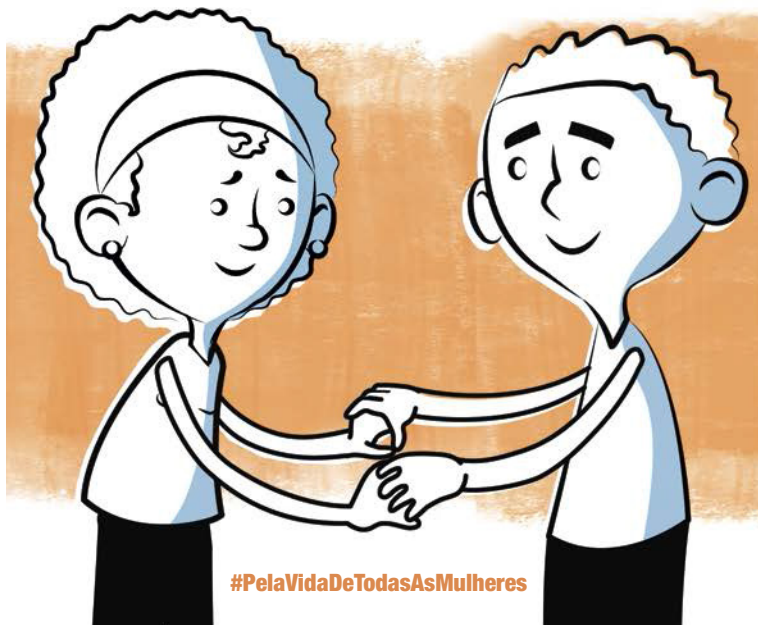


GUIA DE BOLSO PARA
RELACIONAMENTOS
SAUDÁVEIS



COMO EU SEI QUE ESTOU EM UMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA?

- A pessoa te deixa com medo? Você tem medo que te agrida ou agrida seus filhos? Pede desculpas e promete que não irá se repetir?
- A pessoa te xinga ou deprecia? Te diminui ou te coloca para baixo? Te isola de amigos e familiares? Te proíbe de ter vida social, trabalhar ou estudar? Te faz se sentir culpada ou errada nas discussões? Mexe no seu celular e redes sociais?
- A pessoa rasga suas roupas? Controla suas contas bancárias, dinheiro e cartões? Esconde seus bens e documentos? Pega suas coisas sem sua autorização? Já quebrou suas coisas por achar que poderia?
- Te deprecia publicamente? Briga com você, te xinga, te chama de louca? Te acusou de traição? Espalha mentiras para que você seja mal vista?
- Te impede de usar anticoncepcionais? Já te forçou a fazer sexo sem sua vontade ou seu consentimento? Te obriga a assistir pornografia? Induz ou força você a vender o seu corpo/sexualidade? Te força a fazer sexo com outras pessoas? Te forçou a abortar ou a engravidar? Já foi obrigada a se casar contra a sua vontade?





Se a sua resposta foi SIM para uma das perguntas, é sinal que – infelizmente – você se encontra em situação de violência.

Afinal, a violência não é só física.

Ela pode acontecer de diversas formas.

Este guia traz recursos para garantir que todos e todas tenham conhecimento e informações para reconhecer os sinais e saber o que fazer diante dessas violências.



VAMOS EM FRENTE?

SE VOCÊ SOFRE VIOLÊNCIA:

Antes de qualquer coisa, a culpa não é sua!

Procure sua rede de apoio. Tenha sempre amigos(as) e familiares por perto, eles podem te acolher e cuidar de você sempre que você precisar.

Procure ajuda especializada.

Conheça os órgãos públicos de atendimento às mulheres em situação de violência, serviços de assistência e apoio prestados por organizações da sociedade civil e aplicativos preparados para te auxiliar na jornada de saída do ciclo de violência.

Você também pode usar o serviço 180.

A qualquer hora do dia e da noite, a central de atendimento às mulheres pode te dar informações sobre o que fazer, onde ir e como denunciar uma violência.

Denuncie quando se sentir preparada.

Vá até a delegacia da mulher ou a delegacia mais perto da sua casa e, sempre que possível, vá acompanhada.



RECONHECENDO OS TIPOS DE VIOLÊNCIAS:

Moral

- Calúnia (acusar falsamente alguém de crime)
- Injúria (ofender a dignidade)
- Difamação (ofender a reputação)

Sexual

- Te pressiona
- Te assedia
- Te exige práticas que você não gosta
- Te nega o direito a métodos contraceptivos

Patrimonial


- Controla seu dinheiro
- Não te deixa escolher o que comprar
- Destrói seus objetos
- Não te deixa trabalhar
- Oculta bens e propriedades

Psicológica

- Te humilha
- Te insulta
- Te persegue
- Te ameaça
- Te dá medo

Física

- Te empurra
- Te chuta
- Te amarra
- Te bate



SOFRI VIOLÊNCIA MORAL OU PSICOLÓGICA. O QUE EU FAÇO?



1. PROCURE AJUDA ESPECIALIZADA

Existem serviços públicos e organizações sociais que oferecem apoio psicológico.

2. JUNTE PROVAS

Quanto mais informações você conseguir juntar, melhor. Podem ser laudos médicos e/ou psicológicos, depoimentos de amigas(os), familiares ou colegas de trabalho.

3. FAÇA UM BOLETIM DE OCORRÊNCIA

Denunciar é muito importante, mas não é uma decisão fácil e é fundamental que você esteja preparada para os próximos passos. Vá até a delegacia da mulher ou a delegacia mais perto da sua casa e, sempre que possível, vá acompanhada de um(a) advogado(a) ou defensor(a) público(a).

SOFRI ASSÉDIO. O QUE EU FAÇO?

A "importunação sexual", conhecida como assédio sexual em espaço público, virou crime.



1. REÚNA PROVAS

Anote o nome e contato de eventuais testemunhas, tire fotos de eventuais marcas físicas da agressão e registre o endereço onde os fatos ocorreram. Também anote qualquer detalhe que possa ajudar na identificação do agressor, caso seja uma pessoa desconhecida.

2. FAÇA UM BOLETIM DE OCORRÊNCIA

Vá até a delegacia da mulher ou a delegacia mais perto da sua casa e, sempre que possível, vá acompanhada de um(a) advogado(a) ou defensor(a) público(a). Peça ao(a) delegado(a) uma ordem para a realização do exame de corpo de delito, ele será importante para os próximos passos.

3. PROCURE AJUDA ESPECIALIZADA

Existem serviços públicos e organizações sociais que oferecem apoio psicológico.



SOFRI VIOLÊNCIA SEXUAL OU FÍSICA. O QUE EU FAÇO?



1. REÚNA PROVAS

Tenha o contato de testemunhas, tire fotos das marcas físicas da agressão, registre o endereço onde os fatos ocorreram e anote detalhes que possam ajudar na identificação do agressor.

2. PROCURE UM SERVIÇO DE SAÚDE

Em caso de violência sexual, não tome banho, procure um tratamento para prevenção de doenças sexualmente transmissíveis, HIV e gravidez, preferencialmente, em até 72 horas. No caso de violência física, faça um exame de corpo de delito.

3. FAÇA UM BOLETIM DE OCORRÊNCIA

Vá à delegacia da mulher ou qualquer outra delegacia, de preferência acompanhada de um(a) advogado(a) ou defensor(a) público(a). Peça uma ordem para a realização do exame de corpo de delito.

4. FAÇA O EXAME DE CORPO DE DELITO

Esse exame vai documentar a extensão e a gravidade dos danos físicos e psicológicos causados a você. Ele é muito importante para os próximos passos, já que o laudo será encaminhado às autoridades que usarão as informações no processo.

5. PROCURE AJUDA ESPECIALIZADA

Existem serviços públicos e organizações sociais que oferecem apoio psicológico. No final deste guia, informamos os serviços e órgãos disponíveis.



SOFRI VIOLÊNCIA NO AMBIENTE DIGITAL. O QUE EU FAÇO?

É crime a divulgação, por qualquer meio, de vídeo e foto de cena de sexo, nudez ou pornografia sem o consentimento da vítima, além da divulgação de cenas de estupro.

1. FAÇA UM PRINT

Guarde fotos, conversas de WhatsApp e ameaças à sua dignidade.

2. SALVE OS LINKS DAS PÁGINAS

Guarde os links da página em que a agressão aparece e também do perfil do agressor.

3. DENUNCIE

Denuncie no site Safernet, no endereço <https://new.safernet.org.br/denuncie>

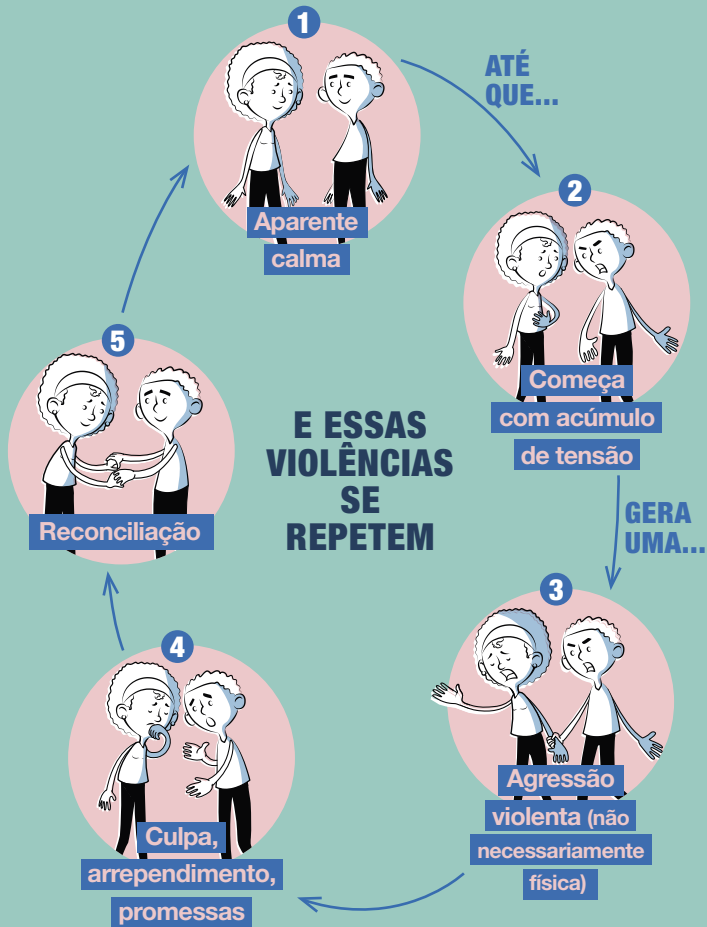
4. FAÇA UM BOLETIM DE OCORRÊNCIA

Registre um boletim de ocorrência. Se sua cidade tiver uma delegacia especializada em crimes virtuais, ainda melhor.

5. INFORME AS AUTORIDADES RESPONSÁVEIS

Informe a Defensoria Pública e o Ministério Público sobre a ocorrência para que você seja mais bem amparada pelas leis.





E QUANDO A VIOLÊNCIA QUE SOFRI NÃO É CONTEMPLADA PELA LEI MARIA DA PENHA?

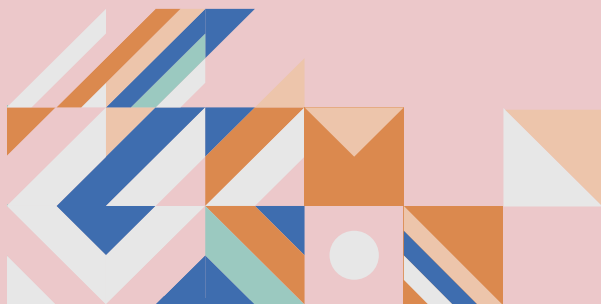
Assédios sexual e moral na esfera do trabalho, violência obstétrica e violência de gênero na **escola** também são violências que acontecem contra mulheres, adolescentes e meninas.

Porém, elas não estão no escopo da Lei Maria da Penha.



Mas é importante saber que qualquer violência contra a mulher pode ser denunciada e a mulher deve ser protegida.

Conheça os serviços da Rede de Enfrentamento às Violências Contra as Mulheres e Meninas.





CONHEÇA OS ÓRGÃOS PÚBLICOS DE ATENDIMENTO ÀS MULHERES EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA

DELEGACIA DE DEFESA DA MULHER (CCM)

Delegacias policiais especializadas no atendimento das violências cometidas contra as mulheres.

CENTROS DE ATENDIMENTO INTEGRAL E MULTIDISCIPLINAR PARA MULHERES E RESPECTIVOS DEPENDENTES

Prestam serviço e assistências social e psicológica e orientação jurídica às mulheres em situação de violência.

MINISTÉRIO PÚBLICO

Fiscaliza os serviços e a aplicação da lei.

JUIZADOS ESPECIAIS DE VIOLÊNCIAS DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER

Processam, julgam e executam as causas decorrentes da prática de violências doméstica e familiar contra as mulheres.

CASAS ABRIGOS E CASAS DE PASSAGEM

Locais seguros que oferecem abrigo protegido e atendimento integral às mulheres.

DEFENSORIA PÚBLICA (NÚCLEO ESPECIALIZADO DA MULHER)

Presta assistência jurídica integral e gratuita.

SERVIÇOS DE SAÚDE E CENTROS DE PERÍCIA MÉDICO-LEGAL ESPECIALIZADOS

Prestam serviços e assistências social e psicológica, em especial para violência sexual e violência física, para exames e tratamento.

GRUPOS REFLEXIVOS PARA HOMENS

Espaços de educação e reabilitação de homens autores de violência.



CONHEÇA ALGUNS SERVIÇOS DE ASSISTÊNCIA E APOIO PRESTADOS POR ORGANIZAÇÕES DA SOCIEDADE CIVIL E APLICATIVOS CRIADOS PARA AUXILIAR AS MULHERES A SAÍREM DO CICLO DE VIOLÊNCIA

MAPA DO ACOLHIMENTO

Idealizadora: Nossas e Agora É Que São Elas (AEQSE)



Plataforma que conecta mulheres que sofreram violência a uma rede de terapeutas e advogadas dispostas a ajudá-las de forma voluntária. Se você for uma vítima, basta escolher a opção “quero ser acolhida” e, se for uma profissional, selecionar a opção “quero acolher”.
Link para acessar: <https://www.mapadoacolhimento.org/>

METE A COLHER

Idealizadora: Mete a Colher



Por meio de um aplicativo, presta serviço e assistências social e psicológica e orientação jurídica às mulheres em situação de violência. Link para baixar o aplicativo: <https://www.meteacolher.org/>

JUNTAS

Idealizadora: Geledés - Instituto da Mulher Negra



Como pedir ajuda no exato momento em que está sofrendo uma violência? O Geledés criou um aplicativo para que a vítima possa solicitar socorro no ato da violência. É só baixar o aplicativo, se cadastrar e selecionar seus protetores (pessoas de confiança que podem te socorrer). Link para baixar: <https://juntas.geledes.org.br/>



DeFEMde

Idealizadoras: Rede Feminista de Juristas

Presta orientação jurídica integral e gratuita às mulheres em situação de violência por meio do atendimento inbox da página do Facebook.

Acesse: <https://www.facebook.com/DeFEMde/>

Com Trato



Criado por uma advogada e terapeuta de casais e de família, a consultoria, que licenciou gratuitamente o nome para a Campanha 21 dias de ativismo, tem o propósito de mediar o diálogo entre casais, sócios, parentes que desejam conversar sobre as cláusulas de seus “contratos de vida” com gentileza e seriedade, a fim de evitar muitas brigas judiciais posteriores.

O VALENTE NÃO É VIOLENTO

Idealizadoras: ONU Mulheres e União Européia

Currículo e planos de aulas para o ensino médio sobre igualdade de gênero e enfrentamento às violências contra as mulheres e meninas.

Link para baixar: <http://www.onumulheres.org.br>

NOVAS HISTÓRIAS PARA MENINAS E MENINOS

Idealizadoras: Maurício de Souza Produções e Instituto Avon

Material educativo criado para trabalhar a prevenção das violências com crianças e adolescentes. Para baixar o material, acesse:

www.institutoavon.org.br

TODOS ESSES MECANISMOS DE PROTEÇÃO E ACOLHIMENTO SÃO POSSÍVEIS POR CAUSA DA LEI MARIA DA PENHA, QUE:

- Define como o poder público e a sociedade devem proteger as mulheres contra as violências doméstica e familiar.
- Pune quem pratica violências física, psicológica, moral, sexual e patrimonial/econômica.
- Oferece uma rede integrada de enfrentamento às violências, composta por serviços de atendimento, orientação, educação, assistências social e psicológica e proteção das vítimas em casa e no trabalho.
- Prevê medidas protetivas de urgência que exigem o afastamento do agressor da vítima, de seus familiares e testemunhas.

Importante: a lei também vale para relacionamentos entre duas mulheres, além de proteger mulheres transexuais e travestis.

SE VOCÊ CONHECE OU CONVIVE COM ALGUÉM QUE SOFRE VIOLÊNCIA:



- Esteja sempre presente, escute sem julgar.
- Conheça os sinais e ciclo da violência, assim você poderá ajudar melhor as mulheres.
- Mostre que ela não está sozinha. Ofereça um ombro amigo e a ajude a seguir em frente.
- Denunciar é uma decisão da mulher. Caso ela queira seguir, nunca a deixe sozinha, se ofereça para ir junto.

7 COISAS IMPORTANTES

PARA UM RELACIONAMENTO SAUDÁVEL:

1. Sentir-se confortável e segura perto da outra pessoa.
2. Estar em um relacionamento em que a liberdade de escolha seja a base da relação.
3. Ter o diálogo como elemento fundamental para resolver as discordâncias.
4. Estar com alguém que valorize quem você é.
5. Ser uma pessoa melhor primeiro para você mesma.
6. Ter um(a) companheiro(a) que vibre com as suas conquistas.
7. Relacionamento saudável combina com amigos e familiares sempre por perto.



INSTITUTO AVON

Desde 2008, o Instituto lidera e apoia iniciativas pelo fim das violências contra as mulheres e meninas por meio de projetos que se tornaram referências no Brasil e no mundo.

COMPROMISSO DO INSTITUTO AVON PARA O FIM DAS VIOLÊNCIAS CONTRA AS MULHERES E MENINAS

O Instituto Avon acredita num mundo sem violência para mulheres e meninas. Por isso, compromete seus recursos financeiros, time e energia ao redor do mundo para:

- 1. Incentivar a conversa** – Proporcionar espaços de conversa para trazer à luz as muitas formas de violências contra as mulheres e meninas.
- 2. Estimular a ação** – Garantir que todos e todas tenham conhecimento e informações para reconhecer os sinais e saber o que fazer diante dessas violências.
- 3. Melhorar o suporte** – Trabalhar para que mulheres e meninas tenham acesso ao suporte que necessitarem e que sejam compreendidas, apoiadas e tratadas com justiça quando procurarem ajuda ou relatarem abusos.