

Guia de Relacionamentos Saudáveis



QUINTA VALENTINA

Como identificar se estou ou não em uma situação de violência?

Você sente medo do seu parceiro? Tem receio que ele agrida você ou os seus filhos? O seu parceiro te xinga, te coloca para baixo, e te proíbe de ter uma vida social? Ele discute com você, mas logo depois pede desculpas e diz que isso nunca mais irá se repetir? Ele mexe no seu celular e te faz sentir culpada nas discussões?

A pessoa te deprecia na frente das outras e espalha mentiras sobre você para que seja mal vista? Controla o uso de medicamentos, roupas, dinheiro, conta bancária e esconde bens e documentos? Seu parceiro já te acusou de traições, já te forçou a fazer sexo e assistir pornografias, ou ainda te obrigou a abortar ou engravidar?

Cuidado! Caso a sua resposta tenha sido SIM para uma ou mais perguntas, é sinal que você pode estar em uma situação de violência. Lembre-se que violência não é só física. Ela pode se apresentar de diversas maneiras!



Se você identificou que sofre violência:

A culpa não é sua!

Procure a ajuda de familiares e amigos que possam te apoiar e ajudar a sair dessa situação.

Busque ajuda profissional

Existem órgãos públicos focados no atendimento às mulheres nessa, além de organizações da sociedade civil e até mesmo aplicativos para te ajudar a sair desse ciclo.

Disque 180

A central de atendimento às mulheres está disponível 24 horas por dia para te passar informações de como agir e como denunciar.

Denuncie

Assim que se sentir preparada, vá até uma delegacia, preferencialmente acompanhada, e denuncie o seu caso



Quais são os tipos de violências?

1. Moral

- Calúnia: acusar alguém injustamente de crime
- Injúria: ofender a dignidade de outro
- Difamação: ofender a reputação do próximo

2. Patrimonial

- Quer te controlar o tempo todo
- Não deixa você escolher suas roupas
- Quebra as suas coisas
- Não te permite trabalhar ou encontrar as amigas
- Controla o seu dinheiro e o que gasta

3. Psicológica

- Humilhação
- Insultos
- Perseguição
- Ameaças

4. Sexual

- Te pressiona a fazer sexo
- Não te deixa usar métodos contraceptivos, como pílula e camisinha
- Te assedia

5. Física

- Agressões de todas as formas: empurrões e chutes



O que fazer em casos de violência moral ou psicológica?

1- **Busque ajuda de um especialista**

Procure serviços públicos e organizações sociais que ofereçam esse tipo de apoio.

2- **Reúna provas**

Laudos médicos ou psicológicos, depoimentos de amigos ou familiares.

3- **Denuncie**

É muito importante fazer o boletim de ocorrência, mas você deve estar preparada para o que vem a seguir. Vá até a delegacia especializada junto com um advogado.



O que fazer em casos de assédio sexual?

1- Busque ajuda especializada

Procure serviços públicos e organizações sociais que ofereçam esse tipo de apoio.

2- Junte provas

Tire fotos e anote os dados das testemunhas. Caso você não conheça o agressor, registre qualquer detalhe que ajude na sua identificação.

3- Denuncie

Vá até uma delegacia especializada, de preferência acompanhada de um advogado. Peça ao delegado uma ordem para fazer o exame de corpo de delito, pois ele será fundamental para os próximos passos.



O que fazer em casos de violência sexual ou física?

1- Procure ajuda especializada

Procure serviços públicos e organizações sociais que ofereçam esse tipo de apoio.

2- Reúna provas

Tire fotos e anote os dados de eventuais testemunhas. Registre o endereço onde tudo aconteceu e, caso o agressor seja uma pessoa desconhecida, registre qualquer detalhe que ajude na sua identificação.

3- Vá até um serviço de saúde

Em casos de violência sexual, o ideal é não tomar banho e procurar um tratamento para doenças sexualmente transmissíveis, como HIV e até mesmo gravidez, em até 72 horas. No caso de violência física, é essencial realizar o exame de corpo de delito.

4- Denuncie

Vá até uma delegacia especializada junto com um advogado.



O que fazer em casos de violência no ambiente virtual?

Divulgar vídeo e foto de cena de sexo, bem como nudez ou pornografia sem o consentimento da vítima é crime!

1- Tire um print

Guarde tudo o que tiver de ameaças, fotos e conversas no WhatsApp.

2- Anote os links das páginas

Tenha os links das páginas em que as fotos aparecem, bem como o perfil do agressor.

3- Denuncie

Denuncie no site da Safernet: <https://new.safernet.org.br/denuncie> e faça o boletim de ocorrência, de preferência, em uma delegacia especializada em crimes virtuais.

4- Avise as autoridades responsáveis

Informe a Defensoria Pública e o Ministério Público para que seja amparada pela lei.



Como essas violências se repetem?

1- O parceiro está aparentemente calmo
Até que...



5- **Há a reconciliação**



4- A culpa, o arrependimento e
promessas de mudanças
E então...

2- Há um acúmulo de tensão
e estresse
Que gera...



3- Agressão, porém não
necessariamente física
E depois vem...



O que fazer quando a violência que sofri não é contemplada pela lei Maria da Penha?

Alguns tipos de violência que acontecem contra meninas, adolescentes e mulheres não estão no escopo da lei Maria da Penha. São elas:

- Assédios sexual e moral na esfera do trabalho;
- Violência de gênero na escola.
- Violência obstétrica;

O importante é saber que qualquer violência contra a mulher pode ser denunciada.



Conheça os serviços e órgãos públicos de apoio às mulheres em situação de violência

- **Delegacia de Defesa da Mulher (DDM)**

São as delegacias policiais especializadas no atendimento à mulher

- **Ministério Público**

Fiscaliza os serviços e a aplicação da lei

- **Defensoria Pública**

Assistência integral e gratuita

- **Centros de atendimento integral e multidisciplinar para mulheres e respectivos dependentes**

Prestam apoio psicológico, assistência social e orientação jurídica às mulheres que sofrem violência



- **Juizados especiais de violências doméstica e familiar contra a mulher**

São eles que processam, julgam e executam as causas decorrentes da prática de violências doméstica e familiar contra mulheres

- **Casas abrigo e casas de passagem**

Locais seguros que oferecem abrigo e atendimento integral à mulher

- **Serviços de saúde e centros de perícia médico-legal especializados**

Prestam assistência social e psicológica, principalmente para os casos de violência sexual e física

- **Grupos reflexivos para homens**

Locais de educação e reabilitação para os autores de violência



Conheça os serviços de assistência e apoio prestados por organizações da sociedade civil e aplicativos

Justiça de Saia

Idealizadora: Gabriela Manssur - Promotora de Justiça do Estado de São Paulo
A principal função da entidade é a defesa da mulher vítima de violência
<https://www.justicadesaia.com.br/>

Mapa do Acolhimento

Idealizadora: Nossas e Agora é que são elas (AEQSE)
Plataforma que conecta as mulheres a uma rede de advogados e terapeutas dispostos a ajudar <https://www.mapadoacolhimento.org/>

Mete a Colher

Idealizadora: mete a Colher
Aplicativo que presta assistência psicológica e social, além de orientação jurídica para as mulheres em situação de violência <https://meteacolher.org/>



Juntas

Idealizadora: Geledés - Instituto da Mulher Negra

Aplicativo para a mulher pedir socorro na hora da violência

<https://juntas.geledes.org.br/>

DeFEMde

Idealizadoras: Rede Feminista de Juristas

Orientação jurídica integral e gratuita às mulheres que sofrem violência

<https://www.facebook.com/deFEMde/>

O Valente não é Violento

Idealizadoras: ONU Mulheres e União Europeia

Planos de aulas para o ensino médio sobre igualdade de gênero e

enfrentamento às violências <http://www.onumulheres.org.br/>



A lei Maria da Penha é responsável por:

- Definir como o poder público e a sociedade devem proteger as mulheres;
- Punir os autores de violência física, psicológica, moral, sexual e patrimonial;
- Oferecer uma rede de apoio;
- Prever medidas protetivas de urgência, como o afastamento do agressor.

É importante ressaltar que a lei também é válida para relacionamentos entre duas mulheres, além de proteger travestis e transexuais.



Você conhece alguém que sofre violência?

- Escute sem julgar;
- Esteja sempre presente;
- Ofereça apoio para seguir em frente;
- Caso ela queira denunciar, se ofereça para ir junto.

Em um relacionamento saudável a mulher precisa:

- Sentir-se segura e confortável com o parceiro;
- Ter liberdade de escolha;
- Dialogar para resolver as diferenças;
- Ter um parceiro que vibre com as suas conquistas;
- Estar com alguém que te valorize.



Lembre-se que um relacionamento saudável é sinônimo de familiares e amigos sempre por perto!



Os compromissos da Quinta Valentina para acabar com a violência contra a mulher são:

1- Incentivar o diálogo

Dar espaço para discussões sobre as formas de violência

2- Estimular a ação

Garantir que as mulheres tenham informações para reconhecer quando estão passando por algum tipo de violência

3- Dar apoio ao caminho das mulheres

Oferecer acesso ao suporte que necessitarem



QUINTA VALENTINA

VOCÊ. E SEU MOVIMENTO.