

CARTILHA

CONHECER PARA PROTEGER

DIREITOS, PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO
DA VIOÊNCIA CONTRA AS MULHERES

Romper o silêncio é um ato de coragem.



Conheça seus
direitos



Saiba onde
buscar ajuda



Você não
está sozinha

Romper o silêncio



é um ato de coragem.

A violência contra a mulher nem sempre deixa marcas visíveis. Além da agressão física, atitudes como ameaças, humilhações, controle excessivo, isolamento e ofensas são formas de violência e podem causar sofrimento e medo.

Muitas mulheres enfrentam essas situações em silêncio, seja por insegurança, dependência emocional, medo ou por não saberem onde buscar ajuda.

Conhecer seus direitos, identificar os sinais de violência e saber onde encontrar apoio são passos importantes para a proteção e o enfrentamento da violência contra a mulher.

Esta cartilha reúne informações simples e acessíveis para ajudar mulheres, familiares, amigos e toda a comunidade a reconhecer situações de violência e fortalecer a rede de apoio.

Nenhuma mulher merece viver com medo. Você não está sozinha.



O **silêncio** protege o **agressor**.
A **informação** fortalece e
a rede de apoio **acolhe**.

Violência

CONTRA a MULHER

A violência contra a mulher é qualquer ação ou comportamento que cause sofrimento, dano ou viole seus direitos. Ela pode acontecer dentro ou fora de casa e nem sempre deixa marcas visíveis.

Muitas vezes, a violência começa de forma silenciosa, por meio de ameaças, humilhações, controle excessivo ou atitudes que fazem a mulher se sentir inferior, com medo ou sem liberdade para tomar suas próprias decisões.

Segundo a Lei Maria da Penha, existem cinco principais tipos de violência contra a mulher:



1 - FÍSICA

Agressões como empurrões, tapas, socos, chutes, queimaduras ou qualquer ato que cause dor ou lesão.



2 - PSICOLÓGICA

Ameaças, humilhações, chantagens, controle excessivo, isolamento ou atitudes que afetem a autoestima da mulher.



3 - MORAL

Xingamentos, acusações falsas, calúnias, difamação ou exposição constrangedora.



4 - FINANCEIRA

Controle, retenção ou destruição de dinheiro, documentos, bens ou objetos pessoais.



5 - SEXUAL

Qualquer ato sexual sem consentimento ou realizado mediante pressão, ameaça ou intimidação.



FEMINICÍDIO

O feminicídio é a forma mais extrema da violência contra a mulher. É o assassinato de uma mulher em razão de sua condição de mulher, geralmente relacionado à violência doméstica e familiar, ao menosprezo ou à discriminação de gênero.

O feminicídio é crime previsto na Lei nº 13.104/2015 e deve ser prevenido por meio da denúncia, proteção às vítimas e enfrentamento de todas as formas de violência.

O Ciclo da violência

A violência contra a mulher nem sempre acontece de forma isolada. Em muitos casos, ela faz parte de um ciclo que tende a se repetir e se tornar cada vez mais grave ao longo do tempo.

Esse ciclo pode fazer com que a mulher tenha dificuldades para reconhecer a violência ou se afastar do agressor, principalmente quando há sentimentos de medo, dependência emocional, esperança de mudança ou preocupação com os filhos e a família.



O ciclo da violência geralmente acontece em três fases:



Reconhecer o ciclo da violência é um passo importante para buscar apoio, fortalecer sua proteção e romper com situações de violência.



ROMPER O CICLO É POSSÍVEL,

buscar ajuda é um ato de coragem!



Lei Maria da Penha

um importante instrumento de proteção

Criada em 2006, a Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006) representa uma das maiores conquistas na proteção dos direitos das mulheres no Brasil.

A Lei Maria da Penha tem como objetivo prevenir, combater e punir a violência doméstica e familiar contra a mulher, além de garantir proteção e acesso aos serviços de apoio.

A lei recebeu esse nome em homenagem a **Maria da Penha Maia Fernandes**, que lutou por justiça após sofrer violência doméstica durante muitos anos. Sua história contribuiu para importantes mudanças na legislação brasileira e no combate à violência contra a mulher.



"Para muitas mulheres, a vida só começa quando a violência acaba."

Maria da Penha Maia Fernandes

O QUE SÃO MEDIDAS PROTETIVAS?



As medidas protetivas são mecanismos legais criados para proteger mulheres em situação de violência e reduzir os riscos de novas agressões.

Quando existe ameaça ou risco à integridade da mulher, a Justiça pode determinar medidas para garantir sua segurança e a de seus familiares.



As medidas protetivas são gratuitas e podem ser solicitadas sempre que houver risco à integridade física, psicológica, moral, patrimonial ou sexual da mulher.

ENTRE AS PRINCIPAIS MEDIDAS PROTETIVAS ESTÃO:



Proibição de aproximação do agressor.



Proibição de contato por telefone, mensagens ou redes sociais.



Afastamento do agressor do lar ou local de convivência.



Proteção da mulher, dos filhos e de outros familiares.



Encaminhamento para serviços de apoio, acolhimento e proteção.

A violência não precisa ser enfrentada sozinha.

Buscar ajuda é um direito e o primeiro passo para uma vida com mais segurança, respeito e proteção.



Onde BUSCAR ajuda?

Conheça os serviços disponíveis em Várzea Paulista que podem oferecer orientação, acolhimento e proteção.



Centro de Referência de Assistência Social

O Cras é a porta de entrada da Assistência Social. Oferece orientação, acompanhamento e apoio às famílias, fortalecendo vínculos familiares e comunitários e promovendo o acesso aos direitos sociais.



PAIF - Serviço de Proteção e Atendimento Integral à Família

Desenvolve ações de orientação, acolhimento e acompanhamento das famílias, contribuindo para a prevenção de situações de vulnerabilidade social e para o fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários.



Centro de Referência Especializado de Assistência Social

Atende pessoas e famílias que tiveram seus direitos violados, oferecendo acompanhamento especializado em situações como violência doméstica, violência contra crianças, adolescentes, idosos e outras violações de direitos.



PAEFI - Serviço de Proteção e Atendimento Especializado a Famílias e Indivíduos

Oferece apoio, orientação e acompanhamento especializado às pessoas e famílias que vivenciam situações de violência, negligência, abandono ou outras violações de direitos.



Centro de Convivência da Pessoa Idosa - Lydya Mojola Gut

Espaço voltado à promoção do bem-estar, da convivência social e da qualidade de vida da pessoa idosa, por meio de atividades, oficinas e ações que incentivam a participação e o fortalecimento de vínculos.



Guardiã Maria da Penha - Guarda Civil e Ministério Público

Serviço de proteção e acompanhamento às mulheres com medidas protetivas de urgência, contribuindo para a prevenção da violência e para a promoção da segurança das vítimas.

**DENUNCIE,
LIGUE**

153



APP ESTÁ ACONTECENDO

É uma ferramenta de segurança voltada para mulheres. Com apenas um clique, o app envia um alerta via WhatsApp contendo o endereço, a localização exata e uma mensagem de pedido de ajuda para contatos pré-configurados em situações de assédio ou ameaça. Disponível para Android e iOS.

Um novo caminho começa com um passo



Toda mulher tem o direito de viver com respeito, segurança e liberdade.



Buscar ajuda pode ser difícil, mas você não precisa enfrentar tudo sozinha. Existem pessoas e serviços preparados para acolher, orientar e apoiar mulheres em situação de violência.



Conhecer seus direitos e procurar apoio são passos importantes para romper o ciclo da violência e construir novas possibilidades.



Toda mulher tem o direito de viver com respeito, segurança e liberdade.

A INFORMAÇÃO FORTALECE.

A REDE DE APOIO ACOLHE.

**E a mudança pode
começar HOJE.**

**Você é importante. Sua vida tem valor.
ESCOLHA O RESPEITO. ESCOLHA VOCÊ!**



Você não está sozinha!

Contatos Importantes

Romper o silêncio é um ato de coragem!

Conheça os principais canais de denúncia e de acolhimento.



**CENTRAL DE
ATENDIMENTO
A MULHER
LIGUE
180**

Canal nacional para orientação, acolhimento e denúncias.



**GUARDA CIVIL
MUNICIPAL -
GUARDIÃO MARIA
DA PENHA
LIGUE
153**



**Emergência: (11) 4596-7744
0800 770 0811**



WhatsApp: (11) 99929-8943



**APLICATIVO
ESTÁ
ACONTECENDO**

Aplicativo gratuito para smartphone, é uma *ferramenta de segurança voltada para mulheres vítimas de violência ou ameaça.*

Disponível para Android e iPhone.



**POLÍCIA
MILITAR
LIGUE
190**



**POLÍCIA CIVIL -
DELEGACIA
DA MULHER**

Rua José Rabelo
Portela, nº 417 -
Jd. Maria de Fátima



Tel.: (11) 4606-1431



CREAS
CENTRO DE REFERÊNCIA
ESPECIALIZADO DE
ASSISTÊNCIA SOCIAL

Rua Arará, nº 199 -
Vila Tupi



Tel.: (11) 4606-0437

**A informação pode salvar vidas. Não se silencie!
JUNTOS PODEMOS CONSTRUIR UMA SOCIEDADE SEM VIOLÊNCIA
CONTRA AS MULHERES!**