Alves, 34 - Santa Tereza, Belo Horizonte-MG.
98873-2036 | 3277 4380

Casa da Mulher Mineira

Avenida Augusto de Lima, 1.845 - Barro Preto, Belo Horizonte-MG.

CONHEÇO UMA VÍTIMA DE VIOLÊNCIA, COMO AJUDAR?

Existem várias formas além dos canais oficiais de denúncia e acolhimento.

NÃO JULGUE!

Para uma vítima criar coragem de contar para alguém o que está passando, é um passo muito difícil, às vezes por vergonha ou medo.

Por isso, nesse momento, escute sem julgamentos, sempre lembrando que a culpa NUNCA é da vítima e que NENHUMA mulher merece passar por isso. Quando a mulher chegar para contar uma história, escute, acolha e entenda sua história.

ATENÇÃO

pedir para a mulher repetir várias vezes uma história pode causar mais sofrimento para ela.

SEMPRE ACREDITE NO QUE A MULHER ESTÁ TE CONTANDO:

Uma das coisas que atrapalham o processo de sair de uma situação de violência é quando as pessoas não acreditam no que é contado pelas vítimas. Sempre acredite na mulher, caso tenha alguma informação duvidosa ou contraditória, cabe às autoridades responsáveis investigar o ocorrido.

O seu papel nesses casos é de acolher e cuidar, o papel de investigar e julgar é das autoridades!

AJUDE A ENCAMINHAR PRA UMA SOLUÇÃO:

Já listamos aqui na cartilha alguns órgãos que são responsáveis por acolher e proteger as vítimas de violência contra a mulher. Ajude ela a chegar nesses espaços, a pegar documentos importantes dela e dos filhos, se for preciso leve para um hospital ou serviço de atendimento médico.

Essa rede de apoio é fundamental para que as mulheres consigam sair de situações de violência.

ESTA CARTILHA É FRUTO DE UM TRABALHO COLETIVO ENTRE A EQUIPE DO AIC LAB E OS GRUPOS:

PROJETO ULLY

@projetoully



A fundadora do Projeto Ullly costuma dizer que ele nasceu no coração de Deus e se tornou realidade através da união de várias pessoas. O projeto tem como principal missão contribuir com o desenvolvimento social, físico e emocional de mulheres desde a fase infantil, adulta e melhor idade. Preocupados com o meio ambiente, foi criado o projeto Amora-terra, onde são desenvolvidas, palestras, oficinas de reciclagem, onde o lixo é transformado em algo reutilizado. O Projeto Ullly, tem o propósito impulsionar as mulheres a terem atitude, determinação e vontade de sonhar.

COLETIVA MULHERES DA QUEBRADA

@coletivamulheresdaquebrada

A Coletiva Mulheres da Quebrada atua desde 2018, quando foi fundada, a partir da mobilização de três mulheres negras, moradoras do Aglomerado da Serra. É um grupo que atua pelo afeto, cuidado e garantia de saúde (física, emocional e psíquica) de outras mulheres, residentes da maior favela de Minas Gerais, o Aglomerado da Serra, em Belo Horizonte. São mulheres atravessadas por diversas formas de violências: a violência doméstica, o sexismo, as negações de direitos básicos, como saúde, moradia e emprego.



AURA DA LUTA

@auradaluta



A Aura da Luta é um projeto extenso, que segue agregando mulheres de todas as áreas de conhecimento e atuação, com experiências distintas e particulares, garantindo assim acolhimentos e assistências concretas, integrais e funcionais a todas as mulheres vulneráveis ou que precisarem de apoio. Oferece atendimento psicológico, acompanhamento jurídico e de serviço social, além da participação em outros projetos como Arquitetura na Periferia e Cursinho pré-Enem.

COLETIVO U-MANAS

@u_manas_contagem



O Coletivo U-Manas é uma organização não governamental que promove e produz apresentações culturais na cidade de Contagem e região. É produto do trabalho de mulheres diversas que se organizam diariamente para espalhar o conhecimento, a arte e o saber para seu público. O grupo é composto principalmente por artistas de todas as faces do Hip Hop.

CASA TINA MARTINS

@casatinamartins



A casa surgiu a partir de um olhar crítico do Movimento de Mulheres Olga Benário sobre a necessidade de reivindicar a efetivação dos serviços de atendimento a mulheres em situação de violência em Belo Horizonte (MG). Hoje, atua em quatro eixos: formação política, encaminhamentos (jurídicos e psicológicos), acolhimento e abrigo.

MÃES DE MAIO | MG

facebook.com/maes.demaio



O grupo é formado por uma rede de mães, familiares e amigos de vítimas da violência do Estado, atuando em todo o estado de Minas Gerais. Formado a partir dos chamados Crimes de Maio, o grupo tem o objetivo de dar visibilidade às violências sofridas por mulheres que são atravessadas pelo racismo, o encarceramento em massa e o genocídio da juventude negra. A missão do grupo é transformar luto em luta!

LEMBRE-SE QUE A RESPONSABILIDADE POR VIVERMOS EM UMA SOCIEDADE JUSTA É DE TODOS NÓS!

Compartilhe esta cartilha e o que você aprendeu nela
com as pessoas que você convive.

FONTES DAS INFORMAÇÕES USADAS NESTE MATERIAL:

Coordenadoria da Mulher do Tribunal de Justiça de Sergipe

<https://www.tjse.jus.br/portaldamulher/definicao-de-violencia-contra-a-mulher>

Portal Geledés - Violência contra a mulher

<https://www.geledes.org.br/por-que-elas-continuam-com-seus-agressores/>

Instituto Maria da Penha - Ciclo da violência

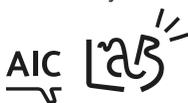
<https://www.institutomariadapenha.org.br/violencia-domestica/ciclo-da-violencia.html>

**Cartilha “Violência contra as mulheres: conhecer para combater”,
da UFABC e Casa Helenira Preta**

https://www.ufabc.edu.br/images/guias/cartilha_violencia_contra_as_mulheres_conhecer_para_combater_ufabc_e_casa_helenira_preta.pdf

TERMO DE FOMENTO N° 929821/2022

REALIZAÇÃO:



MINISTÉRIO DAS
MULHERES

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

Esta campanha faz parte do Periferia Viva Mulher, projeto realizado com recurso do Ministério das Mulheres/Governo Federal, via emenda parlamentar indicada pela ex-deputada federal Áurea Carolina na Lei Orçamentária Anual 2022