

ciclo da
VIOLÊNCIA
doméstica



SECRETARIA MUNICIPAL DA
MULHER, DIREITOS HUMANOS
E CIDADANIA



PREFEITURA DE
ITAQUAQUECETUBA
RECONSTRUÇÃO DA NOSSA CIDADE. AMOR POR NOSSA GENTE.



O QUE É VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

De acordo com o art. 5º da Lei Maria da Penha nº11.340/06, violência doméstica e familiar contra a mulher é “qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial”.



TIPOS de violência

Física: qualquer conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal;

Psicológica: qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima, que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise a degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, violação de sua intimidade, etc.;

Sexual: qualquer conduta que a constranja presenciar, manter ou participar de relação sexual não desejada mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo etc.;

Patrimonial: qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades;

Moral: qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.



COMO BUSCAR

ajudar

Por telefone: Quando há risco imediato, mesmo que a vítima silencie ou se oponha à denúncia, a polícia deve ser acionada e o socorro é obrigatório. Ligue 190 ou 153.

Se você sabe de uma situação de violência doméstica ou vive um relacionamento abusivo, ligue 180 ou 100 e faça uma denúncia, que pode ser anônima.

Pela Internet: Você pode registrar o boletim de ocorrência pelo link: delegaciaeletronica.policiacivil.sp.gov.br

Para conseguir uma medida protetiva rapidamente, você deve preencher o boletim de ocorrência de forma detalhada, anexando provas como fotos, mensagens e e-mails. Quanto mais informações e evidências forem fornecidas, mais fácil será a concessão da medida protetiva.

Em até 48 horas após a denúncia, a polícia vai averiguar os fatos e o procedimento vai para o Juizado de Violência Doméstica para definir sobre a medida protetiva.

Pessoalmente, na delegacia: Você pode procurar a Delegacia de Defesa da Mulher de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h, para que seja acolhida e orientada.

DICAS

Na hora de sair de casa

Se estiver em um ciclo de violência acentuado, a orientação é fazer uma mala com documentos importantes (RG, CPF, certidão de casamento e documentos dos filhos, se tiver) caso precise fugir com urgência na ausência do agressor.

Depois procure o CREAS (Centro de Referência Especializado de Assistência Social) ou a Secretaria da Mulher, Direitos Humanos e Cidadania, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h.

Em caso de violência física, procure primeiro uma unidade de saúde.

Vale expor nas redes sociais?

Sabe-se que o uso das redes sociais como ferramenta de denúncia é poderoso, porém, deve ser usado com cautela, exigindo provas concretas para evitar processos por calúnia.

A repercussão pode pressionar as autoridades a agir, mas também há o risco de pedidos de indenização por danos morais e materiais.



Quebrando o silêncio
se constrói lares onde
o amor é a única voz.

Peça ajuda!

AUMENTO DA TENSÃO

fase 1



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 esteja 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.

ATO DE VIOLÊNCIA

fase 2



A fase caracteriza-se 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, sente medo, ódio, solidão, pena de si mesma, vergonha, confusão e dor).

Nesse momento, ela também pode tomar decisões, sendo as mais comuns: 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.

ARREPENDIMENTO E COMPORTAMENTO CARINHOSO

fase 3



Também conhecida como “lua-de-mel”, essa fase é caracterizada pelo arrependimento do agressor, que se torna amável para conseguir a reconciliação. A mulher sente-se 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 preciso quebrar esse ciclo

**E a Lei Maria da Penha está
junto às mulheres para isso.**

As mulheres que sofrem violência não falam sobre o problema por um misto de sentimentos: vergonha, medo e constrangimento. Os agressores, por sua vez, não raro, constroem uma autoimagem de parceiros perfeitos e bons pais, dificultando a revelação da violência pela mulher. Por isso é inaceitável a ideia de que a mulher permanece em uma relação violenta por gostar de apanhar.

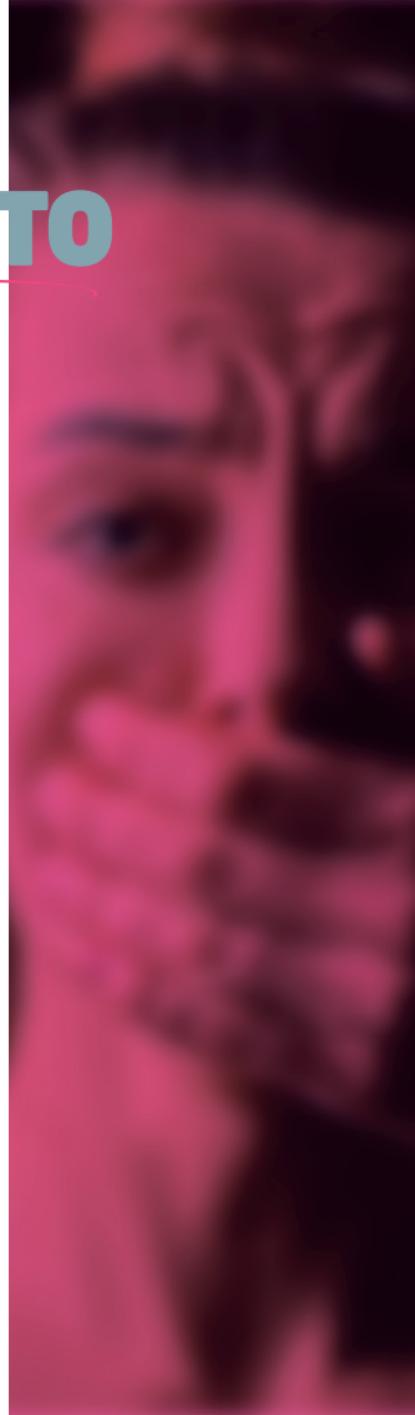
ACOLHIMENTO

sigiloso

Se você não tem amigos ou familiares próximos para oferecer apoio, o **acolhimento sigiloso** pode ser uma solução.

Procure o CREAS ou a Secretaria da Mulher, Direitos Humanos e Cidadania para receber atendimento técnico e explorar a possibilidade de acolhimento.

O serviço oferece suporte confidencial para mulheres acima de 18 anos em situação de violência doméstica e risco iminente, incluindo aquelas acompanhadas por filhos menores de 18 anos.



Central de ajuda

CRAS

Paineira – Rua Serra dos Carajás, 570

Quinta da Boa Vista – Estrada de São Bento, 1.691

Recanto Mônica – Rua Gov. Ademar Pereira de Barros, 222

Jardim Caiuby – Rua Ribeirão Preto, 9

Morro Branco – Av. Ítalo Adami, 2.023

CREAS – Rua Evangelho Quadrangular, 290, Vila Virgínia

Casa da Mulher – Rua Guariri, 261 – Vila São Carlos

Secretaria da Mulher, Direitos Humanos e Cidadania

Rua Nemésio Cândido Gomes, 30 – Vila Zeferina

Delegacia de Defesa da Mulher

Rua João Barbosa de Moraes, 448 – Vila Zeferina

Ronda de Proteção à Mulher – 153

Central de Atendimento à Mulher – 180



SECRETARIA MUNICIPAL DA
MULHER, DIREITOS HUMANOS
E CIDADANIA



PREFEITURA DE
ITAQUAQUECETUBA
RECONSTRUÇÃO DA NOSSA CIDADE, AMOR POR NOSSA GENTE