

**Precisamos  
conversar sobre  
a violência  
doméstica**



## Projeto editorial e redação

### Polícia Civil

#### Delegacia de Defesa da Mulher de Pindamonhangaba

Angela Aparecida Cabral de Aguiar  
delegada de polícia

#### Delegacia de Defesa da Mulher de Taubaté

Elisangela C. Cruz Estefano  
delegada de polícia

Maryanna Tonin do Val L. Nunes  
assistente social

#### Observatório da Violência Projeto de extensão UNITAU

Prof. Esp. Daniel Estefano Santos  
coordenador do projeto e delegado de polícia

Ana Julia Matos Rodrigues  
aluna de Direito

## Ilustrações

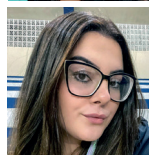
Tici Schvarcz

## Projeto gráfico e diagramação

Central de Comunicação ■ ACOM UNITAU

## Revisão

Pró-reitoria de Extensão ■ PREX UNITAU  
Profa. Ma. Thais Travassos



## Apresentação

Nesta cartilha, você encontrará informações sobre as formas de violência doméstica e familiar contra as mulheres, além de informações sobre a Rede de Atendimento à Mulher nos Municípios de Taubaté e Pindamonhangaba.

A reflexão sobre esse assunto é importante para contribuir com o rompimento da situação de violência, trazendo conhecimento para que a mulher acesse a rede de proteção necessária para o seu fortalecimento, onde será acolhida, orientada e terá conhecimento sobre seus direitos previstos em lei.

Compartilhe essa cartilha com uma amiga, conhecida ou uma familiar que esteja passando pela situação de violência doméstica, contribuindo para que mais mulheres sejam informadas e orientadas sobre esse tema. Uma ótima leitura!!



## **O que é violência contra a mulher ?**

Violência é qualquer ação ou omissão que cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual, psicológico, moral ou patrimonial. Qualquer uma delas constitui ato de violação dos direitos humanos e deve ser denunciada.

Quando a violência é praticada dentro do âmbito doméstico, familiar ou de intimidade, a mulher terá a proteção na Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006).

Essas formas de violência são complexas e estão enraizadas em nossa sociedade, não ocorrendo de maneira isolada umas das outras. Elas têm graves consequências para saúde física e mental da mulher e de sua família, principalmente para os filhos.

## Tipos de violência



### **Violência psicológica**

Humilhações, ameaças, críticas, desvalorização, vigilância constante, intimidação, perseguição, chantagens, controle e ciúme excessivo.



### **Violência física**

Tapas, socos, chutes, puxões de cabelo, sufocamento, estrangulamento, empurrões, tortura, lesões com objetos cortantes, armas de fogo e feminicídio.



### **Violência moral**

Humilhações, comentários ofensivos e exposição da vida íntima, principalmente em meios sociais.



### **Violência sexual**

Obrigar a mulher a praticar atos sexuais que causam desconforto ou repulsa, obrigação de manter contato íntimo em troca de dinheiro ou bens, impedir o uso de método contraceptivo (camisinha, pílula, etc.), forçar uma gravidez.



### **Violência patrimonial**

Controlar, apropriar, subtrair dinheiro ou deixar dívidas em nome da mulher, quebrar objetos pessoais, danificar documentos, fotos, roupas e pertences da casa.

**A violência doméstica segue um padrão identificado como ciclo da violência, composto por três fases:**





## **Fase 1** **evolução da tensão**

**Atitudes do agressor:** Humilhações, ofensas, ameaças e destruição de objetos da casa.

**Atitudes da vítima:** Sente-se responsável pelas explosões do agressor, sempre procurando justificativas para o comportamento dele (cansaço, desemprego, alcoolismo, drogadição, etc.)

## **Fase 2** **ato de violência**

**Atitudes do agressor:** Agressões físicas e verbais, comportamento descontrolado.

**Atitudes da vítima:** Sente-se fragilizada, em choque. Acredita que não tem controle da situação e procura ajuda.

## **Fase 3** **lua de mel**

**Atitudes do agressor:** Diz estar arrependido e promete mudar o comportamento. Fica gentil e amoroso.

**Atitudes da vítima:** Acredita na mudança do agressor e o perdoa.

## **Sinais de um relacionamento abusivo**

Controle sobre o comportamento da mulher:  
“Aonde você vai?” “com quem estava?” “minha mulher não usa roupa desse tipo!”.

Afastamento de amigos e familiares e, conseqüentemente, isolamento da mulher.

Demonstração de superioridade em relação à companheira, no âmbito familiar e social.

Chantagem emocional, fazendo com que a mulher se sinta culpada e responsável pela atitude do agressor.

A mulher sente que tem que resgatar o bom comportamento do agressor, ser sua “salvadora”.

O agressor vive pedindo desculpas, dizendo que vai mudar, dando presentes, mas a mudança é momentânea (fase da lua de mel).

Sentimento de insegurança, medo, baixa autoestima e constante infelicidade.

## **Verifique se o seu relacionamento tem indícios de um relacionamento abusivo marcando com um X quando a resposta for positiva.**

- Seu companheiro vigia e/ou controla o que você faz?
- Seu companheiro costuma demonstrar ciúme excessivo com frequência?
- Seu companheiro a proíbe de visitar familiares e de manter relações de amizade?
- Seu companheiro a critica por qualquer coisa que faz, veste, come ou pensa?
- Seu companheiro proíbe ou dificulta seu trabalho ou estudo?
- Seu companheiro a xinga ou a humilha diante de familiares ou amigos?
- Seu companheiro a ameaça, faz chantagens e/ou a acusa de coisas que você não fez?
- Seu companheiro já chegou a destruir seus objetos pessoais, de valor sentimental e/ou objetos da casa?
- Seu companheiro diz que se você não for dele não será de mais ninguém, ameaçando-a caso o abandone?
- Seu companheiro a atinge emocionalmente, fazendo com que você se isole e tenha vergonha de contar a alguém sobre a violência vivenciada?
- Seu companheiro faz questão de lhe contar que tem arma de fogo ou lhe exhibe outro objeto que pode lhe lesionar?
- Seu companheiro já chegou a agredi-la fisicamente?
- Seu companheiro já a agrediu fisicamente ou verbalmente diante dos seus filhos?
- Seu companheiro a ameaça, faz chantagens e/ou a acusa de coisas que você não fez?

- Seu companheiro já chegou a destruir seus objetos pessoais, de valor sentimental e/ou objetos da casa?
- Seu companheiro diz que se você não for dele não será de mais ninguém, ameaçando-a caso o abandone?
- Seu companheiro a atinge emocionalmente, fazendo com que você se isole e tenha vergonha de contar a alguém sobre a violência vivenciada?
- Seu companheiro faz questão de lhe contar que tem arma de fogo ou lhe exhibe outro objeto que pode lhe lesionar?
- Seu companheiro já chegou a agredi-la fisicamente?
- Seu companheiro já a agrediu fisicamente ou verbalmente diante dos seus filhos?
- Seu companheiro já a agrediu utilizando objetos ou utensílios domésticos?
- Seu companheiro a faz sentir culpada pela violência sofrida?
- Seu companheiro a obriga a manter relações sexuais contra a sua vontade ou se envolver em atos sexuais que não aprecia?
- As brigas e as agressões estão ficando mais frequentes e mais graves?

**Marcou uma ou mais situações?**



## **FIQUE ATENTA!**

**Situações como essas apresentadas nas páginas anteriores sugerem que você pode estar em uma situação de violência.**

**Mas você não precisa enfrentar isso sozinha, procure ajuda!**





## **Delegacia de defesa da mulher (DDM) de Pindamonhangaba e de Taubaté**

São unidades policiais especializadas no atendimento e na investigação de crimes praticados contra mulheres, ocorridos no âmbito doméstico ou familiar, bem como dos crimes contra a dignidade sexual praticados contra mulheres, crianças e adolescentes.

Se você vivenciou uma situação de violência, busque uma DDM para registrar seu boletim de ocorrência e, se desejar, solicitar medida protetiva.

Você também pode realiza o boletim de ocorrência de forma online, pelo site da polícia civil:  
<https://www.delegaciaeletronica.policiacivil.sp.gov.br/ssp-de-cidadao/home>

## Rede de apoio a mulher no município de Pindamonhangaba:

### **Secretaria Municipal da Mulher, Família e Direitos Humanos**

Rua Dr. Gustavo de Godoy, 536 | Centro | E-mail: [dmf@pindamonhangaba.sp.gov.br](mailto:dmf@pindamonhangaba.sp.gov.br)

### **CRAS Araretama**

Rua José Alves Pereira Sobrinho, 36 | Araretama | Telefone: (12) 3643-4209

E-mail: [crasararetama@pindamonhangaba.sp.gov.br](mailto:crasararetama@pindamonhangaba.sp.gov.br)

### **CRAS Castolira**

Rua Regina Célia Pestana, 218 | Castolira | Telefone: (12) 3645-3672

E-mail: [crascastolira@pindamonhangaba.sp.gov.br](mailto:crascastolira@pindamonhangaba.sp.gov.br)

### **CRAS Centro**

Rua Dr. Laerte de Assunção Júnior, 51 | Campo Alegre | Telefone: (12) 3642-1302

E-mail: [crascentro@pindamonhangaba.sp.gov.br](mailto:crascentro@pindamonhangaba.sp.gov.br)

### **CRAS Cidade Nova**

Avenida Rio de Janeiro, 475 | Cidade Nova | Telefone: (12) 3645-6949

E-mail: [crascidadenova@pindamonhangaba.sp.gov.br](mailto:crascidadenova@pindamonhangaba.sp.gov.br)

### **CRAS Moreira César**

Rua Carlos Augusto Machado, 63 | Moreira César | Telefone: (12) 3637-5386

E-mail: [crasmoreiracesar@gmail.com](mailto:crasmoreiracesar@gmail.com)

### **Conselho Tutelar I**

Rua Dr. Anibal Jesus Pinto Monteiro, 237 | Alto do Cardoso | Telefone: (12) 3550-0513 / 3550-0514

[conselhotutelar1@pindamonhangaba.sp.gov.br](mailto:conselhotutelar1@pindamonhangaba.sp.gov.br)

### **Conselho Tutelar II (junto ao 2º DP)**

Av. Manoel Teixeira de Souza, 462 | Laerte Assunção-Moreira César | Telefone: (12) 3641-1688

[conselhotutelar2@pindamonhangaba.sp.gov.br](mailto:conselhotutelar2@pindamonhangaba.sp.gov.br)





### Ligue 100

Canal que recebe, analisa e encaminha **denúncias contra violação dos direitos de mulheres, crianças e adolescentes**. As denúncias podem ser anônimas e o serviço funciona 24h.

---

### Ligue 180

Central de **atendimento**, para escuta e acolhida qualificada às **mulheres em situação de violência**.

---

### Ligue 190

Polícia Militar, para situações de **emergências** e de **socorro rápido**.

---

### Ligue 188

Centro de Valorização da Vida, realiza **apoio emocional e prevenção do suicídio**, atendendo pessoas que querem e precisam **conversar por telefone, e-mail ou chat**.

---

### Ligue 153

Guarda Civil Municipal, para **denúncias, ocorrências** e para mulheres que estão sob **medida protetiva da Lei Maria da Penha**.

## Referências bibliográficas

<http://www.tjmt.jus.br/noticias/63511#.YwOZckfMK1s>

<https://www.delegaciaeletronica.policiacivil.sp.gov.br/ssp-de-cidadao/home>

[https://www.tjdft.jus.br/informacoes/cidadania/nucleo-judiciario-da-mulher/documentos-e-links/arquivos/copy\\_of\\_cartilha\\_final\\_verso25.01.pdf](https://www.tjdft.jus.br/informacoes/cidadania/nucleo-judiciario-da-mulher/documentos-e-links/arquivos/copy_of_cartilha_final_verso25.01.pdf)

<http://www.defensoria.pa.def.br/esdpa/Arquivos/Cartilhas/NUGEN/Interior/CARTILHA%20DA%20MULHER%20-%20SINAL%20VERMELHO%20-%20DIGITAL%20-%20INTERIOR%20-%202021.pdf>

<https://www.mpmg.mp.br/data/files/A2/C7/33/33/DA44A7109CEB34A7760849A8/Cartilha%20MPSP%20-%20Mulher%20vire%20a%20pagina.pdf>

<https://www.naosecale.ms.gov.br/delegacias-da-mulher>

<https://www.pge.ms.gov.br/conheca-os-tipos-de-violencia-que-afetam-milhares-de-mulheres-diariamente>

[https://www.defensoria.sp.def.br/web/guest/institucional/enderecos-e-telefones?\\_br\\_def\\_sp\\_defensoria\\_enderecoe telefones\\_DpespEnderecoETelefonesPortlet\\_tipo=&\\_br\\_def\\_sp\\_defensoria\\_enderecoe telefones\\_DpespEnderecoETelefonesPortlet\\_regional=taubate&\\_br\\_def\\_sp\\_defensoria\\_enderecoe telefones\\_DpespEnderecoETelefonesPortlet\\_keywords=](https://www.defensoria.sp.def.br/web/guest/institucional/enderecos-e-telefones?_br_def_sp_defensoria_enderecoe telefones_DpespEnderecoETelefonesPortlet_tipo=&_br_def_sp_defensoria_enderecoe telefones_DpespEnderecoETelefonesPortlet_regional=taubate&_br_def_sp_defensoria_enderecoe telefones_DpespEnderecoETelefonesPortlet_keywords=)

<https://taubate.sp.gov.br/noticias/unidades-do-conselho-tutelar-atendem-em-novo-endereco>

<https://taubate.sp.gov.br/noticias/creas-altera-atendimento-durante-fase-emergencial>

<https://taubate.sp.gov.br/cras>

<https://www.gov.br/pt-br/servicos/denunciar-violacao-de-direitos-humanos>

<https://www.gov.br/pt-br/servicos/denunciar-e-buscar-ajuda-a-vitimas-de-violencia-contra-mulheres>

<https://www.cvv.org.br/ligue-188>

<https://www.ssp.sp.gov.br/servicos/190.aspx>

<https://www.institutomariadapenha.org.br/lei-11340/tipos-de-violencia.html>

**MULHERES**  
*que*  
**INSPIRAM**  
OUTRAS MULHERES



realização



[unitau.br/mulheresqueinspiram](http://unitau.br/mulheresqueinspiram)