

CARTILHA DE PREVENÇÃO E COMBATE À VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES



Apresentação

A Universidade Federal do Pampa, em continuidade à sua política de paz e de difusão do conhecimento de temas de grande relevância social, tem orgulho de compartilhar com toda a Comunidade Acadêmica a presente cartilha, relacionada ao Dia Internacional de Eliminação da Violência contra a Mulher, também conhecido como o Dia Laranja.

A sociedade humana, por muitos e muitos anos, vem enfrentando diversos problemas de violência contra a mulher, processo infelizmente estabelecido por uma cultura de valores invertidos, influenciada por conceitos sociais equivocados e de valorização masculina.

Neste sentido, contribuindo para a superação desta problemática e visando a valorização contínua das mulheres, a Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST) e a Divisão de Perícias (DP) nos presenteiam com o referido material, buscando difundir conhecimento sobre os tipos e as formas de agressão e, em especial, orientando sobre as possibilidades de ajuda à mulher, quando da existência de atos de violência.

Nosso objetivo é informar e combater a violência contra as mulheres!

Informe-se, reflita e compartilhe!

Desejamos a todos uma ótima leitura!

Edward Frederico Castro Pessano
Pró-Reitor de Gestão de Pessoas



Realização

Pró-reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)

Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST) e Divisão de Perícias (DP)

Equipe de Trabalho

Organização:

Francine da Rosa Silva Cabral
Enfermeira

Colaboração:

Camila do Canto Perez
Psicóloga

Mayra Medeiros Osório
Psicóloga

Cindy Rosa Martinez
Assistente em Administração

Projeto gráfico:

Luan Kochann Zubaran
Programador Visual / ACS



Introdução

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a **violência contra a mulher como todo ato de violência baseado no gênero que tem como resultado o dano físico, sexual, psicológico, incluindo ameaças, repressão e privação da liberdade**. A legislação brasileira reconhece a **violência doméstica e familiar contra a mulher como: “(...) qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial.”**

“Quando você fala de violência, ela está associada a relações de poder. Quem tem mais poder numa família é quem provavelmente será o agressor. **E isso a gente vê que normalmente será o homem em relação a uma mulher**”. (Maria da Penha)

Em 2021, a porcentagem de mulheres que afirmaram ter sofrido algum tipo de violência ou agressão nos últimos 12 meses - durante a pandemia de COVID-19 - foi de 24,4%, o que equivale a 17 milhões de mulheres. A maioria dos casos acontece dentro de casa: 48,8% delas relataram que a violência mais grave sofrida no último ano ocorreu no ambiente doméstico. Por outro lado, 44,9% das mulheres afirmam não terem feito nada diante da agressão, segundo o Relatório do Fórum Brasileiro de Segurança Pública de 2021.

Vale lembrar que ainda há casos de violência doméstica não computados, devido à vergonha, à coação e ao medo que as vítimas têm em denunciar.



Tipos de violência contra a mulher

• Violência física:

Qualquer conduta que ofenda a integridade ou saúde corporal da mulher. Embora não seja o único, tem sido identificado o parceiro íntimo como principal agressor.

• Violência sexual:

Condutas que constringem a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força.



A violência física e sexual por parceiro tem impacto na saúde sexual e reprodutiva. Existem evidências mostrando que, entre as mulheres que têm sofrido este tipo de violência, há as maiores probabilidades de ocorrer um aborto, experimentar depressão e, em algumas regiões, aumentam os riscos de diagnóstico de HIV.



Tipos de violência contra a mulher

• Violência psicológica:

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 moral:

Atos de calúnia, difamação ou injúria.

• Violência material:

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.

Essas formas de agressão são complexas, perversas, não ocorrem isoladas umas das outras e têm graves consequências para a mulher. Qualquer uma delas constitui ato de violação dos direitos humanos e deve ser denunciada.

O acúmulo de sofrimentos e a dificuldade em exteriorizar seus problemas refletem na saúde física, mas também na saúde psicológica e emocional. Como algumas das consequências psicológicas e comportamentais da violência, estudos relatam o uso de álcool e drogas, depressão, ansiedade, tabagismo, comportamentos suicidas e autoflagelo, distúrbios na alimentação e no sono, baixa autoestima, fobias e síndrome do pânico.



Ciclo da violência

Apesar de a violência doméstica ter várias faces e especificidades, a psicóloga norte-americana Lenore Walker identificou que as agressões cometidas em um contexto conjugal ocorrem dentro de um ciclo que é constantemente repetido.

Fase 1 - Aumento da tensão

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 está 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.



Ciclo da violência

Fase 2- Ato de violência

Esta fase corresponde 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 - e sente medo, ódio, solidão, pena de si mesma, vergonha, confusão e dor.

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



Ciclo da violência

Fase 3 - Arrependimento e comportamento carinhoso

Também conhecida como “lua de mel”, esta fase se caracteriza pelo arrependimento do agressor, que se torna amável para conseguir a reconciliação. A mulher se sente 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.



Ciclo da violência

Com o tempo, os intervalos entre uma fase e outra ficam menores, e as agressões passam a acontecer sem obedecer à ordem das fases. Nessas três fases, a mulher sofre vários tipos de violência - física, moral, psicológica, sexual e patrimonial -, que podem ser praticadas de maneira isolada ou não.

É preciso quebrar esse ciclo.

As mulheres que sofrem violência não falam sobre o problema por um misto de sentimentos: vergonha, medo, 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 na relação violenta por gostar de apanhar.

Quando a vítima silencia diante da violência, o agressor não se sente responsabilizado pelos seus atos – isso sem contar o fato de que a sociedade, em suas diversas práticas, reforça a cultura patriarcal e machista, o que dificulta a percepção da mulher de que está vivenciando o ciclo da violência.



Mitos sobre a violência doméstica

"As mulheres apanham porque gostam ou porque provocam."

Quem é vítima de violência doméstica passa muito tempo tentando evitá-la para assegurar sua própria proteção e a de seus filhos. As mulheres ficam ao lado dos agressores por medo, vergonha ou falta de recursos financeiros, sempre esperando que a violência acabe, e nunca para manter a violência.

"A violência doméstica só acontece em famílias de baixa renda e pouca instrução."

A violência doméstica é um fenômeno que não distingue classe social, raça, etnia, religião, orientação sexual, idade e grau de escolaridade. Todos os dias, somos impactados por notícias de mulheres que foram assassinadas por seus companheiros ou ex-parceiros. Na maioria desses casos, elas já vinham sofrendo diversos tipos de violência há algum tempo, mas a situação só chega ao conhecimento de outras pessoas quando as agressões crescem a ponto de culminar no feminicídio.



Mitos sobre a violência doméstica

"Para acabar com a violência, basta proteger as vítimas e punir os agressores."

Tanto a proteção das vítimas quanto a punição dos agressores são importantes no combate à violência. Mas isso não é suficiente, principalmente porque a violência doméstica e familiar contra as mulheres é um problema estrutural, ou seja, ocorre com frequência em todos os estratos sociais, obedecendo a uma lógica de agressões que já são mapeadas pelo ciclo da violência.

Daí surge a necessidade também de ações sequenciadas para o enfrentamento da violência de gênero, tais como inserir essa discussão nos currículos escolares de maneira multidisciplinar; criar políticas públicas com medidas integradas de prevenção; promover pesquisas para gerar estatísticas e possibilitar uma sistematização de dados em âmbito nacional; realizar campanhas educativas para a sociedade em geral - empresas, instituições públicas, órgãos governamentais, ONGs etc. -; e difundir a Lei Maria da Penha e outros instrumentos de proteção dos direitos humanos das mulheres.



Mitos sobre a violência doméstica

"A mulher não pode denunciar a violência doméstica em qualquer delegacia."

A violência doméstica pode, sim, ser denunciada em qualquer delegacia, sem perder de vista, entretanto, que a Delegacia Especializada no Atendimento à Mulher (DEAM) é o órgão mais capacitado para realizar ações de prevenção, proteção e investigação dos crimes de violência de gênero. O acesso à justiça é garantido às mulheres no art. 3º da Lei Maria da Penha.

"Se a situação fosse tão grave, as vítimas abandonariam logo os agressores."

Grande parte dos feminicídios ocorrem na fase em que as mulheres estão tentando se separar dos agressores. Algumas vítimas, após passarem por inúmeros tipos de violência, desenvolvem uma sensação de isolamento e ficam paralisadas, sentindo-se impotentes para reagir, quebrar o ciclo da violência e sair dessa situação.



Mitos sobre a violência doméstica

"É melhor continuar na relação, mesmo sofrendo agressões, do que se separar e criar o filho sem o pai."

Muitas mulheres acreditam que suportar as agressões e continuar no relacionamento é uma forma de proteger os filhos. No entanto, eles vivenciam e sofrem a violência com a mãe. Isso pode ter consequências na saúde e no desenvolvimento das crianças, pois elas correm o risco não só de se tornarem vítimas da violência, mas também de reproduzirem os atos violentos dos agressores.

"Em briga de marido e mulher não se mete a colher./Roupa suja se lava em casa."

A violência sofrida pela mulher é um problema social e público. De acordo com o § 2º do art. 3º da Lei Maria da Penha, é de responsabilidade da família, da sociedade e do poder público assegurar às mulheres o exercício dos "direitos à vida, à segurança, à educação, à cultura, à moradia, ao acesso à justiça, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária".

Além disso, desde 2012, por decisão do Supremo Tribunal Federal (STF), a Lei Maria da Penha é passível de ser aplicada mesmo sem queixa da vítima, o que significa que qualquer pessoa pode fazer a denúncia contra o agressor, inclusive de forma anônima. Achar que o companheiro da vítima "sabe o que está fazendo" é ser condescendente e legitimar a violência num contexto cultural machista e patriarcal. Quando a violência existe em uma relação, ninguém pode se calar.



Mitos sobre a violência doméstica

"Os agressores não sabem controlar suas emoções."

Se isso fosse verdade, eles também agrediriam chefes, colegas de trabalho e outros familiares, e não somente a esposa, as filhas e os filhos. A violência doméstica não é apenas uma questão de "administrar" a raiva. Os agressores sabem como se controlar, tanto que não batem no patrão, e sim na mulher ou nos filhos. Além disso, eles agem dessa maneira porque acreditam que não haverá consequências pelos seus atos.

"A violência doméstica vem de problemas com o álcool, drogas ou doenças mentais."

Muitos homens agredem as suas mulheres sem que apresentem qualquer um desses fatores.

"A Lei Maria da Penha pode ser aplicada tanto para o homem quanto para a mulher."

A Lei Maria da Penha será aplicada para proteger todas as pessoas que se identificam com o gênero feminino e que sofram violência em razão desse fato – conforme o parágrafo único do art. 5º da lei, a violência doméstica e familiar contra a mulher pode se configurar independentemente de orientação sexual. Inclusive, alguns tribunais de justiça já aplicam a legislação para mulheres transexuais. Quanto ao homem, ele será colocado diante da Lei n. 11.340/2006 sempre que for considerado um agressor. Se ele for vítima, serão aplicados os dispositivos previstos no Código Penal, e não aqueles presentes na Lei Maria da Penha



Como buscar ajuda?

As mulheres devem procurar, em primeiro lugar, um **Centro de Referência de Atendimento à Mulher (CRM)** em sua cidade. Lá elas podem buscar orientações para entender melhor a situação pela qual estão passando, obter informações sobre a Lei Maria da Penha e de como romper o ciclo da violência. Dessa forma, as mulheres vão se empoderar e decidir o melhor momento de fazer a denúncia.

Nos locais em que não existe esse equipamento, é possível acionar o **Ligue 180**, um serviço disponibilizado pelo Governo Federal, que funciona 24 horas por dia durante todos os dias da semana, inclusive finais de semanas e feriados, e pode ser acionado de qualquer lugar do país. Por meio do Disque 180 é possível, ainda, **esclarecer dúvidas sobre a aplicação da Lei nº 11.340/2006**, mais conhecida como Lei Maria da Penha, que prevê pena para 5 tipos de violência: moral, psicológica, patrimonial, física e sexual.

Por meio desse canal, a mulher pode saber onde existe um Centro de Referência de Atendimento à Mulher ou uma **Delegacia Especializada no Atendimento à Mulher (DEAM)**, bem como conseguir outras informações que precisar. É possível também dirigir-se diretamente a uma DEAM, sobretudo se a mulher estiver sob ameaça ou sofrendo violência física.



Como buscar ajuda?

Todos esses passos são muito importantes para quem é vítima da violência de gênero. E quando a mulher revela as agressões que sofre, ela dá um passo importante para quebrar o ciclo. Essa atitude, muitas vezes difícil, ajuda a diminuir o seu isolamento e solidão; por isso, deve ser apoiada e incentivada. O primeiro passo para o acolhimento da mulher em situação de violência é dar crédito aos seus relatos.

Mensagens positivas e palavras de apoio vão dar segurança e melhorar a autoconfiança da vítima, podendo ser preciosas para encorajá-la a sair dessa situação: *“Você não está sozinha”, “Eu me preocupo com você e, juntas/os, vamos buscar a sua segurança e bem-estar”, “Eu acredito em você”, “A sua vida é importante para nós”, “Nenhuma a menos”, “O que você deseja fazer? Como posso te ajudar?”.*

Com a Lei Maria da Penha, não é preciso mais que as mulheres sofram caladas por anos. Dê suporte e denuncie!

**Violência contra a mulher não tem desculpas.
Jamais aceite a violação dos seus direitos.**



Referências

Site da Fundação Municipal de Santa Rosa. Disponível em <<https://www.fumsar.com.br/?p=15801>> Acesso em: 20/09/2022.

Site do Centro de Atenção Integral à Saúde da Mulher CAISM UNICAMP. Disponível em <<https://www.caism.unicamp.br/index.php/blog-2/493-25-de-novembro-dia-internacional-da-eliminacao-da-violencia-contra-a-mulher>> Acesso em: 08/09/2022.

Site do IMP - Instituto Maria da Penha. Disponível em: <<https://www.instituto-mariadapenha.org.br/>> Acesso em: 13/10/2022.

