

NÃO SE CALE!

Você não
está sozinha!

Cartilha de Enfrentamento à Violência Contra a Mulher



SECRETARIA MUNICIPAL DE
ASSISTÊNCIA SOCIAL



Cartilha de Enfrentamento à Violência Contra a Mulher

Sumário

O que é violência contra as mulheres?	1
Os tipos de violências contra a mulher	2
Sinais de um relacionamento abusivo	4
Ciclo da Violência Doméstica.....	5
Será que estou em um relacionamento abusivo?.....	7
Será que sou uma mulher vítima de violência doméstica?	9
Porque muitas mulheres possuem dificuldade para saírem de um relacionamento com violência doméstica?.....	10
Como ajudar uma mulher em situação de violência?.....	11
Onde realizar a denúncia?.....	12

O QUE É VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES?

TODA CONDUTA QUE CAUSE MORTE, DANO OU SOFRIMENTO FÍSICO, SEXUAL OU PSICOLÓGICO À MULHER, QUE ACONTEÇA NO AMBIENTE DOMÉSTICO OU EM LOCAIS PÚBLICOS

CONVENÇÃO DE BELÉM DO PARÁ, 1995

OS TIPOS DE VIOLÊNCIAS CONTRA A MULHER

Violência Sexual

Toques e carícias não desejadas, exibicionismo, prostituição forçada, participação forçada em pornografia, obrigar a mulher a ter relações sexuais ou atos sexuais que causam desconforto ou repulsa, impedir o uso de métodos contraceptivos.



Violência Física

São tapas, empurrões, chutes, bofetadas, tentativa de homicídio, tentativa de asfixia, ameaça com faca, puxões de cabelo, beliscões, mordidas, queimaduras, atirar objetos, sacudir e apertar os braços e lesões com objetos.



Violência Moral

Emitir juízos morais sobre a conduta, fazer críticas mentirosas, expor a vida íntima, rebaixar a mulher por meio de xingamentos. Por exemplo: Expor a vida íntima; acusar a mulher de traição; fazer críticas mentirosas; emitir juízos morais sobre a conduta; desvalorizar a vítima pelo seu modo de se vestir; Rebaixar a mulher por meio de xingamentos que incidem sobre sua índole.



Violência Psicológica

São humilhações, ameaças de agressões, privação da liberdade, manipulação, impedimento ao trabalho ou estudo; danos propositais a objetos pessoais, danos em animais de estimação, danos ou ameaças a pessoas próximas da mulher, impedimento de contato com a família e amigos (as); distorcer ou omitir fatos para deixar a mulher em dúvida sobre sua sanidade.



Violência Patrimonial

Controlar o dinheiro, destruir documentos ou objetos pessoais, furtar, privar de bens ou recursos econômicos. Exemplo: Quebrar celular, rasgar fotos, rasgar roupas, destruir documentos pessoais.



Violência Virtual

Divulgar/ compartilhar fotos e vídeos íntimos pela internet e/ou redes sociais sem autorização da mulher com o propósito de humilhá-la ou chantageá-la. Utilizar redes sociais e celulares para propagar comentários depreciativos em relação à mulher.



SINAIS DE UM

RELACIONAMENTO ABUSIVO

Isolamento

A pessoa abusiva te afasta dos amigos e da família. Só assim sua dependência emocional cresce e a alternativa é investir na relação.

Ameaça Sentimental

A pessoa diz que ninguém vai te querer ou será capaz de amá-la, que só ela faz esse sacrifício por você, diminuindo sua autoestima.

Ciúme Excessivo

Quem é abusivo sente ciúmes de forma descontrolada e desperta esse sentimento em você também, causando insegurança de propósito.

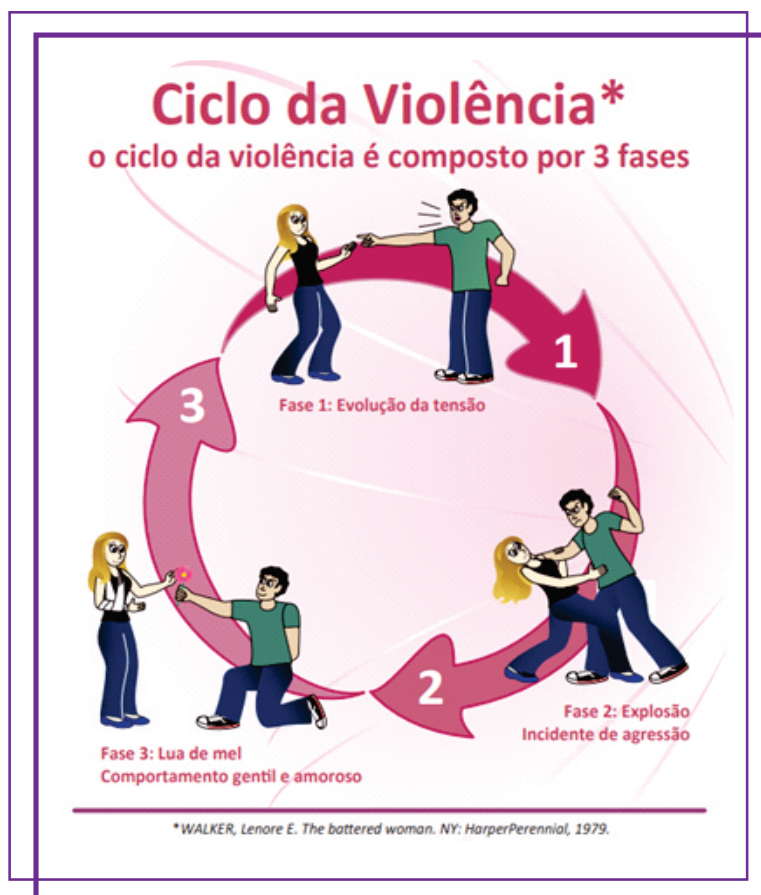
Amor e Ódio

Relacionamentos abusivos começam com promessas e a pessoa faz de tudo para lhe agradar. Mas, depois de te conquistar, ela alterna constantemente entre amor e ódio. Esse jogo emocional é complexo e faz com que você se sinta culpada pelas humilhações sofridas.

Promessas

Após fazer algo que te deixou triste, ele promete que vai mudar que nunca mais vai fazer aquilo e até chora, mas não muda de verdade.

Ciclo da Violência Doméstica



Fase 1 - Evolução da Tensão:

Atitude do agressor: comportamento ameaçador. Agressões verbais (ofensas, humilhações) e/ou destruição de objetos da casa.

Atitude da vítima: sente-se responsável pelas explosões do agressor. Procuram justificativas para o comportamento violento dele (cansaço, desemprego, alcoolismo, etc.).

Fase 2 - Explosão / Incidente de Agressão:

Atitude do agressor: comete agressões físicas e verbais e apresenta comportamento descontrolado. A cada novo ciclo as agressões se tornam mais violentas.

Atitude da vítima: sente-se fragilizada, em choque. Acredita que não tem controle da situação.

Fase 3 - Lua de Mel / Comportamento Gentil e Amoroso

Atitude do agressor: diz que se arrepende e promete mudar de comportamento. Temporariamente torna-se atencioso e carinhoso.

Atitude da vítima: acredita na mudança de comportamento do agressor e que a violência não se repetirá até que o casal retorna à fase 1.

A repetição do “Ciclo da Violência Doméstica”, frequentemente, leva a mulher a acreditar que não pode controlar as agressões praticadas por seu companheiro ou ex-companheiro. Isto pode gerar um intenso sentimento de desamparo e o pensamento de que “não há saída”. Por estas razões, a mulher pode permanecer muito tempo em uma relação violenta e enfrentar dificuldades para procurar ajuda.

É preciso compreender que a dificuldade de agir ou reagir não é culpa da mulher, mas decorre de um aprendizado emocional criado pela própria situação de violência.

A violência não se rompe sozinha.

Será que estou em um relacionamento abusivo?

Relacionamentos são considerados abusivos quando um dos parceiros (homem ou mulher) estabelece uma relação de poder sobre o outro, controlando sua vida e limitando seus pensamentos e ações. Nesse contexto, as vítimas têm dificuldade de perceber ou admitir que vivem um relacionamento abusivo, negando ou prorrogando a possibilidade de término.

Assinale as alternativas abaixo que correspondem ao que você vivencia para saber se está em um relacionamento abusivo:

- Na maior parte do tempo, eu tenho medo de errar e me culpo pelas minhas atitudes;
- A pessoa com a qual eu me relaciono faz comentários desagradáveis sobre o meu corpo ou sobre o que eu penso, deixando-me constrangida (o), triste ou com sensação de ser inferior;
- Constantemente, sinto-me insegura (o) e com medo de ser abandonada (o);
- Ele/Ela tenta controlar minhas roupas/maquiagem e com quem, como e quando posso sair;
- Quando eu tento dizer que ele/ela está errado/a ou que algo me magoou, escuto que sou “louca (o)”, “exagerada (o)”, “dramática (o)”;
- Os pensamentos dele/dela são sempre considerados mais importantes que os meus;
- Ele/ela já me obrigou ou me chantageou para beijá-lo (a), abraçá-lo(a) ou manter relações sexuais;
- Ele/ela disse que se eu não realizasse determinada prática sexual, seria trocada (o) por outra pessoa ou abandonada (o);
- Eu já ouvi “ninguém nunca vai te amar”, “você não vai achar outra pessoa que te agüente”;
- Ele/ela nunca me bateu, mas bate ou quebra objetos que estão por perto;

Estas são as principais características de um relacionamento abusivo e se você ao menos duas alternativas, é indicado reavaliar, com honestidade, o que você está vivenciando. Relacionamentos abusivos não tendem a mudar e a melhor forma de acabar com o sofrimento é finalizando a relação.

Será que sou mulher vítima de violência doméstica?

- Eu já fiz sexo ou determinada prática sexual com meu parceiro por chantagem, pressão ou medo;
- Sinto medo, insegurança e desespero constantemente;
- Ele já ameaçou bater ou me matar (ou fazer isso com algum parente ou amigo), caso nos separássemos;
- Ele me compara com outras mulheres a modo de me diminuir ou faz comentários desagradáveis sobre meus pensamentos e/ou ações;
- Ele já me bateu, empurrou, apertou, segurou com força, chacoalhou, cortou, queimou;
- Várias vezes eu digo algo que não penso, somente para evitar uma discussão;
- Aceito situações que me deixam triste, constrangida, magoada, angustiada para evitar brigas;
- Sou obrigada a dar meu dinheiro a ele ou deixar com que ele decida como será usado;
- Ele já quebrou ou estragou propositalmente alguns objetos meus;
- Sinto-me, constantemente, culpada pelo meu relacionamento estar ruim;
- Minto ou diminuo as violências que sofro;
- Admito que sofro maus tratos, mas não considero isso abuso ou crime;
- Eu gostaria de terminar o relacionamento, mas não o faço para preservar meus filhos;
- Eu gostaria de terminar o relacionamento, mas não o faço porque não tenho como me sustentar financeiramente.

Se você marcou uma ou mais alternativas, é provável que você seja vítima de violência doméstica. Você não deve se sentir culpada por estar nessa situação. Nada do que você tenha feito justifica esses tipos de agressões.

Porque muitas mulheres possuem dificuldade para saírem de um relacionamento com violência doméstica?

1. Esperança de que o parceiro mude o comportamento.
2. Medo de romper o relacionamento.
3. Vergonha de procurar ajuda e de ser criticada.
4. Sentimento de estar sozinha e de não contar com pessoas que a apoiem.
5. Pressão social para preservar a família.
6. Medo de sofrer discriminação por estar “sem marido”.
7. Dependência econômica do parceiro para o sustento da família.
8. Dependência emocional do parceiro, não conseguindo se ver sem o relacionamento do agressor.
9. Dificuldades para vivenciar um processo de separação.
10. Baixa autoestima, não conseguindo se ver como merecedora de amor e não possuir valor.

“Romper uma relação violenta é um processo: cada mulher tem seu tempo”

Como ajudar uma mulher em situação de violência doméstica?

ESCUTE SEM JULGAMENTOS

Para uma mulher em situação de violência, procurar ajuda e decidir contar sobre sua situação pode ser um passo muito difícil. Por isso, escute sem julgamentos o que a mulher quiser te contar da violência que sofreu e esteja aberta(o) para entender sua situação e acolher a sua história. E cuidado: pedir para ela repetir diversas vezes a história irá fazê-la reviver a violência e deixará a mulher mais abalada, uma só vez é o suficiente.

ACREDITE NA PALAVRA DELA

Não é seu papel questionar se o relato dela é verdadeiro. Se for necessário algum tipo de investigação, cabe às autoridades responsáveis fazerem isso. Infelizmente é muito comum que relatos de violência por parte de mulheres sejam recebidos com descrença. A constante desconfiança na palavra da mulher faz com que ela desista de seguir com a denúncia e procurar ajuda. Muitas vezes, após uma agressão, as mulheres se confundem com a ordem dos acontecimentos, o que não torna sua denúncia menos verdadeira. Esteja atenta(o) para os tipos de violência sofrida, isso facilitará na hora de indicar o serviço que ela deverá procurar.

Lembre-se:

nem todas as violências são visíveis ou deixam marcas no corpo!

ACOLHA

Nesses momentos a mulher precisa de muito apoio de pessoas próximas. Procure saber se ela tem a quem contar para pedir ajuda e/ou um local para ir se precisar sair de casa. Caso a mulher tenha filhos, sugira que ela procure alguém que possa ficar com eles no dia que for realizar o atendimento nos serviços públicos. Se ela estiver sob ameaça, ajude-a a pensar em um local seguro para si e seus filhos, e alerte-a para que leve documentos importantes, como identidade, certidão de nascimento dos filhos e telefones e endereços importantes anotados em papel.

Se ela estiver ferida, ajude-a a encontrar o hospital mais próximo!

ONDE REALIZAR A DENÚNCIA?

Disque 190 – Polícia Militar

Disque 180 – Central de Atendimento à Mulher

Disque 181 – ou www.181.pr.gov.br

Disque 100 – Denúncia de Direitos Humanos

Ligue ou mande mensagem via whatsapp:

(45) 3565-3057 | CREAS de São Miguel do Iguaçu

Realização

Município de São Miguel do Iguaçu

Secretaria de Assistência Social

**Centro de Referência Especializado de Assistência Social
CREAS**

