



GUIA

de conscientização
para meninas
e mulheres

Ao menor sinal
de violência
DENUNCIE!



APRESENTAÇÃO

Às Meninas e mulheres do Brasil,

Se você já sofreu ou conhece alguma amiga, colega, parente ou vizinha que tenha sofrido algum tipo de violência (física, patrimonial, psicológica, sexual ou moral), leia este Guia de Conscientização para Meninas e Mulheres com muita atenção. Ele foi feito especialmente para você.

Este material foi produzido com base em muitos estudos e pesquisas para te alertar sobre como se manifesta a forma mais silenciosa de violência contra a mulher nos relacionamentos amorosos: a violência psicológica. O objetivo é conscientizar todas as vítimas e as pessoas que, direta ou indiretamente, convivem com esse tipo de violência em seu cotidiano.

Fique alerta ao menor sinal de violência psicológica e ligue no número 180 em caso de qualquer agressão demonstrada neste Guia. Lembre-se que você pode salvar uma vida com esse simples gesto.

Esperamos que essa leitura seja útil para informar, conscientizar e ajudar você ou alguém que você conheça a sair do ciclo da violência contra a mulher.

SU MÁ RIO

1 Apresentação

2 Vamos Falar sobre Violências

3 Você sabe o que é violência psicológica contra a mulher?

4 Como identificar a violência psicológica

5 Consequências da violência psicológica

6 Não acredite no que disserem a você

7 Violência Psicológica é Crime

8 Medidas protetivas de urgência: o que são?

Quando solicitar? A quem solicitar?

9 Redes de atendimento para denunciar o crime

Vamos falar sobre violências contra a mulher

A Lei Maria da Penha é uma homenagem à brasileira Maria da Penha Maia Fernandes, vítima de tentativas de assassinato pelo seu ex-marido, que a deixou paraplégica. Ela sobreviveu às agressões e, desde então, relata as violências vividas, dando maior visibilidade ao sofrimento de muitas mulheres que passaram e passam por situações semelhantes à dela.

Na Lei Maria da Penha, Lei (Nº 11.340), de 2006, Capítulo II, art. 7º, incisos I, II, III, IV e V, estão previstos cinco tipos de violência doméstica e familiar contra a mulher:

> **Violência física:**

Entendida como qualquer conduta que ofenda a integridade ou saúde corporal da mulher.

> **Violência Psicológica:**

É considerada qualquer conduta que cause dano emocional e diminuição da autoestima; prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento da mulher; ou vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões.

> **Violência Sexual:**

Trata-se de qualquer conduta que constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força.

> **Violência Patrimonial:**

Entendida como 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.

> **Violência Moral:**

É considerada qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

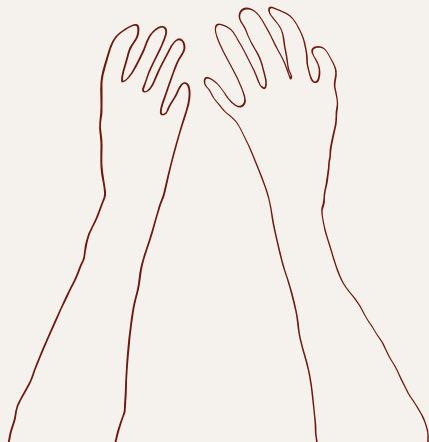
Maria
da
Penha



VOCÊ SABE O QUE É **violência psicológica** CONTRA A MULHER?

O artigo 7º, II, da Lei 11.340/06 refere-se à violência psicológica contra a mulher tudo que cause um dano emocional e diminuição da autoestima, prejudique e perturbe o seu pleno desenvolvimento, vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, ou qualquer outro meio que cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação da mulher, como:

- > **Ameaças;**
- > **Constrangimento;**
- > **Humilhação;**
- > **Manipulação;**
- > **Isolamento: Impedir a realização de atividades do cotidiano;**
- > **Vigilância constante;**
- > **Perseguição contumaz;**
- > **Insultos;**
- > **Chantagem;**
- > **Violação da intimidade;**
- > **Exploração;**
- > **Limitação do direito de ir e vir;**
- > **Ridicularização.**



VIOLÊNCIA
PSICOLÓGICA
VIOLÊNCIA
PSICOLÓGICA
VIOLÊNCIA
PSICOLÓGICA
VIOLÊNCIA
PSICOLÓGICA
VIOLÊNCIA
PSICOLÓGICA



COMO IDENTIFICAR a violência psicológica

A violência psicológica em um relacionamento amoroso é difícil de ser percebida. Muitas mulheres e meninas sofrem esse tipo de violência no seu dia a dia, mas não sabem identificar os sinais.

O agressor pode não te agredir fisicamente, mas ele pratica atitudes que ferem você emocionalmente. Com o passar do tempo, a vítima até justifica o comportamento do agressor porque ela o ama. Identifique algumas formas de violência psicológica a seguir:

Veja e identifique algumas formas de violência psicológica a seguir:

“Ele nunca me bateu, mas já...”

“...Me humilhou e me diminuiu em particular e na frente das pessoas”

“...Me manipulou e me fez acreditar estar louca”

“...Controlou as minhas roupas, falas e comportamentos”

“...Me isolou dos meus amigos e familiares”

“...Exigiu que eu saísse do meu emprego e parasse de estudar”

“...Me fez acreditar que ninguém além dele me amaria”

AS CONSEQUÊNCIAS da violência psicológica

A violência psicológica pode causar problemas emocionais, como:

- > Dores crônicas (costas, cabeça, pernas, braços, etc);
- > Síndrome do pânico;
- > Depressão;
- > Tentativa de suicídio;
- > Distúrbios alimentares (SILVA, L.L. ET AL, 2007, p. 100).



NUNCA ACREDITE **quando disserem**

“Mulher gosta de apanhar”;

“Mulher faz drama e mimimi”;

“Você não tem controle sobre o que acontece na sua vida”;

“Em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher”;

“Não vai adiantar procurar a Delegacia da Mulher”;

“Se não gostasse, já teria saído do relacionamento”;

“Se você permitiu o abuso, foi culpa sua”;

“Mulheres bem informadas ou com maior poder aquisitivo
não sofrem violência”;

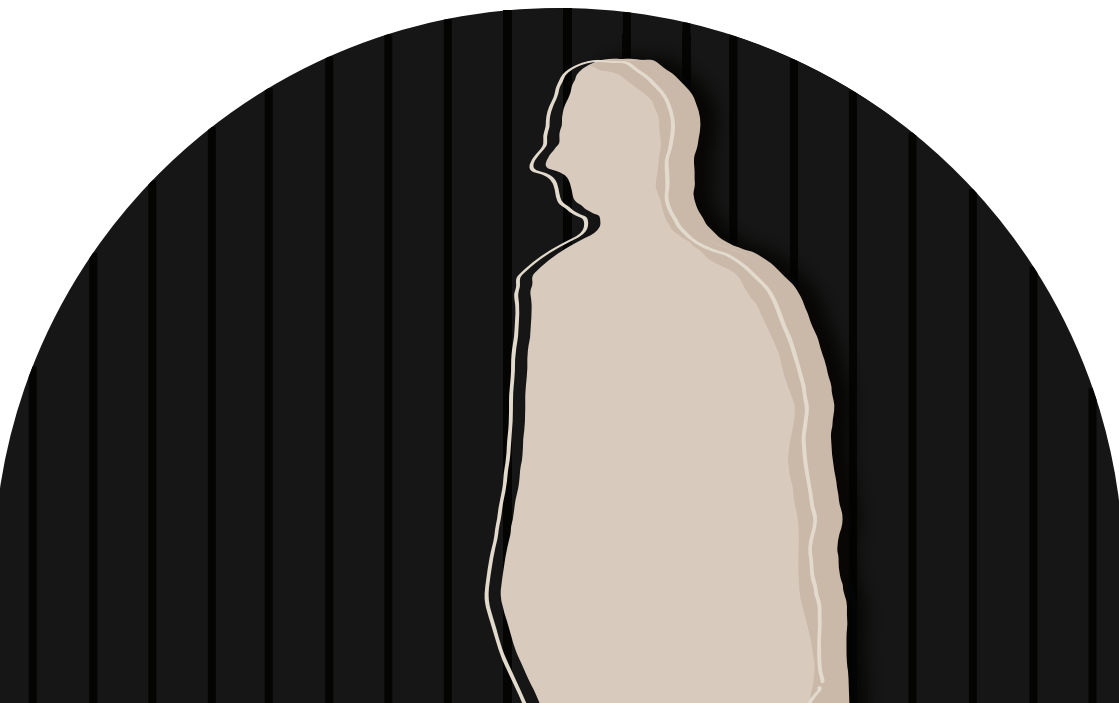
“Melhor com ele do que sozinha”;



Violência Psicológica É CRIME

A nova Lei 14.188, de 29/7/2021 incluiu a violência psicológica contra a mulher no Código Penal como **crime**. É um marco importante na luta contra esse tipo de violência contra a mulher. Antes, a mulher estava assegurada apenas pela Lei Maria da Penha.

A pena ao agressor inclui prisão de 6 (seis) meses a 2 (dois) anos, e multa, se a conduta não constitui crime mais grave. **Também pode ser pedido o afastamento do agressor da mulher.**



NUNCA DEVE ACONTECER EM UM **relacionamento** **amoroso saudável**

- > sua liberdade monitorada;
- > suas qualidades depreciadas;
- > sua identidade ameaçada;
- > sua sanidade mental questionada;
- > ter suas redes de apoio enfraquecidas ou destruídas;
- > ser proibida de trabalhar, estudar ou sair com amigos;
- > ter o direito de escolha sobre seu corpo ameaçado;
- > ter seu tempo e dinheiro controlados;
- > praticar relação sexual contra a sua vontade.



MEDIDAS PROTETIVAS de urgência

O QUE SÃO?

As medidas protetivas de urgência foram criadas na Lei Maria da Penha, e visam proteger a integridade, ou a vida, de uma menina, adolescente ou mulher em situação de risco.

QUANDO SOLICITAR?

Em caso de violência doméstica e familiar. Se um parente, namorado, companheiro, ex-companheiro etc. te agredir física, moral, sexual, patrimonial ou psicologicamente, você poderá requerer uma medida protetiva de urgência. Se sentir que sua saúde ou sua vida está em risco, você também deverá requerer uma medida protetiva de urgência.

A QUEM SOLICITAR?

Compareça às delegacias, promotorias e defensorias comuns ou especializadas (aquelas que são específicas para atendimento de mulheres). É importante que a mulher não precise estar acompanhada de advogado para pedir medida protetiva de urgência. (Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania).

COMO COMPROVAR A VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA?

- > **Prints;**
- > **Conversas gravadas;**
- > **Testemunhas;**
- > **Laudos de profissionais para atestar as consequências do abuso.**



LEMBRE-SE, **você não está só!**

APOIO PSICOLÓGICO:

- > **Unidade básica de saúde (UBS) de seu bairro ou região;**
- > **Hospitais e clínicas escolas de faculdades com curso regulamentado de psicologia;**
- > **Centro de Valorização da Vida (CVV) - 188;**
- > **Disque Direitos Humanos - 100.**



REDES DE ATENDIMENTO **para denunciar** O CRIME

Denuncie qualquer conduta de violência psicológica à polícia, ao Ministério Público, à Justiça ou a outro órgão de proteção às mulheres. Outras formas de denúncia:

- 01.** Ligue **180** ou **(61) 99656-5008** (Whatsapp), canal de atendimento especializado em denúncias de violência, reclamações e com orientação sobre os serviços de atendimento à mulher. É gratuito e anônimo em qualquer localidade do Brasil, 24 horas por dia, inclusive em feriados e finais de semana;
- 02.** Ligue **190** (Polícia Militar), para situações de urgência e emergência, quando uma agressão estiver acontecendo;
- 34. Delegacia Especial de Atendimento à Mulher – DEAM:** Funciona 24 horas diariamente; Endereço: EQS 204/205, Asa Sul, Brasília-DF, CEP: 70234-400 ou Praça da Estrela, lote 01, s/n, Centro Metropolitano – Taguatinga – Brasília/DF – Ceilândia, Brasília – DF, CEP 72210-515 - Telefones: 3207-6172 / 3207-6195 / 98362-5673;
- 04. Núcleo de Gênero:** Eixo Monumental, Praça do Buriti, Lote 2, Sala 144, Sede MPDFT. Telefones: 3343-6086 ou 3343-9625, E-mail: pro-mulher@mpdft.mp.br;
- 05. Segurança Pública: Delegacias de Polícia** comuns e especializadas (DEAMs), **Patrulhas da Polícia Militar comuns e Patrulhas Maria da Penha.** Todas as delegacias podem registrar a ocorrência e transferir o caso para as polícias especializadas. Se possível, procure primeiro a **Delegacia da Mulher**, espaço de proteção à mulher;

06. Justiça: Juízos comuns e especializados; **promotorias** comuns e especializadas; **defensorias** comuns e **Núcleos de Defesa da Mulher das Defensorias Públicas;**

07. Site www.ouvidoria.mdh.gov.br ou pelo aplicativo **Direitos Humanos Brasil**, disponível para celulares Android ou IOS;

08. Assistência social: Casas de Acolhimento para Mulheres em Situação de Violência; Centros de Referência Especializados de Assistência Social - CREAS; Centros de Referência de Assistência Social – CRAS;

09. Casa da Mulher Brasileira; Centros de Referência/Especializados de Atendimento à Mulher; Unidades Móveis de Atendimento à Mulher.

QR CODE DE DENÚNCIA



ATEN- ÇÃO

SE VOCÊ É VÍTIMA OU SE LEMBROU DE
ALGUMA AMIGA QUE ESTEJA VIVENDO
ALGUM DOS TIPOS DE VIOLÊNCIA
PSICOLÓGICAS AQUI APRESENTADAS,
PEÇA AJUDA RAPIDAMENTE.

**VOCÊ
ESTÁ
EM PERIGO!**

FICHA TÉCNICA

Título: Guia de Conscientização para Meninas e Mulheres

Formato: 297mm x 219mm

Roteiro: Denise Costa; Giovana Couto; Katia Belisário

Orientação: Katia Maria Belisário

20 páginas

Ilustração: Júlia Ávila

Diagramação, editoração e ilustrações de páginas: Júlia Ávila

1ª Edição

Brasília, Fevereiro 2023

Impressão e acabamento: Central Park

