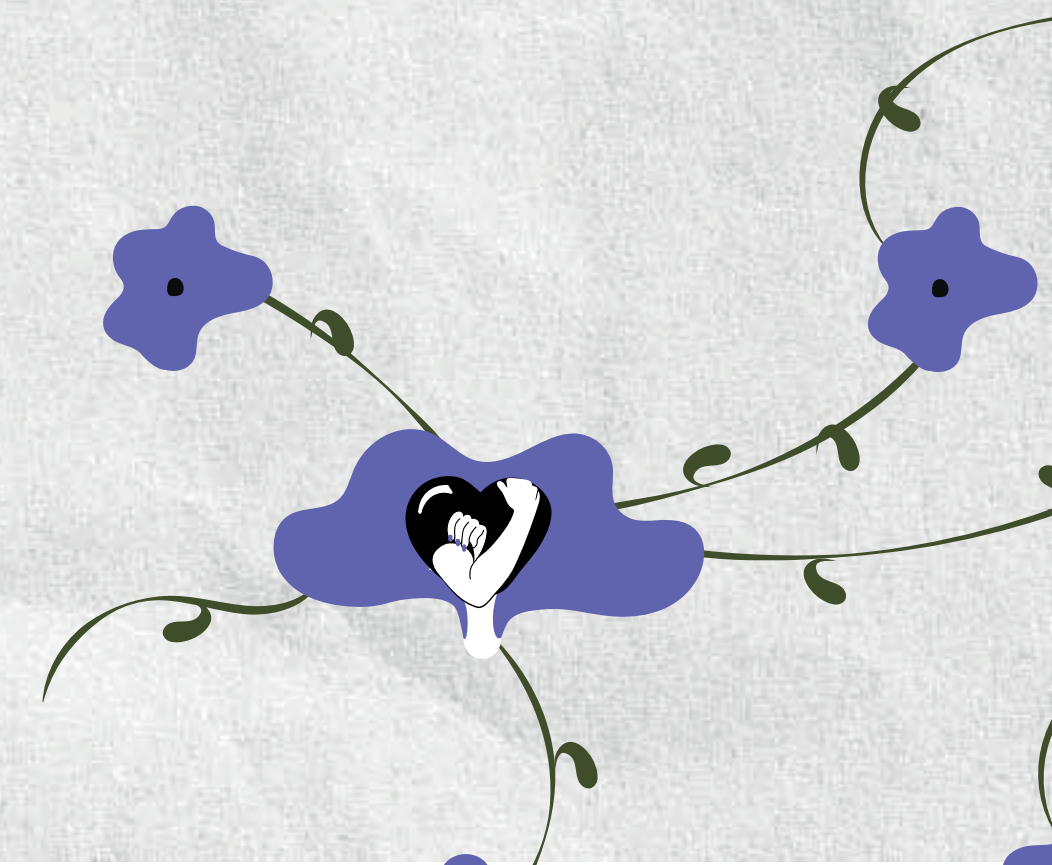
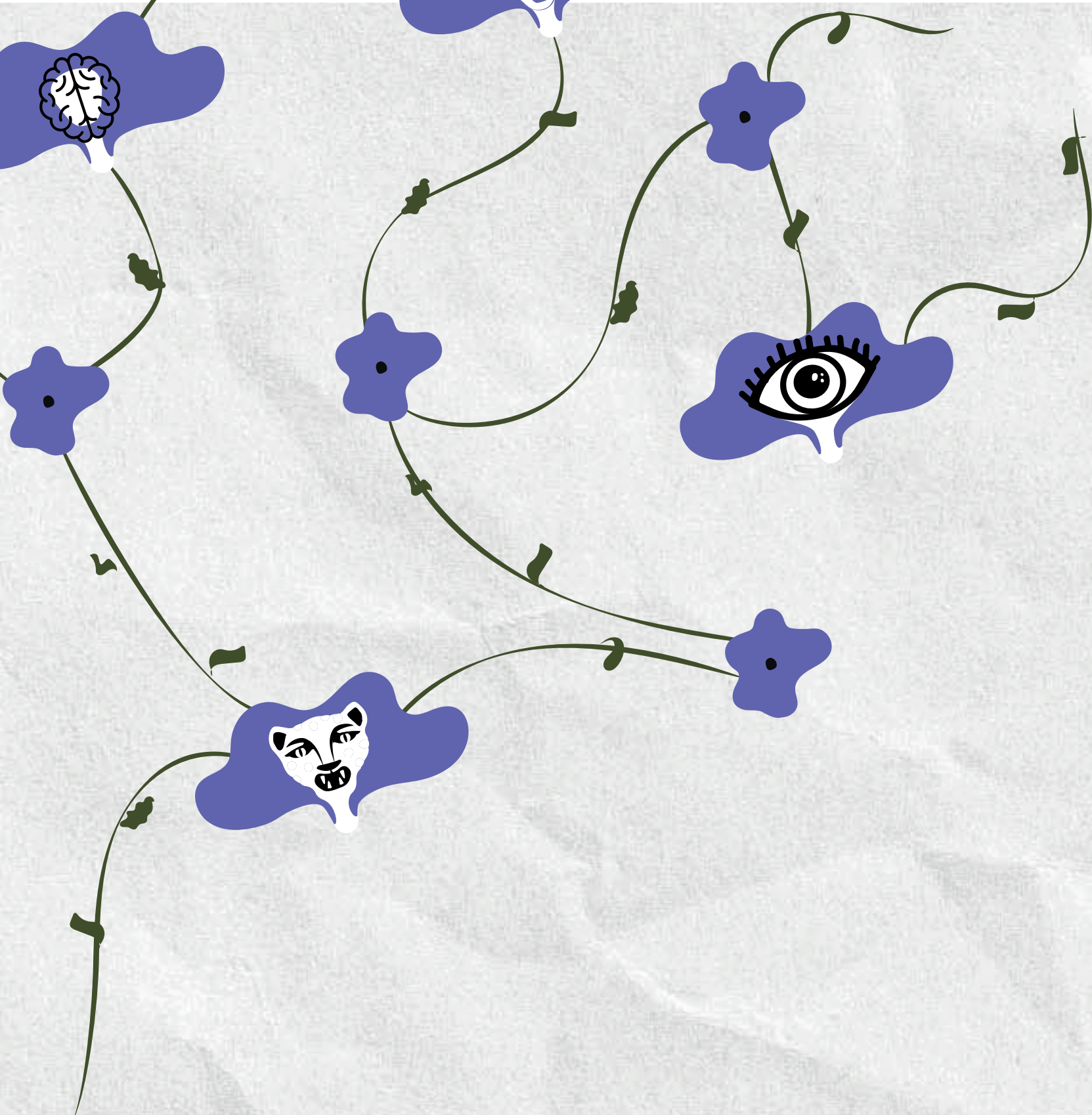


DESPERTANDO VIOLETAS

**COMO ACORDAR DE UM PESADELO REAL
QUE É A VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER.**

VIOLETAS@EMPATHY.COM.BR



MENSAGEM INICIAL:

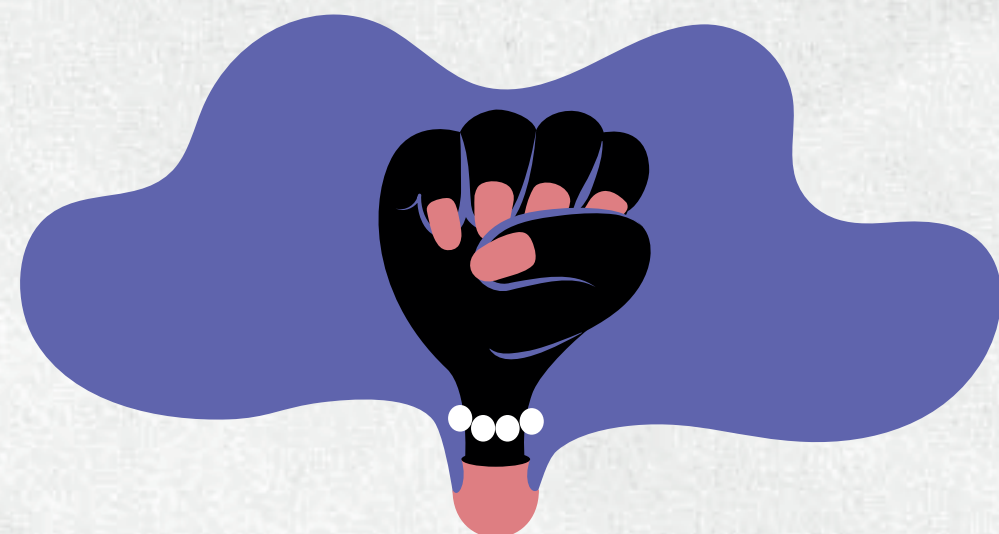
VOCÊ IMPORTA

Todas as mulheres são especiais e únicas em seu ser. Não interessa se você está em casa, trabalhando, no transporte público ou na balada com os amigos. Não importa sua classe social, sua cor, sua etnia. Se você está passando por alguma situação de abuso, em qualquer nível, **NÃO SE CULPE**.

Nós, mulheres, costumamos ouvir que nossa roupa é muito curta ou decotada. Que demos um sorriso a mais. Que só estamos nesse cargo ou trabalho porque alguém nos colocou nessa posição. Esses são alguns exemplos do que costumamos ouvir dia a dia e que, muitas vezes, nos fazem questionar a nós mesmas. A verdade é que esses são tipos de violência contra a mulher – psicológica, emocional, moral, entre tantas outras.

Se você se identifica em alguma situação como essa, peça ajuda. Nós vamos te ouvir. Se você conhece alguma mulher que esteja em um cenário como esse dê apoio, amparo, escute e empodere essa mulher.

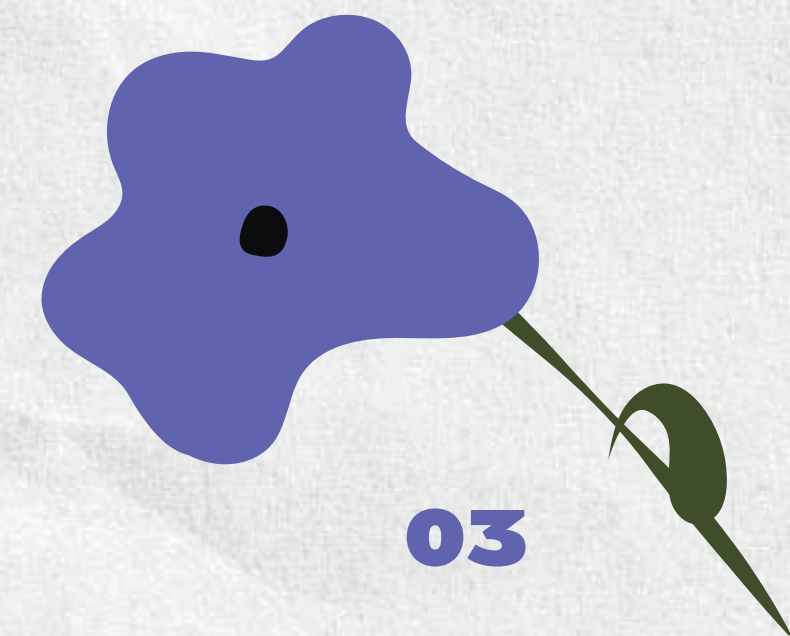
Você importa. Nós importamos. Mulheres importam.




INTRODUÇÃO

A violência contra a mulher ainda é realidade na vida de muitas brasileiras. Ouvimos notícias, acompanhamos os números, mas a grande maioria da população ainda não sabe ou reconhece os diferentes níveis de violência que uma mulher pode sofrer no seu dia a dia – e é espantoso o número de assédio moral, emocional, abuso de poder que vemos e que muitas pessoas ainda não sabem ou não reconhecem como um nível de agressão.

Ainda que o assunto esteja sendo amplamente discutido cada vez mais e de existirem Leis que asseguram os direitos das mulheres, os números de casos de violência doméstica, assédio no ambiente de trabalho, importunação sexual e muitos outros têm crescido cada vez mais. E em muitas vezes as vítimas e/ou familiares não sabem como agir nessas situações.





Despertando Violetas nasce de uma iniciativa de **Impacto Positivo**, cujo intuito é, acima de tudo, trazer o conhecimento dessas situações, disseminar a informação e demonstrar amparo e acolhimento para pessoas que sofreram, sofrem ou que conheçam alguma vítima deste tipo de violência.

Mais do que estancar ou remediar situações extremas, nas quais a violência física pode já ter existido, nossa intenção é prevenir que isso aconteça. É trazer informações e alertas dos sinais que precedem o extremo e já interromper o abuso antes que seja tarde demais.

Para isso, criamos essa iniciativa, cujo primeiro ato foi a elaboração de um e-book que instrui como mulheres, amigos, familiares e homens podem proceder, ajudar e se impor nesses casos.
Essa luta é de todos nós.



O QUE É UM RELACIONAMENTO ABUSIVO?

Relacionamento abusivo é quando uma das partes exerce poder e influência extrema sobre a outra, buscando controlar e manipular suas ações.

Diferente do que muita gente acredita, isso não é uma questão que se aplica apenas às relações amorosas, podendo acontecer também por parte de familiares, amigos e colegas de trabalho, por exemplo.

Nem sempre o resultado dessa relação é a violência física. Geralmente, o agressor costuma encontrar outros meios - do ciúme excessivo ao gaslighting, ou seja, quando as falas e fatos são distorcidos para que a vítima duvide de sua própria memória e/ou sanidade.

A dificuldade em reconhecer um relacionamento abusivo e seu agressor se dá pelo fato de que não existem características definidas ou nomes determinados. Agressores têm uma postura que pode ser interpretada como “perfeita” no início do relacionamento. Então, surge um comentário sobre a roupa que você usa, sente ciúmes

dos seus amigos, fala mal dos seus familiares... formas de te isolar e evitar que você tenha consciência sobre o quanto esse relacionamento te faz mal.

Quando falamos em situações com amigos ou no ambiente de trabalho a violência pode vir na forma do bullying, piadas de mau gosto, comentários sobre sua aparência ou sexistas... pequenos detalhes que já servem para nos despertar para uma situação que pode começar como constrangedora e chegando a ser perigosa.



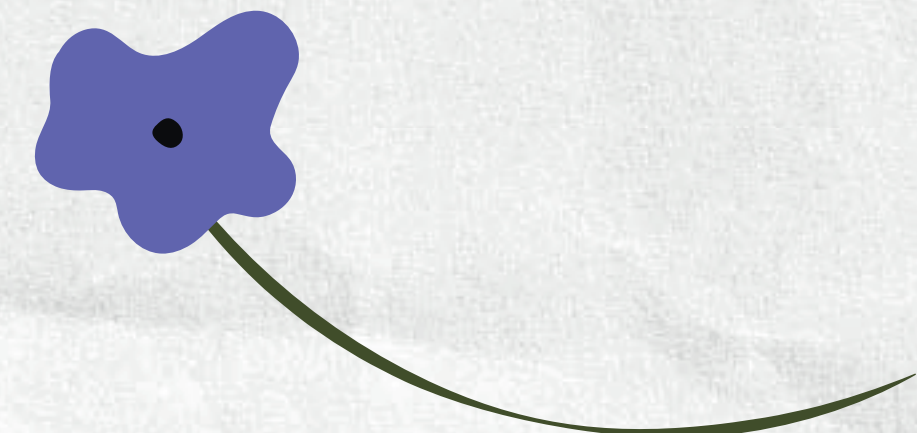
DESPERTE!



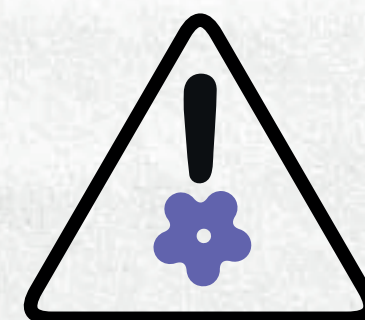
O QUE É A VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER?

Em termos legais, de acordo com o art. 5º da Lei Maria da Penha, violência doméstica e familiar contra a mulher é “qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral e/ou patrimonial”.

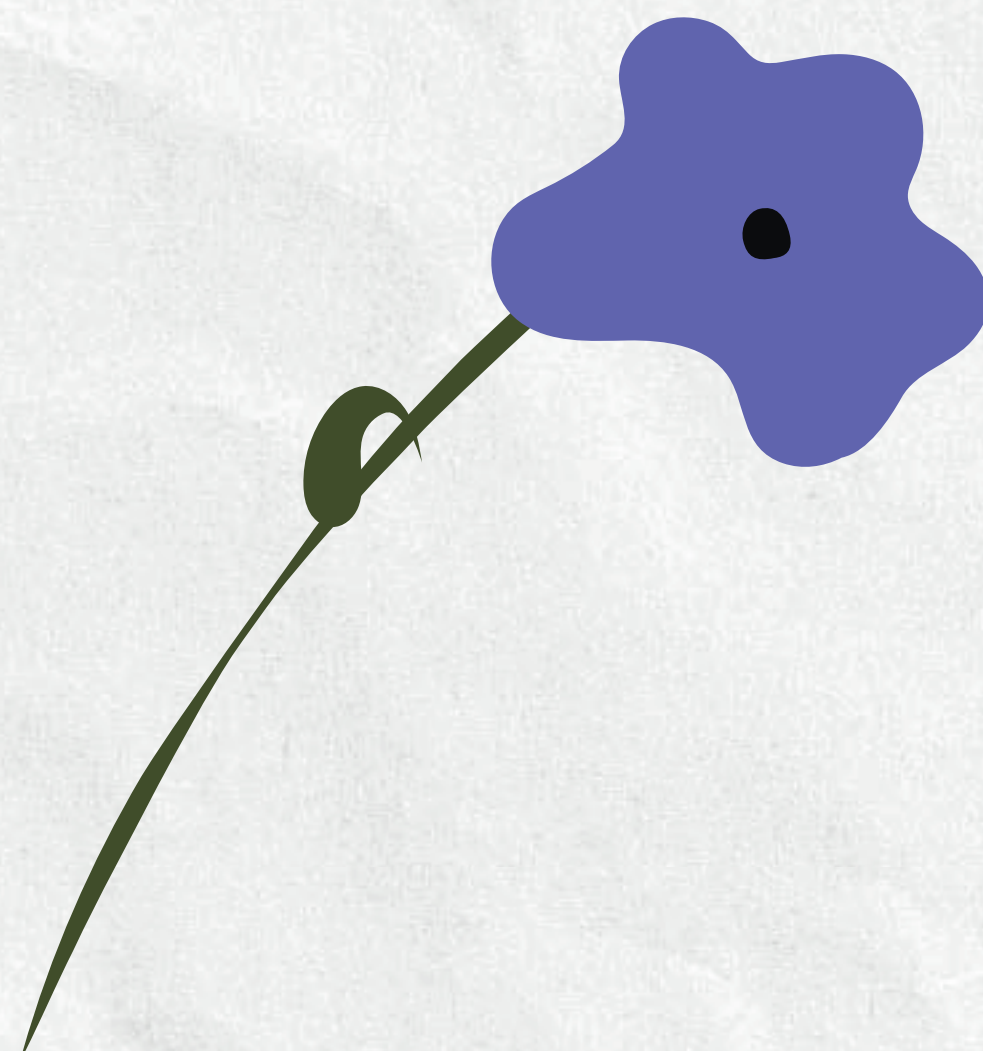
Essa prática de violência pode acontecer em locais públicos ou privados, em casa, no transporte público, no trabalho. E o agressor não necessariamente é somente o companheiro da mulher, podendo ser um pai, irmão, familiar, colega de trabalho ou um desconhecido. Ainda que a maior frequência da violência aconteça na casa da vítima, praticada pelo seu parceiro, o alerta para outras situações tem que estar sempre ligado.



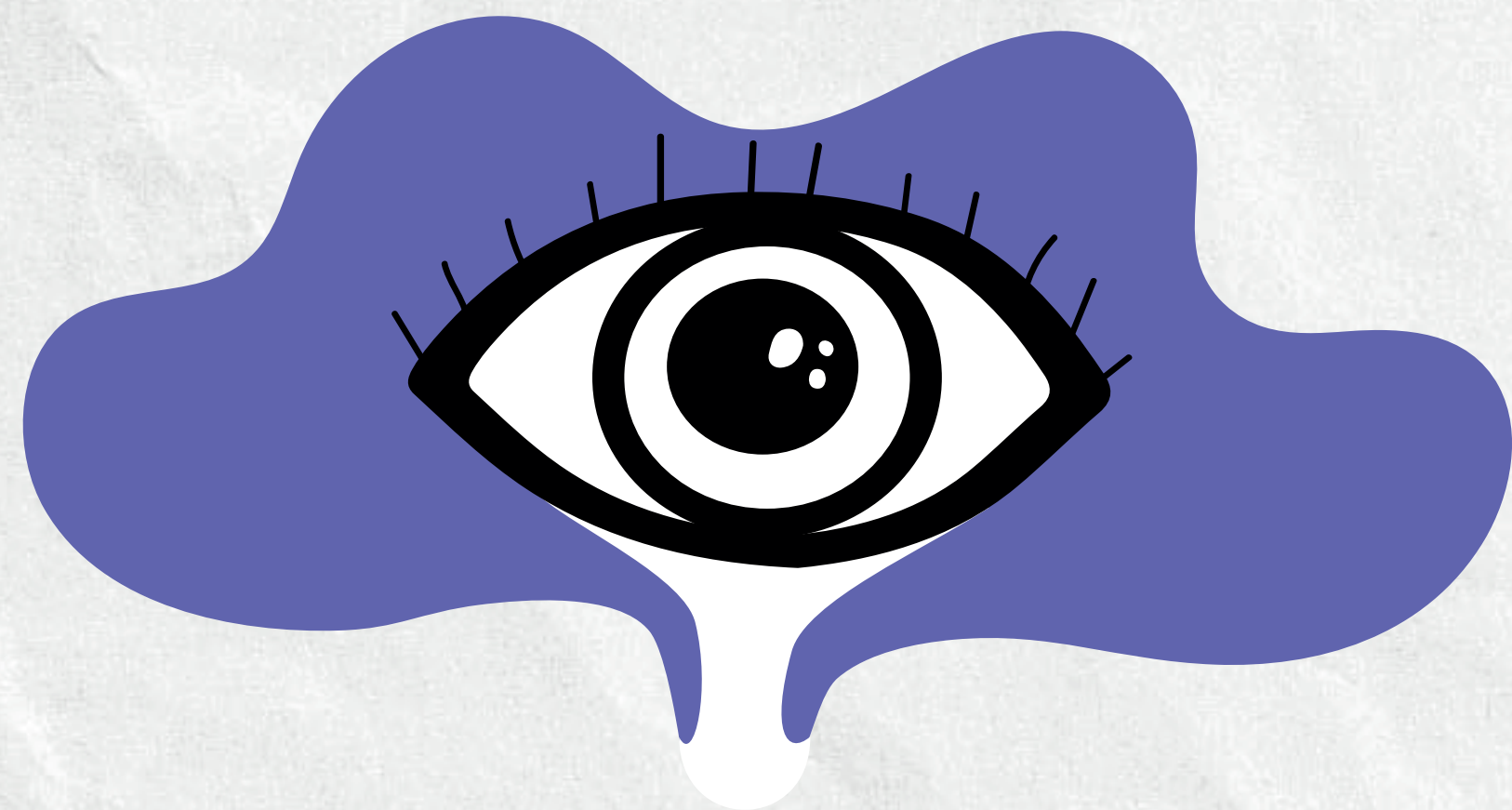
VOCÊ CONHECE O “VIOLENTÔMETRO”?



O Violentômetro é um parâmetro criado para auxiliar a identificação do grau de violência em que cada mulher pode estar inserida, começando da agressão mais leve (e nem por isso menos importante), para a mais grave.



**CUIDADO!
A VIOLÊNCIA ESTÁ
PRESENTE.**



O primeiro grau do Violentômetro é o que precisa de maior atenção por ser o mais discreto – é onde a violência se instala de maneira sutil, onde os primeiros sinais já se apresentam, sinalizando que o grau de abuso pode aumentar.

São atitudes que passam despercebidas, que podem ser encaradas como “compreensíveis” por um momento específico do dia ou da pessoa. São essas atitudes que começam a instalar dúvidas na nossa mente em relação a nós mesmas. São elas que nos fazem duvidar da nossa capacidade e aceitar o que recebemos, mas não merecemos.

"Nossa, mas você vai sair com essa roupa? Não está muito decotada, não?"

"Se você não fizer o que estou mandando, não vou te levar naquele restaurante que você quer."

"Eu só gritei com você, porque você me deixou irritado com a sua atitude."

"Você está louca, não tem como conversar assim com você."

"Até que, para uma mulher, você fez esse trabalho bem-feito."

TIPOS DE VIOLÊNCIA DO GRAU 1:

Chantagear

Mentir/Enganar

Ridicularizar/Ofender

Humilhar em público

Ignorar

Ter ciúmes excessivo

Culpar

Fazer piadas ofensivas

Ameaçar

Proibir/Controlar

Assediar sexualmente

Nesta primeira etapa já precisamos ligar nosso alerta e despertar para situações que parecem cotidianas. Temos que quebrar o paradigma de que “ele tem ciúmes porque me ama” ou “é verdade, eu não seria capaz de chegar aqui se não fosse por ele”.

Portanto, se você já ouviu frases parecidas ou conhece alguém que já as tenha escutado, então essa pessoa, possivelmente, já está sendo vítima de violência contra a mulher.



REAJA! DENUNCIE E PEÇA AJUDA

Não podemos mais normalizar algumas atitudes e entender que “foi só uma brincadeira, ele não quis me machucar de verdade”, quando uma mulher sofre um empurrão ou aparece com um roxo porque foi beliscada.

O nível dois do Violentômetro já tem mais evidências físicas, ainda que não tão gritantes. Muitas vezes começa com a destruição do seu celular, das suas roupas, evoluindo para arranhões, empurrões e agressões. Normalmente, essas violências são seguidas de pedidos de desculpas com acusações de que ele só fez isso porque você provocou. Isso não é

Destruir bens pessoais

Xingar

“Brincar” de bater

Beliscar/Arranhar

Empurrar

Machucar/Agredir

Chutar



TIPOS DE VIOLÊNCIA DO GRAU 02:

Se você passou pelo grau 01 de forma muito sutil e não percebeu, mas chegou até aqui e notou que isso está errado, peça ajuda. Converse com alguém, comece a repensar.



ALERTA! VIDA EM PERIGO

O nível três é o mais preocupante porque é de fato quando a vítima corre um sério risco de vida. E, muitas vezes, a tendência é que esse tipo de violência vá aumentando gradativamente até o assassinato da mulher.

Ainda aqui pode haver pedidos de desculpas do agressor, que logo retorna ao ciclo de violência grave. Nesse momento, a vítima sabe que precisa de ajuda, mas ao mesmo tempo tem muito medo de pedir por inúmeros motivos, desde vergonha ou porque acha que não será acolhida. É nessa situação que a intervenção de pessoas externas se faz mais necessária: uma pequena ação pode salvar a vida dessa mulher.

TIPOS DE VIOLÊNCIA DO GRAU 03:

Confinar/Prender

Causar lesão corporal grave

Ameaçar com armas ou objetos

Ameaçar de morte

Abusar sexualmente

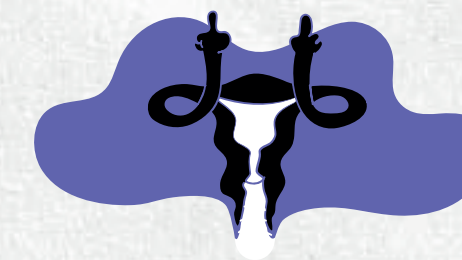
Espancar

Matar

CICLO DA VIOLÊNCIA

A violência contra a mulher, principalmente a doméstica, tem um ciclo de repetições que deixa muito claro o abuso do agressor e de como é difícil se identificar como uma vítima – e quebrar esse ciclo.

Como vimos no Violentômetro, o ciclo geralmente começa com momentos de **TENSÃO** com insultos, provocações, intimidação. A próxima etapa são as **AMEAÇAS** e a necessidade de autoafirmação do agressor, de se colocar como “ser superior” perante a mulher. Depois vem a **AGRESSÃO**, o momento de explosão no qual o abusador quer se colocar como dominador da situação, enquanto a mulher é passiva e não se sente capaz de lutar contra isso. Por último, e reiniciando o ciclo, entramos na fase da **LUA DE MEL**, na qual o agressor pede desculpas, repete que isso não vai acontecer novamente, que o tapa, o soco, só aconteceu porque a mulher provocou, porque ela não seguiu o que ele falou. E

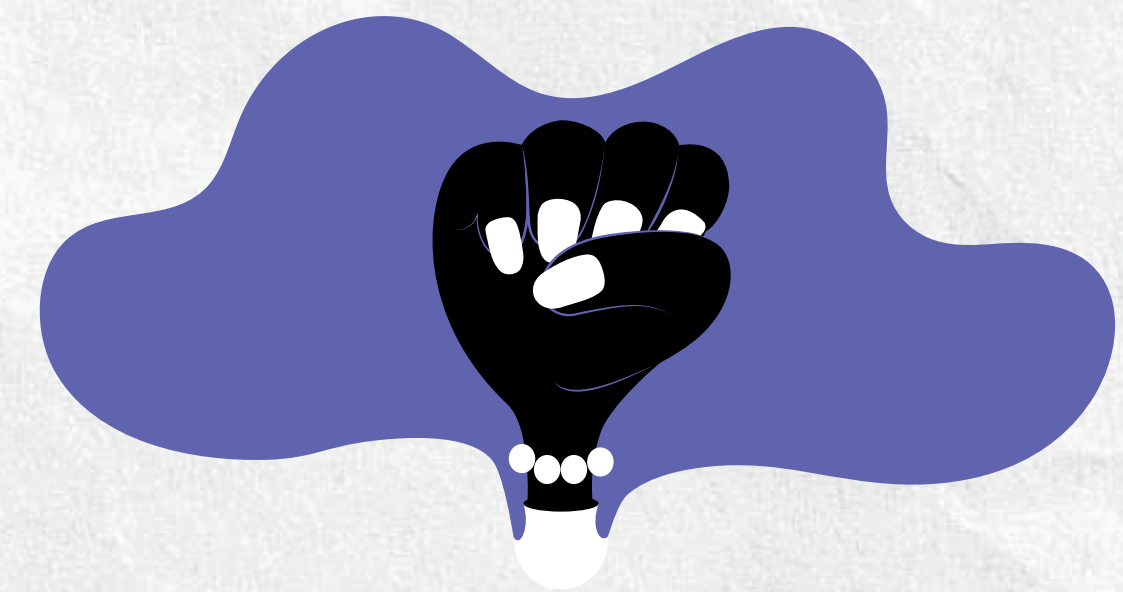


Reconhecer o ciclo da violência é muito difícil para quem está dentro de uma situação como essa. Por mais que as três fases evolutivas da agressão sejam preocupantes, é a fase da **LUA DE MEL** a mais difícil de quebrar, porque é nela que muitas vítimas entendem ter um fio de esperança de que sim, tudo pode melhorar. E na maioria das vezes, isso não é verdade.

MITOS SOBRE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Ouvimos falar muito sobre a violência doméstica e de como devemos nos impor, mas a realidade é que em muitos casos, somos “desmentidas” em várias situações, fazendo com que a culpa pela violência seja nossa.

Aqui vamos desmistificar a violência doméstica e te contar o que muitos tentam esconder: os mitos da



“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.



“EM BRIGA DE MARIDO E MULHER NÃO SE METE A COLHER/

A violência sofrida pela mulher é um problema social e público, à medida em que impacta a economia do país e absorve recursos e esforços substanciais, tanto do Estado, quanto do setor privado: aposentadorias precoces, pensões por morte, auxílios-doença, afastamentos do trabalho, consultas médicas, internações, etc. .

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

ROUPA SUJA SE LAVA EM CASA”

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

Quando a violência existe em uma relação, ninguém pode se calar.

**“É FÁCIL IDENTIFICAR O TIPO
DE MULHER QUE APANHA”**

**“SE A SITUAÇÃO FOSSE TÃO GRAVE,
AS VÍTIMAS ABANDONARIAM
LOGO OS AGRESSORES”**

**“A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA VEM
DE PROBLEMAS COM O
ÁLCOOL, DROGAS OU
DOENÇAS MENTAIS”**

Não existe um perfil específico de quem sofre violência doméstica. Qualquer mulher, em algum período de sua vida, pode ser vítima desse tipo de violência.

Grande parte dos feminicídios ocorre 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.

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

“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. Não é à toa que não batem no patrão, e sim na mulher e/ou nos filhos. Além disso, eles agem dessa maneira porque acreditam que os seus atos não acarretarão consequências graves.

“A LEI NÃO PODE ME AJUDAR E A POLÍCIA NÃO ESTÁ INTERESSADA”

Ameaças, perseguições, agressões físicas e sexuais constituem crime. A Polícia tem obrigação de prestar assistência e proteção a qualquer pessoa que sofra de qualquer um dos vários crimes que constitui a violência doméstica. No contato com a polícia ou outros órgãos de segurança, não hesite em fazer valer os seus direitos como vítima.



OUTROS TIPOS DE VIOLÊNCIA

Costumamos achar que a violência só tem “cara” quando tem marcas visíveis, ou seja, quando ela é física e te causa um machucado, um hematoma, um olho roxo, um arranhão..

Porém, a verdade é que quando a violência física se instala, muito provavelmente os outros tipos de violência já estavam presentes. E, mais uma vez, nem sempre conseguimos identificar de prontidão.

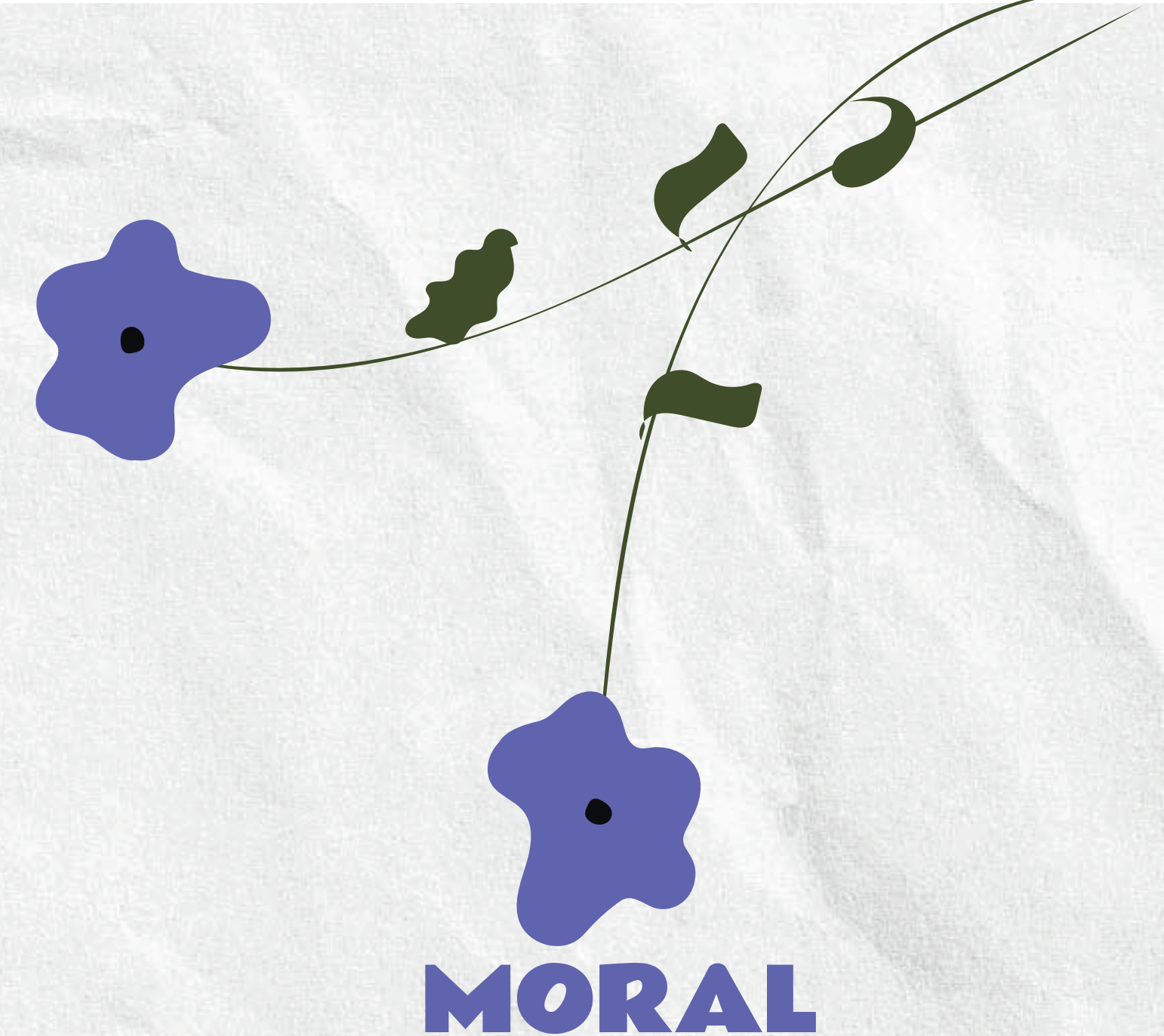
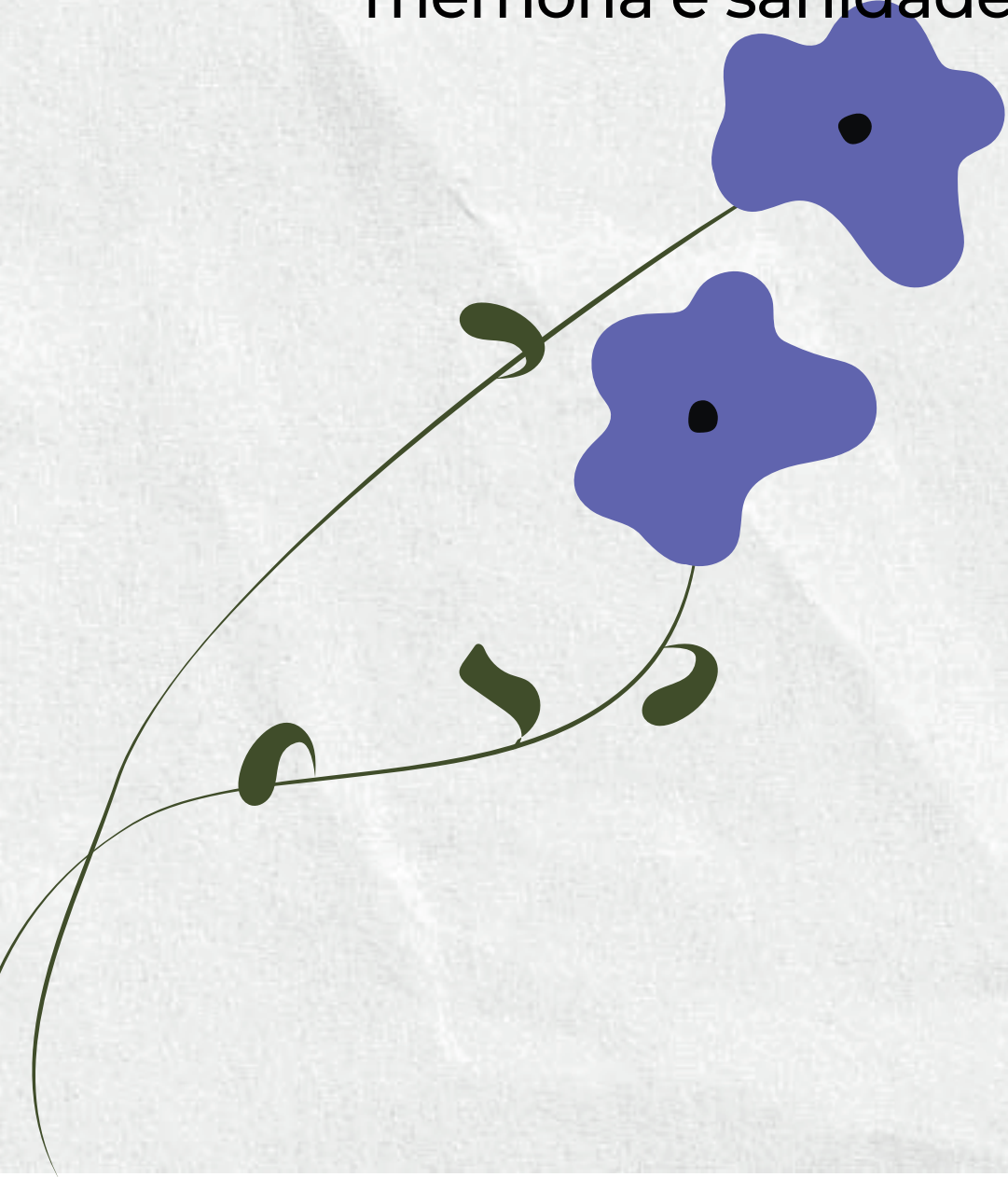
Sendo assim, quais são os tipos de violência contra a mulher que podemos identificar?



PSICOLÓGICA

Qualquer conduta que cause danos emocionais e diminuição da autoestima; ou vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões.

Ameaças, constrangimento, manipulação, isolamento (proibir de estudar, trabalhar, viajar, sair ou de falar com amigos e parentes), vigilância constante, insultos, humilhações, chantagem, limitação do direito de ir e vir, controlar roupas, distorcer, gaslighting (deixar a mulher em dúvida sobre a sua memória e sanidade) são exemplos de violência psicológica.



Qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

Xingar, acusar a mulher de traição, fazer críticas mentirosas, expor sua vida íntima sem autorização, rebaixar a mulher por meio de xingamentos que incidem sobre a sua índole, desvalorizar a mulher pelo seu modo de se vestir são consideradas atitudes de violência moral, colocando em questionamento o caráter da mulher agredida.

PATRIMONIAL

Qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos, bens ou recursos econômicos.

Nesse tipo de violência, o agressor busca controlar o dinheiro, deixar de pagar pensão alimentícia e/ou destruir documentos ou objetos pessoais (celular, roupas etc.). Furtos, extorsões, estelionato, privação de bens e controlar o salário também são ações de agressão patrimonial.

VIRTUAL

Qualquer conduta que envolva o uso da internet, inclusive das redes sociais, para compartilhar fotos/vídeos sem autorização e invasão de equipamentos pessoais.

Com a tecnologia, a violência virtual acaba sendo uma das mais “fáceis” de ser executada. Seja mexer ou invadir celulares, computador, tablet ou qualquer dispositivo, fotografar ou filmar cenas de nudez e/ou sexo sem autorização, fazer montagens de fotos/filmes com rosto da vítima, compartilhar fotografia ou vídeo com cenas de estupro – todas são consideradas agressões e crimes contra a mulher.

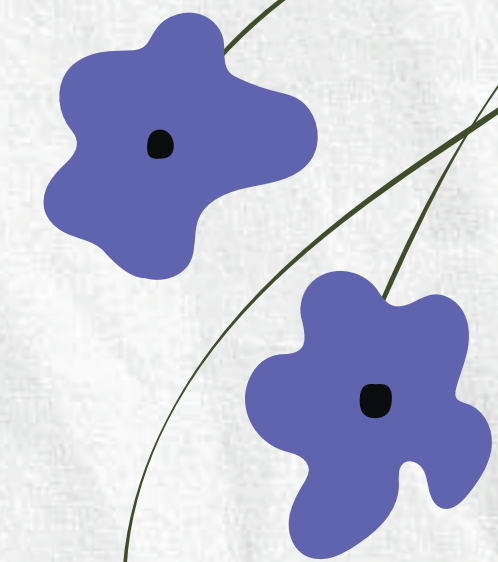
SEXUAL

Qualquer conduta que faça a mulher presenciar, manter ou participar de relação sexual sem que ela queira ou mediante intimidação/uso da força.

Obrigar a mulher a realizar atos sexuais que causam desconforto ou repulsa, impedir o uso de métodos contraceptivos, forçar a mulher a engravidar ou abortar, manter relações sexuais quando a mulher está dormindo, inconsciente ou sem seu consentimento.

Aqui é importante reforçar que, ainda que estejam casados, o marido não tem “direito” nenhum ao corpo da mulher caso ela não queira ter relações sexuais.

A prerrogativa de que o homem provedor pode fazer o que quiser com sua esposa tem que ser quebrada e qualquer ato de violência contra a mulher deve ser denunciado.



FÍSICA

A mais clássica, a violência física é qualquer conduta que ofenda a integridade ou saúde corporal da mulher.

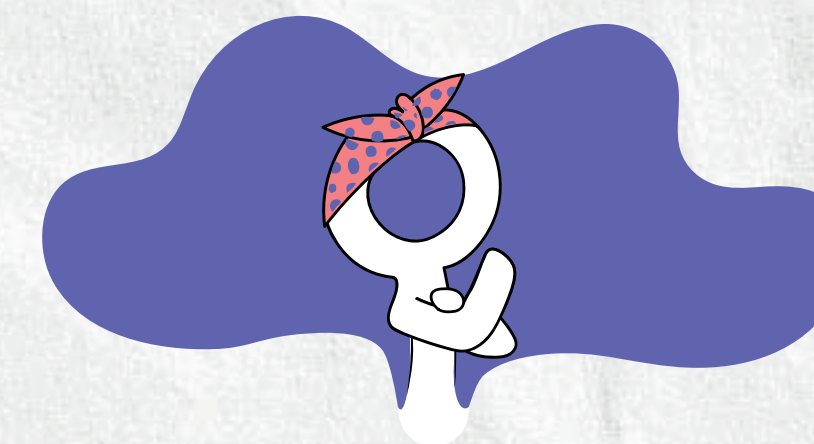
Usar objetos para agredir a vítima, empurrar, chacoalhar, puxar os cabelos, tapas, socos, chutes, sufocar, torturar ou assassinar (feminicídio) são alguns dos exemplos que caracterizam.

APOIE UMA MULHER!

Muitas vezes, uma vítima de violência pode não querer falar ou agir, já que isso pode significar retaliação por parte do agressor.

Por isso, oriente leituras, demonstre apoio, indique acompanhamento psicológico e sempre expresse o quanto a mulher é importante e quão essencial é se informar sobre o assunto. O acolhimento é essencial para que ela recupere sua força interna e tenha ferramentas para se defender, tanto em seu ciclo de convivência quanto através dos meios jurídicos.

COMO DENUNCIAR

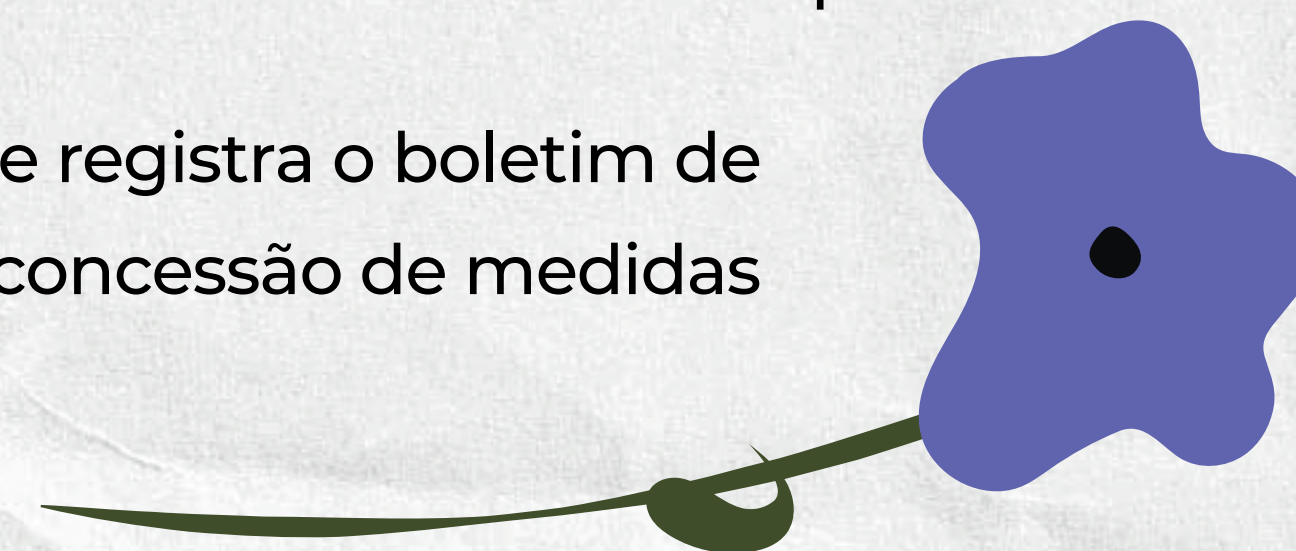


Se você sofreu algum tipo de abuso ou assédio no âmbito profissional, procure um gestor, o RH ou qualquer autoridade da empresa. É importante que a alta gestão saiba o que está acontecendo. Caso não se sinta confortável – ou o assédio veio de alguém que está em uma dessas posições – procure a

O boletim de ocorrência pode ser realizado pelo próprio site da Polícia Civil, no caso de não haver violência física. Se você foi vítima de tapas, socos, empurrões, qualquer agressão física ou sexual, o melhor é buscar uma delegacia para registrar o boletim de ocorrência presencialmente e já realizar o exame de corpo delito no IML.

Em casa, no transporte público, em qualquer local que você tenha sofrido um crime de violência, procure a polícia. Os crimes contra a mulher podem ser denunciados em qualquer distrito policial, mas hoje temos as Delegacias de Defesa da Mulher que são especializadas no assunto e funcionam 24h por

A autoridade policial ouve a vítima, colhe provas que esclareçam o ocorrido e registra o boletim de ocorrência. Em até 48 horas, o caso é remetido ao juiz com o pedido para a concessão de medidas protetivas de urgência.





ONDE ENCONTRAR AJUDA

Se você está em uma situação de violência ou conhece alguém que esteja e não sabe como ajudar, é possível denunciar essa situação na Central de Atendimento à Mulher em Situação de Violência. Apenas ligue 180.

Essa Central funciona 24 horas por dia, todos os dias, inclusive finais de semana e feriados, e pode ser acionada de qualquer lugar do Brasil e em mais de 16 países (Argentina, Bélgica, Espanha, EUA (São Francisco), França, Guiana Francesa, Holanda, Inglaterra, Itália, Luxemburgo, Noruega, Paraguai, Portugal, Suíça, Uruguai e Venezuela).

Ainda podemos contar com organismos de políticas para as mulheres, como:

- *Ouvidorias da Mulher*
- *Centro de Referência de Atendimento às Mulheres*
- *Casa da Mulher Brasileira*
- *Unidades Móveis*

ASSISTÊNCIA SOCIAL:

Especializado: Casa Abrigo, Centro de Referência, Especializado de Assistência social/CREAS

Não - Especializado: CRAS

SAÚDE:

Especializado: Serviços de Referência para Atendimento às Mulheres Vitimas de violência sexual (CNES)

Não - Especializado: Samu, Demais unidades básicas de saúde (Atenção básica, hospitais, rede de saúde mental)

SEGURANÇA PÚBLICA:

Especializado: DEAMs, Postos da Mulher nas Delegacias Comuns, Patrulhas Maria da Penha/Provid.

Não - Especializado: Polícia Militar, Delegacias comuns, IMLs, Corpo de Bombeiros, Polícia Federal

ASSISTÊNCIA SOCIAL:

Especializado: Juizados de Violência Doméstica e Familiar, Promotorias da Mulher, Defensorias da Mulher

Não - Especializado: Varas Criminais, Varas cíveis,

Os cartórios do estado de São Paulo agora recebem denúncias de violência doméstica. Com um "X" na palma da mão ou em um pedaço de papel as vítimas podem, de maneira discreta, sinalizar ao funcionário do cartório sua situação de vulnerabilidade, e ele então acionará a polícia.

PROJETO ESPECIAIS:

PROJETO TEM SAÍDA

O Tem Saída, lançado em agosto de 2018, é uma política pública voltada à autonomia financeira e empregabilidade da mulher em situação de violência doméstica e familiar. A ação é uma parceria entre a Secretaria de Desenvolvimento Econômico e Trabalho da Prefeitura de São Paulo, Ministério Público, Defensoria Pública, Tribunal de Justiça, OAB-SP e ONU

O Tem Saída conta com o apoio de empresas privadas, que viabilizam vagas de emprego para as mulheres atendidas pelo programa. Esse conjunto de esforços busca promover a reinserção delas no mercado de trabalho, contribuindo para a independência financeira das vítimas e para o fim do ciclo de

PROJETO JUSTICEIRAS

Esse projeto presta-se a auxiliar judicialmente mulheres vítimas de violência doméstica. É um conjunto de profissionais, como psicólogas e advogadas, que prestam o apoio necessário às vítimas.

Basta acessar o site e clicar no link “procure ajuda”, que logo uma pessoa do

MEDIDAS PROTETIVAS

Medidas protetivas são mecanismos legais que têm o objetivo de proteger alguém que esteja em situação de risco.

Mesmo sem o boletim de ocorrência, a mulher que for vítima de violência pode pedir medidas protetivas de urgência via Defensoria Pública ou advogado particular. Recebida a solicitação, o juiz tem 48 horas para decidir sobre as medidas, que incluem: suspensão da posse ou restrição do porte de armas; afastamento do lar; proibição de aproximação e contato com a vítima ou de frequentar determinados lugares; restrição ou suspensão de visitas aos dependentes menores; prestação de alimentos provisórios; e comparecimento do agressor a programas de reeducação e acompanhamento psicossocial.

É importante reforçar que a medida protetiva é um recurso muito relevante na luta em prol do fim da violência contra a mulher. No caso do descumprimento, o agressor corre risco de ser preso em flagrante o que, muitas vezes, já é motivo suficiente para ele pensar em não quebrar essa determinação.

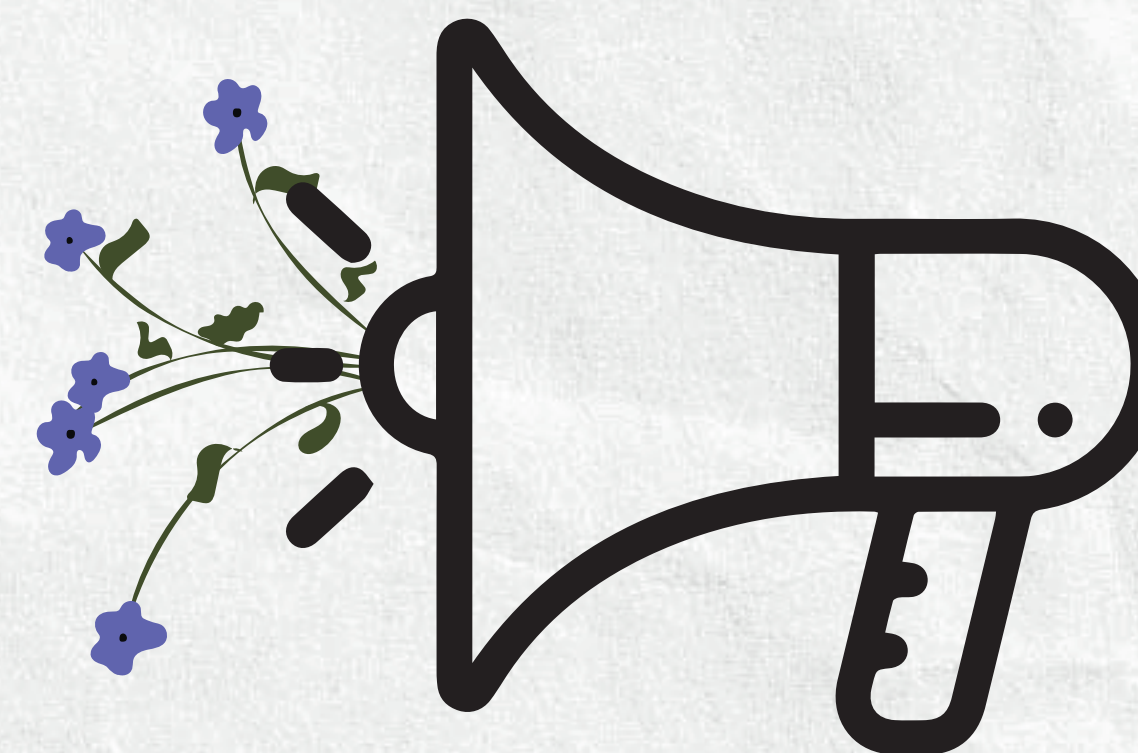
OUTRAS INFORMAÇÕES

Cada vez mais as instituições têm se mobilizado para criar projetos, ações que possam acolher e ajudar mulheres em situação de violência. Aqui seguem uma série de informações que podem ajudar você ou uma mulher que você conhece:

No seu condomínio (e no de qualquer pessoa no Estado de São Paulo):

Em 15 de setembro de 2021 foi sancionada a Lei Estadual nº 17.406 que obriga condomínios residenciais e comerciais a comunicarem os órgãos responsáveis os casos de violência doméstica contra mulheres, crianças, adolescentes ou idosos. Ou seja, agora os síndicos e/ou administradores são obrigados a reportar qualquer caso desse tipo. Para mais informações, acesse o site:

<https://www.al.sp.gov.br/repositorio/legislacao/lei/2021/lei-17406-15.09.2021.html>



Cartas de Mulheres:

Em abril, o TJSP lançou o projeto Carta de Mulheres, em que vítimas de violência doméstica relatam suas histórias ou enviam suas dúvidas e recebem informações sobre como proceder. O contato é feito a partir de um formulário on-line preenchido no site do Tribunal e, nas respostas, são informados locais de atendimento, possíveis desdobramentos da denúncia e os tipos de medidas protetivas existentes, além de programas de apoio às vítimas. As respostas levam em consideração a situação de cada mulher e o tipo de violência sofrida. O programa é destinado exclusivamente ao fornecimento de orientações e não há o encaminhamento dos relatos aos demais órgãos ou instituições do sistema de Justiça.

O formulário está disponível em www.tjsp.jus.br/cartademulheres

GEVID - Grupo de Atuação Especial de Enfrentamento à Violência

Doméstica:

Criado em maio de 2012, atua na defesa e proteção dos direitos das mulheres em situação de violência doméstica e familiar, por meio da responsabilização de quem comete a violência, pela consecução de ações e projetos voltados à efetivação da Lei Maria da Penha e à prevenção dos casos. O Grupo realiza um processo de articulação e integração com a rede de serviços especializados e não especializados de atendimento às mulheres, visando o desenvolvimento de estratégias que contribuam para o enfrentamento das múltiplas e complexas formas de violência contra as mulheres. Atualmente, o GEVID é composto por sete núcleos, que estão distribuídos por todas as regiões do município de São Paulo.

GEVID - Núcleo Central

Endereço: Av. Dr. Abraão Ribeiro, 313,
Barra Funda

1º Andar – Rua 6 – Sala 1-531

Telefone/FAX: (11) 3429-6474/3429-6475

E-mail: gevidcentral@mpsp.mp.br

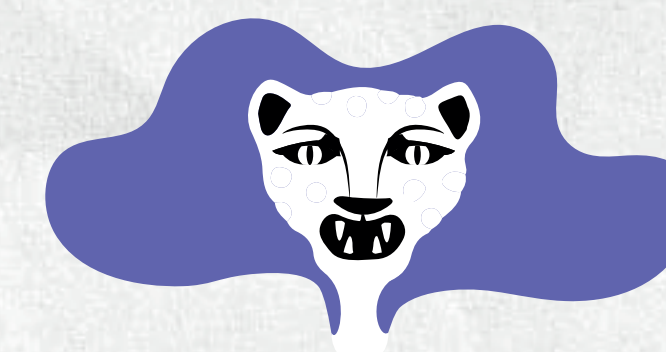
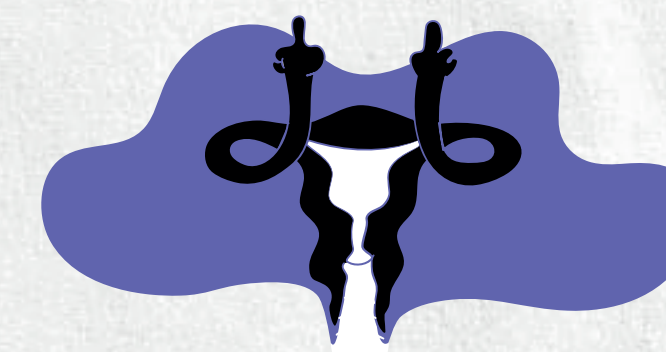
Horário de funcionamento: 11h às 19h

ONDH – Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos

A ONDH tem uma central única que atende a mulheres em situação de violência: o Ligue 180. Além disso, também inclui o Disque Direitos Humanos – Disque 100 – que atende a denúncias de violações de crianças e adolescentes, pessoas idosas, pessoas com deficiência, pessoas em restrição de liberdade, população LGBT e população em situação de rua. O serviço também está disponível para denúncias de casos que envolvam discriminação étnica ou racial e violência contra ciganos, quilombolas, indígenas e outras comunidades.

O Disque 100 também pode ser acessado pelo aplicativo Direitos Humanos Brasil, pelo site da Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos e pelo Telegram.

Saiba mais em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/ondh>



MENSAGEM FINAL

A violência contra a mulher é uma realidade há muitos anos – senão em séculos – e é uma dor diária a ser combatida. Legalmente falando, temos muitas ferramentas que nos ajudam, mulheres, a sair de uma situação de violência, porém é importante que antes de chegar ao extremo, possamos nos reconhecer em um cenário tóxico.

A conscientização da mulher e das pessoas ao seu redor é o primeiro passo para impedirmos que uma violência mais grave – e aqui falamos do impacto emocional, traumas, até a agressão sexual e física – ocorra. Precisamos impedir o abuso e não apenas remediar, por isso, prestem atenção em como aquele homem, aquele gestor, aquela pessoa te trata. Ou em como eles tratam sua amiga, sua colega, sua irmã. O primeiro despertar está no reconhecimento dos pequenos detalhes que podem