



BASTA!

Cartilha com informações
úteis para mulheres vítimas de
violência doméstica e familiar



Apresentação

Esta cartilha foi desenvolvida com o intuito de informar sobre a Violência Doméstica e os Direitos das Mulheres. Principalmente, informar sobre o programa Tem Saída, que garante autonomia econômica para as vítimas: uma vez financeiramente autônoma, a mulher tem mais chances de se libertar do seu agressor e do ciclo de violência.

Nosso objetivo é viabilizar a autonomia financeira de mulheres vítimas de violência doméstica, através da sua inserção no mercado de trabalho e geração de renda, contando com o apoio da iniciativa privada que disponibiliza vagas e oportunidades de emprego exclusivas para as beneficiárias. As empresas são sensibilizadas e capacitadas para melhor acolher as vítimas e a trabalhar com elas.

As beneficiárias passam por acompanhamento exclusivo e diferenciado, com capacitações e acesso a programas de formação voltados ao mercado de trabalho formal.

Introdução

Uma em cada três mulheres ao redor do mundo já sofreu algum tipo de violência ao longo da vida. Na maioria das vezes, o agressor é seu marido, namorado ou alguém da própria família, e as violências podem ser físicas, psicológicas, morais, sexuais e até mesmo patrimoniais.

Esse conjunto de agressões é o que chamamos de violências de gênero, pois são resultado da visão que a sociedade tem da mulher e qual deveria ser o seu papel: o de alguém submissa ao homem em sua vida, independente do grau de parentesco.

Nesta cartilha, você encontrará informações sobre seus direitos e exemplos de violências que são cometidas contra as mulheres. Além disso, você terá informações de como obter apoio e auxílio para sair deste ciclo de violência.

O programa Tem Saída é um importante recurso para auxiliar no rompimento da relação com o agressor, uma vez que a liberdade econômica e financeira contribui para que a mulher conquiste pelo menos parte da sua independência e autoestima.

O programa *Tem Saída*

O programa Tem Saída é uma política pública da Prefeitura de São Paulo, coordenada pela Secretaria de Desenvolvimento Econômico e Trabalho, em parceria com a Defensoria Pública do Estado de São Paulo, Ministério Público do Estado de São Paulo, o Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo, a ONU Mulheres no Brasil e a OAB-SP, que busca promover a inclusão econômica de mulheres em situação de violência doméstica e familiar.

Parceiros e atuações

A violência contra a mulher deve ser combatida por vários ângulos, por isso o programa conta com vários parceiros a fim de criar uma rede de proteção e assistência para você!



Atua na mobilização de empresas e na captação de vagas e oportunidades de trabalho. Coordena junto às empresas os processos seletivos, prestando apoio e acompanhando às beneficiárias.



Oferece orientação jurídica de forma gratuita. Atende vítimas de violência através do NUDEM - Núcleo Especializado de Promoção e Defesa dos Direitos das Mulheres e as encaminha para o programa.



Presta apoio ao trabalho dos órgãos de Justiça nesse processo, assim como ao programa Tem Saída.



A Coordenadoria da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar do Poder Judiciário (COMESP) atua no combate e prevenção à violência de gênero, fornecendo subsídios técnicos para a formulação de políticas judiciárias e atua na interlocução com a rede de atendimento à mulher.



Sensibiliza empresas para combater a violência doméstica, capacitando-as ao programa. As empresas são incentivadas a participarem do "Pacto Global" e do programa "7 Princípios de Empoderamento das Mulheres".



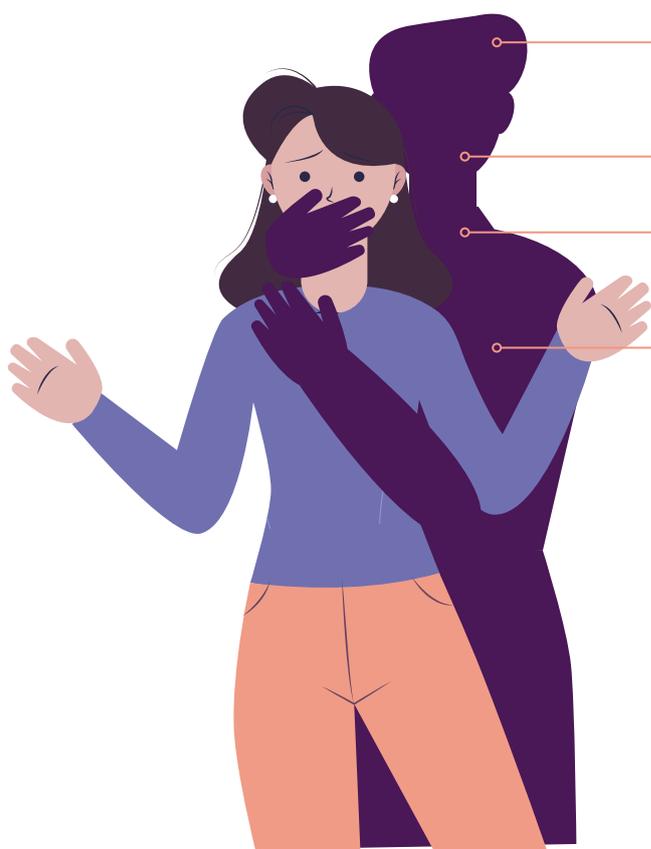
Promove ações penais de responsabilização dos autores de violência doméstica e familiar e solicita medidas protetivas. Desenvolve ações de orientação às mulheres em situação de violência, capacitação de profissionais da rede de atendimento às mulheres, fiscalização de políticas públicas, etc.

O que está por trás da violência?

A violência contra a mulher resulta da combinação de uma série de fatores, em diferentes níveis sociais, que causam os abusos. É possível que você consiga antecipar os sinais da violência, basta observar certos comportamentos. Estes sinais podem indicar uma disposição para um possível agressor, no entanto, não devem servir para julgamentos, apenas indicar um certo risco.

Vale lembrar também que questões relacionadas ao histórico de vida do agressor influenciam nessa predisposição, como por exemplo: fatores de riscos ocorridos durante a infância, como presenciar brigas domésticas entre os pais e/ou sofrer agressões sexuais na infância e juventude, o abuso de álcool e outras drogas, e atitudes machistas e sexistas expressas em seu convívio social.

Fique atenta aos sinais



Instabilidade emocional e do próprio relacionamento

Comportamento controlador

Crueldade com animais de estimação, pode ser o seu ou de terceiros

Rápido envolvimento amoroso e expectativas irreais do relacionamento



Essas características podem levantar sinais de alerta para a mulher e seus familiares e amigos, e devem ser abordadas e endereçadas quando for pertinente.

O que é violência de gênero?

A **violência de gênero** é uma forma de violência física ou psicológica praticada contra mulheres quando se utiliza como pretexto para a agressão o sexo ou gênero da vítima, ou seja, as mulheres sofrem determinadas violências simplesmente por serem mulheres. Essa violência é praticada porque o agressor acredita que homens podem agredir as

mulheres, porque eles têm direito ou por acreditarem que são donos da mulher e devem exercer sua força de dominação e potência.

A violência de gênero está presente em todas as classes sociais e culturais. É nosso trabalho, lutar para que essa forma de violência não mais aconteça.

O que é violência doméstica?

A **violência doméstica** possui um padrão. As violências podem ser físicas, sexuais, psicológicas e verbais, porém são usadas para punição na maioria dos casos, ou seja, são coercitivas. A violência coercitiva acontece quando o agressor acredita que a mulher fez algo “errado”, como por exemplo não servir o jantar na hora que ele quer, e por conta disso, utiliza-se de agressões para punir e repreender a vítima.

Muitas vezes a violência doméstica inclui comportamentos controladores, como a insistência em isolar a vítima de amigos e familiares, o monitoramento constante e restrições de todos os tipos - desde roupas até lugares que devem ser frequentados.

Tipos de violência

A violência doméstica pode se apresentar de maneiras muito diferentes, podendo ser bem difícil de perceber. É muito importante que você esteja atenta a esses sinais e procure ajuda caso julgue necessário

Sexual

Prática do sexo de maneira forçada, podendo envolver outras pessoas, coerção para a prática de atos sexuais em troca de dinheiro ou bens, obrigar a ver pornografia, impedir o uso de métodos contraceptivos, forçar uma gravidez ou um aborto, dentre outras práticas relacionadas à sexualidade da mulher.

Moral

Utiliza constantemente xingamentos, injúrias, calúnias, difamações em discussões, incluindo diversas vezes xingamentos de cunho sexual como vadia, prostituta. Acusa de traições ou de xingamentos que descredibilizam a mulher como louca, surtada, maluca.

Psicológica

Situações que envolvem humilhações, ridicularizações, ameaças (constantes ou não), perseguição, chantagens, controle da vida social da mulher.

Patrimonial

Quebrar celulares e objetos pessoais, rasgar fotos, quebrar móveis, rasgar roupas, estragar objetos, impedir de ter renda própria ou trabalhar.

Virtual

Geralmente envolve a divulgação e compartilhamento de fotos e vídeos íntimos pela internet e redes sociais com o propósito de humilhar ou chantagear, ou a utilização das redes sociais e de meios eletrônicos para propagar comentários depreciativos.

Física

Agressões físicas que podem incluir tapas, socos, chutes, agressões com armas ou objetos, queimaduras, torturas, e até mesmo a ameaça ou prática do feminicídio (o homicídio praticado contra mulheres pelo simples fato de serem mulheres).

É importante saber que você não está sozinha e que não é a única! Apesar de todo o esforço para combater a violência doméstica nos mais diversos níveis no país, os números só vêm crescendo.

A cada dois minutos, uma mulher é vítima de violência doméstica no Brasil. Por dia, 180 mulheres são vítimas de estupro. No ano de

2019, 1,6 milhão de mulheres foram agredidas e entre os casos de violência, 42% ocorreram no ambiente doméstico. Após sofrer uma violência, mais da metade das mulheres (52%) não denunciou o agressor ou procurou ajuda. Na maioria dos casos de feminicídio as vítimas não haviam feito nenhuma denúncia contra o agressor.

**Vamos juntas enfrentar esta batalha,
nas seções a seguir, você entenderá o
poder de uma denúncia, como ela pode
te proteger e como fazê-la!**



Rompimento de ciclos de violência doméstica

Empoderamento econômico e financeiro

Uma das principais razões para a violência doméstica é o entendimento de que mulheres devem ser economicamente dependentes dos homens da família, seja o pai e irmão, quando solteira, e de seus maridos quando casadas. Até mesmo mulheres que possuem uma ocupação e são capazes de gerar renda para si e sua família, culturalmente são condi-

cionadas a ganharem menos que os homens, ou a se sentirem mal quando eventualmente ganham mais.

Tal situação ocorre porque o papel de provedor sempre deverá ser do homem em culturas que não respeitam as mulheres, tentando impor um pensamento que se uma mulher ganhar mais, eles se sentirão menores ou inferiorizados.

Mulheres independentes economicamente apresentam mais poder de decisão sobre suas vidas e famílias, além de interagirem mais na comunidade em que vivem. É importante que mulheres ganhem seu próprio sustento, não só para sua própria autoestima, mas para sua liberdade.

Pedindo ajuda

Existem várias formas de pedir ajuda. A Prefeitura de São Paulo e os parceiros do programa Tem Saída estão preparados e equipados para auxiliar no que for preciso. No entanto, tudo começa com uma denúncia!

- I Caso tenha ocorrido uma agressão, você pode ir até o Pronto-Socorro mais próximo do lugar que você estiver e pedir auxílio. Anote as provas e fotografe as agressões, isso te ajudará!
- I Caso você queira abrir uma denúncia ou processo criminal procure preferencialmente uma Delegacia da Mulher. Na Delegacia você também poderá decidir se quer uma medida protetiva: neste caso o agressor não poderá chegar perto de você.
- I Você poderá ir a qualquer Juizado de Violência Doméstica e Familiar Contra a Mulher, na Defensoria Pública ou no Ministério Público. Além disso, os equipamentos da Prefeitura de São Paulo, que fazem parte da rede de enfrentamento à violência ajudam com assistência jurídica e de garantia dos seus direitos, além de encaminharem para outros serviços da rede que sejam benéficos para a sua situação, como o programa Tem Saída.
- I Você pode também usar o serviço Ligue 180 - Central de Atendimento à Mulher. As ligações são gratuitas e funcionam por 24h em todo o Brasil.



Caso você esteja sofrendo qualquer outro tipo de violência, que não seja visível, busque guardar o máximo de provas possíveis: um print de conversa, um vídeo e leve à delegacia também!

Vale ressaltar que todos os caminhos acima são sigilosos. Casos de violência doméstica correm em segredo de justiça.

Não se sinta sozinha, existem vários equipamentos e profissionais que podem ajudar você neste momento difícil!

Conheça seus direitos

Leis que existem para nos proteger!

Lei do Assédio Moral e Sexual, de 15 de maio de 2001

Dispõe sobre o **crime de assédio sexual**, definindo-o como "constranger alguém com o intuito de obter vantagem ou favorecimento sexual, prevalecendo-se da sua condição de superior hierárquico ou ascendência inerentes ao exercício de emprego, cargo ou função." Com pena de detenção, de um a dois anos.

Lei da Violência Doméstica, de 17 de junho de 2004

Estabelece a **violência doméstica** como um "tipo especial" de violência inserido no Código Penal, o que garante o reconhecimento da violência doméstica como uma forma verdadeira de violência que deve ser combatida por todos.

Autoriza o poder executivo a disponibilizar, em âmbito nacional, número telefônico destinado a atender denúncias de violência contra a mulher, no caso o **Ligue 180!**

Lei Ligue 180 - Denúncia de Violência Doméstica, de 13 de agosto de 2003

Lei Maria da Penha

Tem o objetivo de prevenir e acabar com violências no ambiente doméstico e familiar

—
Prevê o encaminhamento para programas de proteção e assistência

—
Manutenção por até seis meses do vínculo empregatício e, se necessário, afastamento do local de trabalho por causa da violência sofrida

—
Determinação de separação ou afastamento do lar, garantindo eventuais direitos relativos à guarda de filhos, pensão e partilha de bens e patrimônios

Canais de apoio

Diferentes equipamentos são responsáveis pelo atendimento da mulher que é vítima de violência e podem encaminhar candidatas para o programa Tem Saída:

Núcleo de Promoção e Defesa dos Direitos da Mulher (NUDEM): prevê medidas de prevenção e repressão à violência doméstica e familiar contra a mulher.

Coordenadoria da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar do Poder Judiciário (COMESP): Atividades de combate e de prevenção à violência de gênero.

Casa da Mulher Brasileira: Serviços de acolhimento e escuta qualificada por meio de uma equipe que inclui Delegacia de Defesa da Mulher (DDM); Ministério Público; Defensoria Pública; Tribunal de Justiça; Programa Guardiã Maria da Penha da Guarda Civil Metropolitana; e alojamento de acolhimento provisório.

Casas da Mulher e Centros de Defesa e Convivência da Mulher (CDCM's): Equipamento público de referência para mulheres, que necessitam de atendimento psicossocial, socioassistencial e jurídico para que mulheres obtenham o suporte necessário para a superação da situação de violência, em todas as suas formas (psicológica, moral, patrimonial, física ou sexual).

Centro de Acolhida Especial (CAE) para Mulheres em situação de violência: Serviço de acolhimento para mulheres em situação de violência, acompanhadas ou não de seus filhos (os de sexo masculino até 18 anos incompletos), em situação de violência doméstica, abusos e exploração em risco iminente de morte, oferecendo proteção integral.

Grupo de Atuação Especial de Enfrentamento à Violência Doméstica (GEVID): Defesa e proteção dos direitos das mulheres em situação de violência doméstica e familiar, por meio da responsabilização dos/das autores/as de violência.

Muitas mulheres se encontram em relacionamentos abusivos sem se darem conta disso. Elaboramos algumas perguntas que ajudam a analisar nossos relacionamentos de forma mais objetiva.

Marque apenas **“sim”** ou **“não”** nas situações abaixo, sem justificar as atitudes do(a) companheiro(a) ou familiar- ou seja, não importa se “foi apenas uma vez” ou se “não é assim o tempo todo”.

	SIM	NÃO
Tenta controlar sua vida, como por exemplo, aonde você vai, com quem e com qual roupa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te critica e humilha constantemente, acabando com a sua autoestima?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não deixa você ter contato com seus familiares e amigos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Proíbe ou atrapalha seu trabalho ou estudos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controla seu dinheiro e obriga a mostrar seus gastos pessoais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Destrói seus objetos pessoais como celular, documentos importantes ou móveis da casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Já te forçou a praticar atos sexuais que você não se sentia confortável?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Já chegou a bater, empurrar, estuprar, enforçar você? Ou outra violência física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está se tornando cada vez mais agressivo e isso te deixa com medo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Você marcou uma ou mais situações como sim?

FIQUE ATENTA!

Situações como essas sugerem que você pode estar em uma situação de violência. Mas você não precisa enfrentar isso sozinha!

Clique e acesse mais informações dos canais da Solução de Atendimento SP156

Casa da Mulher:
www.bit.ly/casa_da_mulher

156:
www.bit.ly/central_sp_156



REGIÃO CENTRAL

CASA DA MULHER BRASILEIRA - Rua Vieira Ravasco, 26 – Cambuci/ São Paulo. Horário de funcionamento: 24 horas. Contato: (11) 3275-8000

Centro de Defesa e de Convivência da Mulher (CDCM) da Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social (SMADS)

CDCM ESPAÇO FRANCISCA FRANCO - Rua Conselheiro Ramalho, 93 – Liberdade. Horário de funcionamento: das 8 às 17h.

REGIÃO NORTE

CASA DA MULHER DA BRASILÂNDIA - Rua Sílvio Bueno Peruche, 538 – Brasilândia. (11) 3983-4294. Horário de funcionamento: das 8 às 18 horas.

CASA DA MULHER DE PERUS - Rua Aurora Boreal, 43 – Vila Perus. (11) 3917-5955. Horário de funcionamento: das 8 às 18 horas.

Centro de Defesa e de Convivência da Mulher (CDCM) da Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social (SMADS)

CDCM MARIÁS - Rua Soldado José Antônio Moreira, 546 – Pq. Novo Mundo

CDCM CENTRO DE INTEGRAÇÃO SOCIAL DA MULHER II - Rua Ferreira de Almeida, 23 – JD. das Laranjeiras. Horário de funcionamento: das 8 às 17 horas.

REGIÃO SUL

Horário de funcionamento: das 8 às 18 horas.

CASA DA MULHER ELIANE DE GRAMMONT - Rua Dr. Bacelar, 20 – Vila Clementino (11) 5549-9339

CASA DA MULHER MARIA DE LOURDES RODRIGUES - Rua Raphaela Miraglia Scoppetta nº50 – Jd. Germânia - Capão Redondo (11) 5524-4782

CASA DA MULHER DE PARELHEIROS - Rua Terezinha do Prado Oliveira, 119 – Parelheiros (11) 5921-3665

CASA DA MULHER DA CAPELA DO SOCORRO - Rua Professor Oscar Barreto Filho, 350 – Grajaú (11) 5927-3102

CASA DA MULHER DE SANTO AMARO - Praça Salim Farah Maluf, s/n (11) 5521-6626

Centro de Defesa e de Convivência da Mulher (CDCM) da Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social (SMADS)

CDCM CASA DA MULHER CRÊ-SER - Rua Salvador Rodrigues Negrão, 351 – Vila Marari

CDCM CASA SOFIA - Rua Dr. Luiz Fernando Ferreira, 06 – JD. Dionísio

CDCM MULHERES VIVAS - Rua Martinho Vaz de Barros, 257 – Vila Pirajussara

CDCM SÔNIA MARIA BATISTA - Rua Ribeiro do Amaral, 136 – Ipiranga. Horário de funcionamento: das 8 às 17 horas.

REGIÃO LESTE

CASA DA MULHER DE ITAQUERA - Rua Ibiajara, 495 – Itaquera (11) 2073-4863
Horário de funcionamento: das 8 às 18h.

Centro de Defesa e de Convivência da Mulher (CDCM) da Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social (SMADS)

CDCM CASA ANASTÁCIA
R. Areia da Ampulheta,
101 - Castro Alves - Cidade Tiradentes

CDCM CASA CIDINHA KOPCAK
Rua Margarida Cardoso dos Santos, 500 - São Mateus

CDCM CASA DE ISABEL - PROJETO NANA SERAFIM
Rua Professor Zeferino Ferraz, 396 - Itaim Paulista

CDCM MARGARIDA MARIA ALVES
Rua Sabbado d'Angelo, 2085,
2º andar - Itaquera

CDCM HELENA VITORIA FERNANDES
Rua Coronel Carlos Dourado, 07- Vila Marilena - Guaianases

CDCM CASA VIVIANE DOS SANTOS
Rua Planície dos Goitacases, 456 - Guaianases

CDCM CASA ZIZI
Rua Teotônio de Oliveira, 101 - Vila Ema. Horário de funcionamento: das 8 às 17h.

REGIÃO OESTE

CASA DA MULHER 25 DE MARÇO
Rua Melo Palheta, 32, Água Branca
(11) 3106-1100. Horário de funcionamento: das 8 às 18h.

Centro de Defesa e de Convivência da Mulher (CDCM) da Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social (SMADS)

CDCM CASA MARCIA MARTINS
Rua Canio Rizzo, 285 - Jardim Trussardi. Horário de funcionamento: das 8 às 17h.

