



**NOSSA**  
**DOR NÃO É**  
**BRINCADEIRA**

Cartilha de  
orientações



"Escute o que vou lhe dizer  
Um minuto de sua atenção  
Com minha dor não se brinca  
Já disse que não  
Com minha dor não se brinca  
Já disse que não.  
Devagar, devagar com o andor  
Teu santo é de barro e a fonte secou  
Já não tens tanta verdade pra dizer  
Nem tão pouco mais  
maldade pra fazer."

**(Samba de um minuto  
Compositor Rodrigo Maranhão  
Voz Roberta Sá)**

O projeto "**Nossa Dor Não É Brincadeira**" surgiu inspirado pelo "Agosto Lilás", mês de ações voltadas a combater a violência contra a mulher. Trata-se de uma cartilha pensada e executada a partir de uma parceria com os artistas locais de Barreirinha e Parintins, comarcas nas quais atuei como magistrada. Lancei a ideia entre eles de um concurso cultural, com trabalhos que retratassem o tema (telas, pinturas, desenhos ou ilustrações), e o resultado ficou simplesmente incrível - conforme se pode ver, pois grande parte das obras foi apresentada aqui.

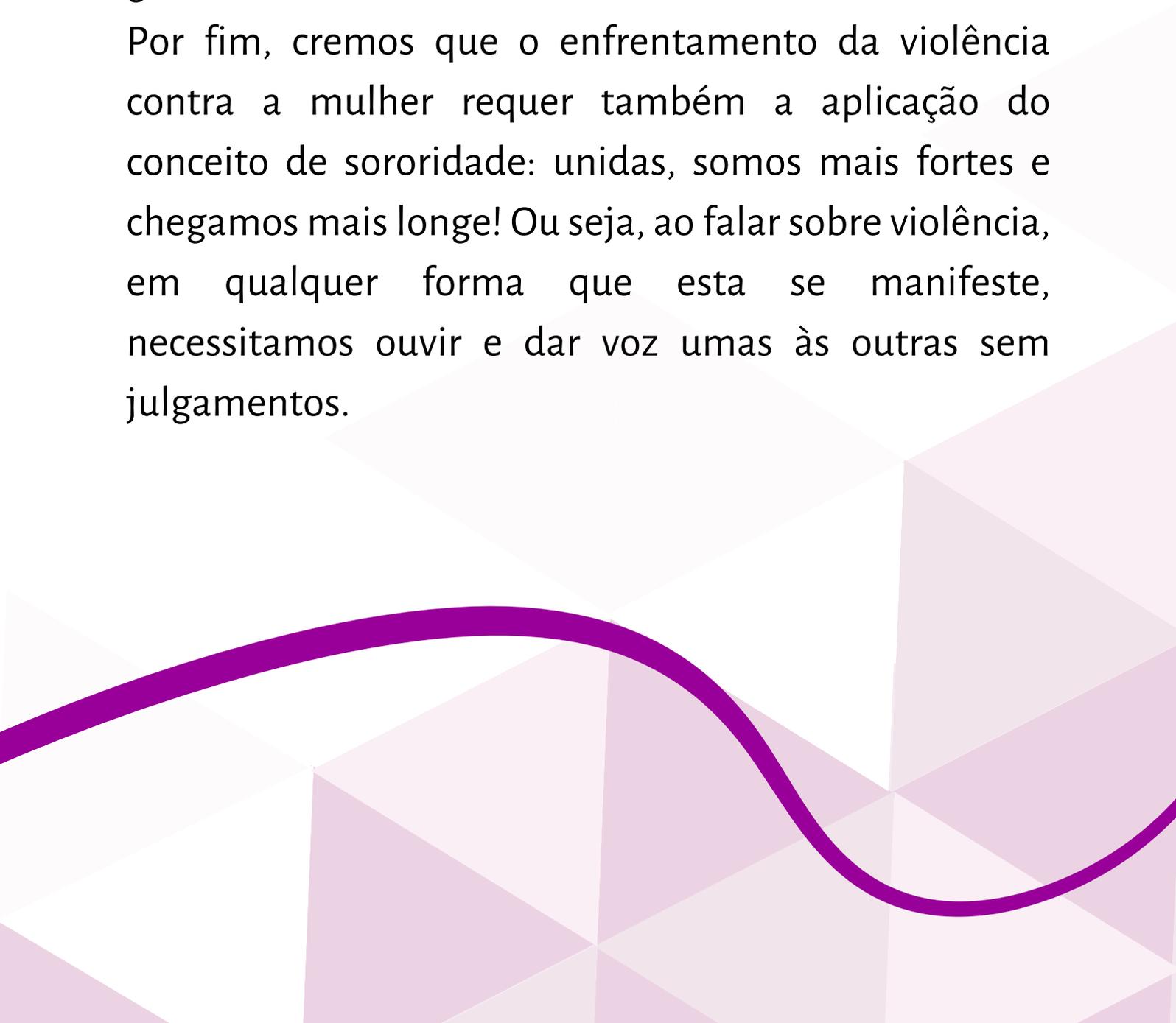
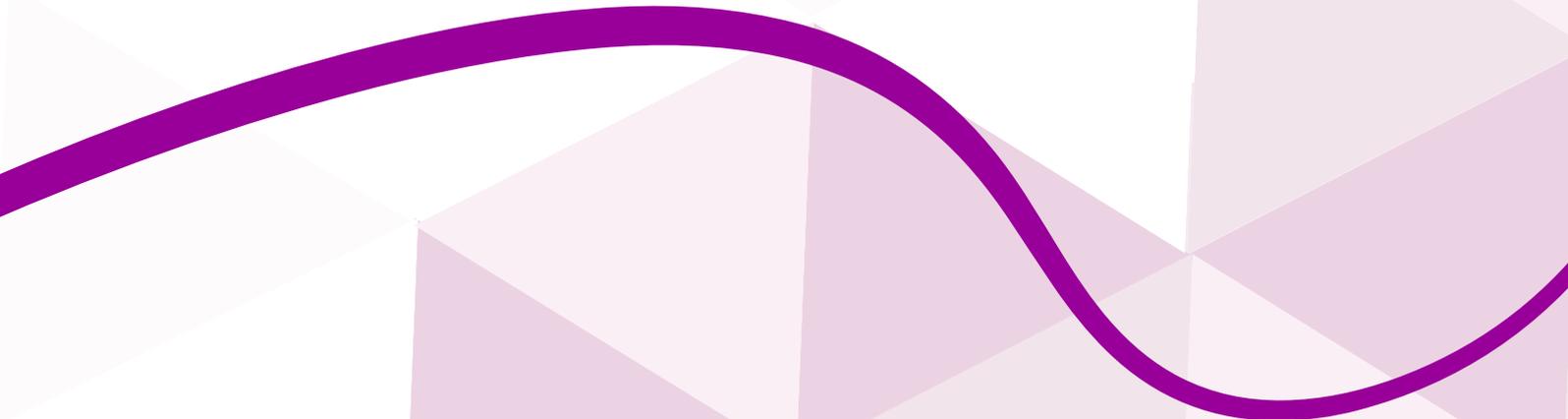
Este trabalho tem por finalidade contribuir para a ampliação da cidadania feminina na luta contra a violência, buscando a efetiva concretização dos direitos das mulheres. Desse modo, o objetivo é conscientizar sobre os tipos de violência contra a mulher (física, psicológica, moral, patrimonial e virtual), bem como o que se deve fazer nesses casos, onde e como procurar apoio. Esta cartilha é voltada a informar toda sociedade, mulheres, homens, famílias e instituições. A abordagem é multidisciplinar e, por vezes, informal e dinâmica, em linguagem simples, para alcançar um número maior de leitoras e leitores, inclusive com indicações de músicas e séries Netflix sobre o tema. Acreditamos que um assunto tão complexo (e necessário de ser debatido!) deva ser apresentado com um olhar mais sensível, o que somente é possível através da Arte.

É preciso que haja um engajamento de todos no combate à cultura machista, enraizada na nossa sociedade. Não se olvida que homens e mulheres possuem diferenças naturais, tais como os órgãos sexuais, as dosagens hormonais, a gravidez, a amamentação, a compleição física, dentre outras. Porém, historicamente, foram sendo construídas diferenças artificiais, que acabaram por subjugar a mulher a um papel de inferioridade, como podemos observar nas desigualdades salariais, no acesso a determinados empregos, na distribuição de tarefas na casa e com os filhos, ou mesmo nos ditames de como a mulher deve se comportar, o que vestir, como expressar seus sentimentos, entre outras coisas. Todo esse contexto favoreceu (e ainda favorece!) a prática de violência contra a mulher, o que se percebe por meio do número alarmante de pedidos de medidas protetivas de urgência, estupros e feminicídios registrados no país.



Este trabalho visa, igualmente, esclarecer a Lei Maria da Penha, que representa, sem dúvida, substancial avanço normativo no enfrentamento à violência contra a mulher. Ela estabelece uma rede de proteção calcada em políticas públicas específicas e consistentes, em uma perspectiva tanto preventiva, quanto repressiva, buscando a responsabilização do autor da violência de gênero.

Por fim, cremos que o enfrentamento da violência contra a mulher requer também a aplicação do conceito de sororidade: unidas, somos mais fortes e chegamos mais longe! Ou seja, ao falar sobre violência, em qualquer forma que esta se manifeste, necessitamos ouvir e dar voz umas às outras sem julgamentos.



Cada mulher, vítima de violência, seja filha, enteada, esposa/namorada, sogra, avó etc., precisará de seu próprio tempo para sair desse contexto. A todas elas dedico as palavras de Clarissa Pinkola Éstes, ditas no livro *Mulheres que Correm com os Lobos*: "Quando uma mulher toma a decisão de abandonar o sofrimento, a mentira, a submissão. Quando uma mulher diz do fundo do seu coração: 'Chega, cheguei no meu limite!'. Nem mil exércitos de ego nem todas as armadilhas de ilusão podem pará-la. Aí se abrem as portas de sua própria alma e se inicia o processo de cura. O processo que a devolverá gradualmente a si mesma, a sua vida real. E ninguém disse que esse caminho é fácil. Mas é "o Caminho". Essa decisão em si abre uma linha direta com a sua natureza selvagem e é aí que começa o verdadeiro milagre".

***Larissa Padilha Roriz Penna***  
***Juíza de Direito do Estado do Amazonas***

# SUMÁRIO

- Lei Maria da Penha: conhecendo seu contexto e finalidades
- Quem foi Maria da Penha?
- Quais direitos ela protege?
- Quem é a vítima?
- Mulheres trans podem ser vítimas?
- Diferença entre identidade de gênero, orientação sexual e sexo biológico
- Quem pode ser o agressor?
- Novidades Trazidas com a Lei Maria da Penha
- Manifestações de violência: física, psicológica, sexual, patrimonial, moral
- Ciclo ou Fases da violência contra a mulher
- Síndrome do Sapo Fervido
- Como pedir ajuda?
- O que são as medidas protetivas de urgência (MPU)?
- O que fazer em caso de descumprimento das MPUS?
- Como se dará o processo judicial?
- É possível retratação da vítima?
- Até quando pode se dar a renúncia?
- Plano de proteção para a vítima
- Eu estou em um relacionamento abusivo/violento, como saber?
- Frases comuns em uma relação abusiva
- Efeitos negativos da violência em cada ser familiar
- Mitos culturais
- Orientações para os homens
- Atitudes que fazem a diferença
- Importância da sororidade entre mulheres
- Protocolo para julgamento com perspectiva de gênero
- Referências



## FLOR MULHER

O mundo é teu mulher  
Como são as flores  
O belo amanhecer  
O canto poético carregado de amores  
As estrelas ao anoitecer.  
A noite e seu sorriso de luar. Por isso,  
não podemos permitir  
Que tuas lágrimas sejam resultadas  
de  
agressão Nem que o homem possa  
te fazer chorar Machucando tua alma  
teu coração.  
Ele deve sempre te fazer sorrir Te  
tratando como na lua de mel

Fazendo teu sorriso desabrochar. Ele deve saber, caso te machuque Pode sentir as grades da prisão.

A Lei Maria da Penha Deixa bem claro sua intenção Ela serve também como caminho

Para que a violência não  
Seja passada de geração em geração.

A violência doméstica deve ser extirpada da sociedade  
Jogada no limbo do esquecimento Que seja apenas uma lembrança distante  
Na memória da humanidade.

Mulher...

Levas em tua vida

Uma estrela

Um coração de mil galáxias de amor

Mulher, sorriso em aquarela

O mundo merece teu olhar em flor.

*Tiago Hakiy*

## LEI MARIA DA PENHA: CONHECENDO SEU CONTEXTO E FINALIDADES

A Lei Maria da Penha, sancionada em 7 de agosto de 2006, como Lei n.º 11.340, visa proteger a mulher da violência cometida no âmbito doméstico, familiar ou nas relações íntimas de afeto, nos termos do disposto no artigo 50.

**UNIDADE DOMÉSTICA:** compreendida como o espaço de convívio permanente de pessoas, com ou sem vínculo familiar, inclusive as esporadicamente agregadas. Nessa hipótese, se inclui a empregada doméstica, a babá, a diarista etc;

No âmbito da **FAMÍLIA:** compreendida como a comunidade formada por indivíduos que são ou se consideram aparentados, unidos por laços naturais, por afinidade ou por vontade expressa. Aqui, há a exigência de vínculo de parentesco (sanguíneo ou por afinidade) e não há a exigência da coabitação;

**RELAÇÃO ÍNTIMA DE AFETO:** na qual o agressor conviva ou tenha convivido com a ofendida, independentemente de coabitação. Neste caso, a lei se contenta apenas com a relação íntima de afeto entre agressor e a ofendida a exemplo, dos namorados, ex-namorados, maridos e ex-maridos.

Assim, a empregada doméstica pode ser vítima de violência doméstica, assim como a filha de criação e as mulheres que vivem relações homoafetivas. Também a relação de namoro ou de noivado, sem a coabitação, é tutelada. A mãe que é agredida pelo filho ou a avó pelo neto também são protegidas pela norma.

**Natureza jurídica da lei:** Não é uma lei penal (embora estabeleça sanções penais e tenha alterado o Código Penal em vários dispositivos), mas uma lei multidisciplinar, que atribui ao Juiz competência mista, decidindo questões de direito civil, de família, administrativas, trabalhistas e penais.

## QUEM FOI MARIA DA PENHA?



A lei recebeu este nome em homenagem à Maria da Penha Fernandes, uma brasileira cearense, farmacêutica bioquímica, que sofreu constantes agressões por parte do marido. Em 1983, seu esposo tentou matá-la com um tiro de espingarda. Apesar de ter escapado da morte, ele a deixou paraplégica. Quando, finalmente, voltou à casa, sofreu nova tentativa de assassinato, pois o marido tentou eletrocutá-la.

Foi a denúncia de Maria da Penha Maia Fernandes à Comissão Interamericana de Direitos Humanos (CIDH) da Organização dos Estados Americanos (OEA), que resultou na condenação do Brasil por negligência e omissão em relação à violência doméstica, que levou à revisão das políticas públicas atinentes à violência contra a mulher e, por consequência, ao surgimento da Lei 11.340/2006.

## QUAIS DIREITOS ELA PROTEGE?

Assegura às mulheres as condições para o exercício efetivo do direito à vida, à segurança, à saúde, à alimentação, dentre outros.

Quem é a vítima? **A VÍTIMA** é toda e qualquer mulher, independente de classe, raça, orientação sexual, etnia, idade.

## MULHERES TRANS SÃO PROTEGIDAS PELA LEI MARIA DA PENHA?



A Lei Maria da Penha é fundamental na proteção ao gênero feminino e não em aspectos biológicos, em razão disso no Recurso Especial nº 1977.124/SP, julgado pelo STJ, foi conferida proteção às mulheres transexuais notadamente porque a principal razão de agressão à mulher trans é pelo fato de ser mulher.

“A própria realidade brutal vivenciada pelas mulheres trans nos permite identificar traços comuns com a violência praticada contra as mulheres cis gênero. Porque revela que os atos violentos possuem a mesma origem: a discriminação de gênero.” *Laurita Vaz, Ministra do STJ.*

## MULHERES TRANS SÃO PROTEGIDAS PELA LEI MARIA DA PENHA?

A referida lei representa um avanço, pois trata do enfrentamento à violência contra a mulher de forma preventiva e repressiva. O art. 80 da Lei 11.340/06 dispõe sobre a vertente preventiva do enfrentamento à violência doméstica e familiar contra as mulheres utilizando a educação como uma de suas diretrizes. A vertente repressiva cuida da punição aos agressores/as que pratiquem violência física, psicológica, sexual, patrimonial e/ou moral contra mulheres.

A lei previne e reprime a violência de gênero, sendo aquela fundada na hierarquia e desigualdade entre os gêneros masculino e feminino. Não é de culpa exclusiva do agressor, mas também da errônea cultura da autoridade masculina e da submissão da mulher. O machismo presente na sociedade brasileira é visto desde as meras relações familiares - como a divisão das tarefas domésticas - até o aumento dos números de estupro e feminicídios registrados no país em 2018.

### Não acredita?

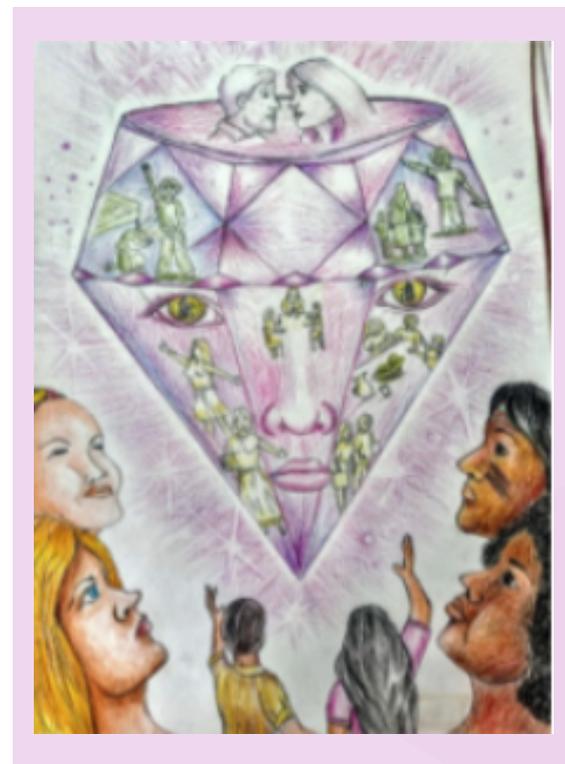
Então que tal assistir a essa dica nossa. Fica a dica: Série Netflix (verificar classificação indicativa de idade) "Coisa Mais Linda". Série se passa nos anos 1950, a paulistana Malu se muda para o

Rio de Janeiro com o marido para abrir um restaurante. Porém, ele rouba todo o seu dinheiro e foge. Ao conhecer a cantora Adélia e a escritora Thereza, a jovem abre um clube noturno de bossa nova. A série mostra o papel da mulher na sociedade e na família, mostrando as desigualdades existentes em razão da cultura machista.



## MULHERES TRANS SÃO PROTEGIDAS PELA LEI MARIA DA PENHA?

Quando a Lei fala sobre gênero, a maioria das pessoas já pensa que isso significa negar as diferenças entre homens e mulheres. Não se esquece que homens e mulheres possuem diferenças naturais, tais como os órgãos sexuais, as dosagens hormonais, a gravidez, a amamentação, a compleição física, dentre outras.



Porém, historicamente, foram sendo construídas diferenças artificiais, como podemos observar nas desigualdades salariais, no acesso a determinados empregos, na distribuição de tarefas na casa e com os filhos, ou mesmo nos ditames de como a mulher deve se comportar, o que vestir, como expressar seus sentimentos, entre outras coisas

## MULHERES TRANS SÃO PROTEGIDAS PELA LEI MARIA DA PENHA?

Todo esse contexto favoreceu - e ainda favorece! - a prática de violência contra a mulher, o que se percebe por meio do número alarmante de pedidos de medidas protetivas de urgência, estupro e de feminicídios registrados no país.

### Referências: Cartilhas

 [https://www.mprj.mp.br/documents/20184/125955/cartilha\\_148x21%20papo%20homem%20marca%20de%20ocorte.pdf%20](https://www.mprj.mp.br/documents/20184/125955/cartilha_148x21%20papo%20homem%20marca%20de%20ocorte.pdf%20)

 <https://www.tjdft.jus.br/institucional/imprensa/noticias/arquivos/cartilha-homens-4.pdf>

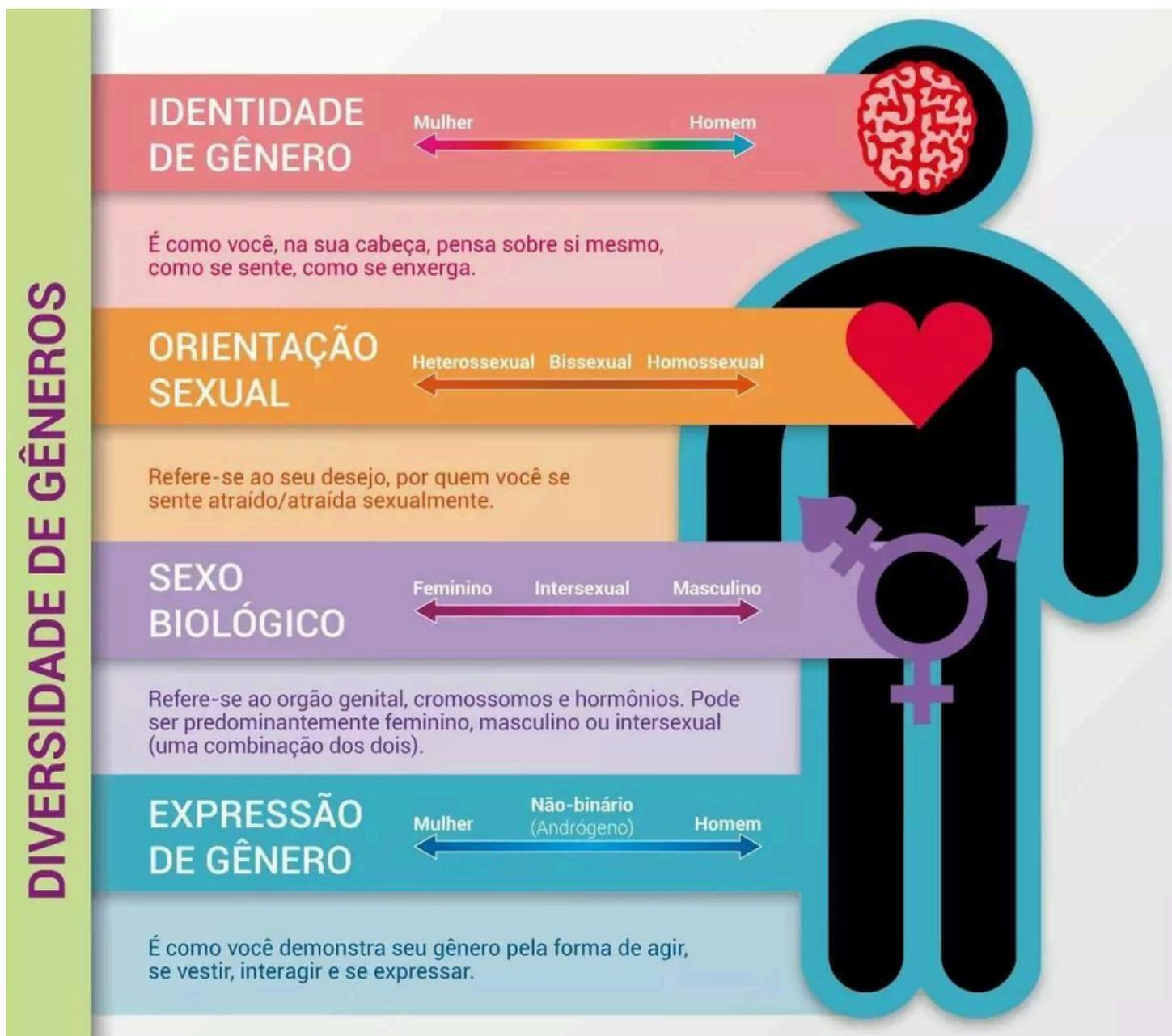
## MULHERES TRANS SÃO PROTEGIDAS PELA LEI MARIA DA PENHA?

Segundo o art. 6º da Lei nº 11.340/06, a violência doméstica e familiar contra a mulher se constitui em uma das formas de violação aos direitos humanos que são fundamentais e necessários a qualquer ser humano.

### **RESPONSABILIDADE DE TODOS:**

Por isso, para enfrentar a violência contra a mulher, a Lei estabelece que é responsabilidade da família, da sociedade e do poder público criar condições para que os direitos das mulheres nela previstos sejam colocados em prática. A Lei Maria da Penha poderá acabar com o costumeiro e equivocado argumento: “em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher”.

# DIFERENÇA ENTRE IDENTIDADE DE GÊNERO, ORIENTAÇÃO SEXUAL E SEXO BIOLÓGICO



 Fonte: Jornal DCI

## NOVIDADES TRAZIDAS COM A LEI MARIA DA PENHA

- Prisão do suspeito de agressão;
- A violência doméstica passar a ser um agravante para aumentar a pena; \*Não é possível mais substituir a pena por doação de cesta básica ou multas; \*Ordem de afastamento do agressor à vítima e seus parentes;
- Assistência econômica no caso da vítima ser dependente do agressor;
- O crime de lesão ainda que de natureza leve é crime de ação penal pública incondicionada, independe de representação da vítima;
- A mulher vítima de violência doméstica tem direito a serviços de contracepção de emergência, além de prevenção de doenças sexualmente transmissíveis (DST's);

## NOVIDADES TRAZIDAS COM A LEI MARIA DA PENHA

- A vítima deve ser informada do andamento do processo e do ingresso e saída da prisão do agressor;
- O agressor pode ser obrigado a comparecer a programas de recuperação e reeducação.
- Altera a lei de execuções penais para permitir ao juiz que determine o comparecimento obrigatório do agressor a programas de recuperação e reeducação
- Determina a criação de juizados especiais de violência doméstica e familiar contra a mulher com competência cível e criminal para abranger as questões de família decorrentes da violência contra a mulher.
- Caso a violência doméstica seja cometida contra mulher com deficiência, a pena será aumentada em um terço.

## NOVIDADES TRAZIDAS COM A LEI MARIA DA PENHA

- Mulheres em situação de violência doméstica e familiar devem ser atendidas preferencialmente por policiais e peritos do sexo feminino.
- Proibição de contato entre a vítima, seus familiares e testemunhas e agressores ou pessoas relacionadas; \*Descumprimento de medidas protetivas de urgência qualifica crime que pode ser punido com detenção de três meses a dois anos;
- Criminaliza o registro não autorizado com conteúdo de caráter sexual ou que apresente cena de nudez instituindo a pena de seis meses a um ano de detenção e multa para os infratores;
- Instituição de medidas protetivas de urgência, podendo ser aplicada por Delegado de Polícia ou por policiais, com chancela a posteriori do Poder Judiciário;

## NOVIDADES TRAZIDAS COM A LEI MARIA DA PENHA

- Obrigatória a informação sobre condição de pessoa com deficiência sobre a vítima nos boletins;
- Apreensão por ordem judicial de qualquer arma de fogo em posse do agressor;
- Prioridade para mulheres vítimas de violência o ato de matrícula de seus filhos ou dependentes em uma instituição de educação básica mais próxima da sua residência;
- Criada a obrigação de ressarcimento ao Estado pelos gastos do atendimento da vítima através do SUS pelo agressor. Em caso de perigo eminente, também possibilita a utilização de dispositivos de segurança para monitorar o agressor e a vítima (de maneiras distintas);

## NOVIDADES TRAZIDAS COM A LEI MARIA DA PENHA

- Criadas duas novas medidas protetivas contra a violência doméstica/familiar. Caso o agressor não frequente o centro de educação e reabilitação, estará incorrendo em novo crime. Também deverá ser obrigatório o acompanhamento psicossocial;
- Definição do programa de cooperação Sinal Vermelho contra a Violência Doméstica; \*Criação do tipo penal de violência psicológica, incluído no Código Penal com o artigo 147-B; \*Causa de aumento de pena no novo crime de Stalking (perseguição), prevista no artigo 147-A, §10, II, do Código Penal;
- Determina o registro imediato, pela autoridade judicial, das medidas protetivas de urgência deferidas em favor da mulher em situação de violência doméstica e familiar, ou de seus dependentes

## QUEM PODE SER O AGRESSOR



Qualquer pessoa (homem ou mulher) pode ser o autor de violência contra a mulher, desde que tenha uma relação doméstica, familiar ou íntima de afeto, independentemente de orientação sexual ou de convivência sob o mesmo teto, incluindo relações atuais ou passadas.

Portanto, O agressor pode ser o marido, o companheiro, o namorado, o ex- namorado, a mãe, a filha, a neta ou o neto, o cunhado a irmã, o patrão ou a patroa da empregada doméstica e a mulher que agride sua companheira em relações homoafetivas.

## MANIFESTAÇÕES DE VIOLÊNCIA: FÍSICA, PSICOLÓGICA, SEXUAL, PATRIMONIAL E MORAL

Para os efeitos da Lei, 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 ou patrimonial. O artigo 7º da Lei no 11.340/2006 apresenta cinco formas de violência doméstica e familiar contra a mulher



### QUEM AMA CUIDA

**Violência física:** qualquer ação ou omissão que ofenda a integridade física. Por exemplo: Socos, chutes, arranhão, puxão de cabelo, tapas. É a mais comum de ser percebida. Fica a dica: série Big Little Lies, personagem Celeste (Nicole Kidman) que apanha quase que diariamente e também sofre violência sexual pelo marido

## MANIFESTAÇÕES DE VIOLÊNCIA: FÍSICA, PSICOLÓGICA, SEXUAL, PATRIMONIAL E MORAL

### QUEM AMA CUIDA

**Violência sexual:** qualquer ação que impeça a vítima de usar qualquer método contraceptivo (camisinha ou pílula anticoncepcional, por exemplo) ou que a force ao casamento, à gravidez, ao aborto ou à prostituição, mediante ameaça, chantagem, suborno ou manipulação; ou que limite ou anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos. Exemplos: toques e carícias não desejadas, prostituição forçada, participação forçada em pornografia, relação sexual forçada. Fica a Dica: Série (verificar classificação indicativa quanto a idade) *The Handmaid's Tale*. Trama que mostra um futuro hipotético no qual a sociedade tomou decisões drásticas para combater a infertilidade, atingindo a vida da personagem June. Nesta série há também violência psicológica, na qual as mulheres passam por um curso para aprenderem a ser submissas

### QUEM AMA CUIDA

**Violência psicológica:** entendida como qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima. É a mais comum, porém muitas vezes é uma violência difícil de ser percebida ou identificada como tal. É o excesso de controle sobre a mulher, como querer dizer o que ela pode ou não fazer, o que vestir, o que falar, o que comer ou com que amigos sair. É a campanha negativa contra a mulher, diminuindo progressivamente sua autoestima, tornando-a vulnerável. É a intenção de isolar a mulher, afastando-a de seus amigos ou familiares. Nesse tipo de violência, a mulher está constantemente tentando "se encaixar" naquela relação e acaba por se distanciar de si mesma, sendo manipulada muitas vezes a desacreditar de si, ao ponto de duvidar de sua capacidade, habilidades ou, até mesmo, de sua sanidade mental. Essa violência acontece também quando, por exemplo, a pessoa é proibida de trabalhar, estudar, sair de casa ou viajar, de falar com amigos e familiares, de usar maquiagem ou salto alto.

## MANIFESTAÇÕES DE VIOLÊNCIA: FÍSICA, PSICOLÓGICA, SEXUAL, PATRIMONIAL E MORAL

### QUEM AMA CUIDA

Para uma abordagem diferente, observe a letra da música “quem ama cuida”, popularizada na voz de Aviões do Forró. Que diz:

*“Não ligue seu eu lhe perguntar  
Nem vá se estressar se eu quiser saber  
Com quem, aonde você tá  
Que hora vai voltar e o que vai fazer  
Não tô pegando no seu pé...  
Mas não desligue o celular, eu vou te  
rastrear  
Porque quem ama cuida (No refrão)...  
Eu sou capaz de ler até seu pensamento  
Só pra saber se tá pensando em mim”*

A letra mostra um excesso de controle sobre a pessoa mas relata, erroneamente, que é uma forma de cuidado e de amor. A violência psicológica muitas vezes é disfarçada por esse “excesso de amor”.

Quem ama cuida, mas essa forma exagerada de controle não é (nem de longe!) cuidado-nem amor!

MANIFESTAÇÕES DE VIOLÊNCIA: FÍSICA, PSICOLÓGICA, SEXUAL,  
PATRIMONIAL E MORAL

QUEM AMA CUIDA

Ainda está difícil entender o que é a  
violência psicológica?

Temos dicas, assistam: Não tira o  
batom vermelho ]out]out:

 Clique aqui 

E o relato de quem já sofreu (separa o lencinho,  
cena para chorar): Eu vivi um relacionamento  
abusivo

  Clique aqui 

## MANIFESTAÇÕES DE VIOLÊNCIA: FÍSICA, PSICOLÓGICA, SEXUAL, PATRIMONIAL E MORAL

### QUEM AMA CUIDA



**Gaslighting** ou **gas-lighting** é uma forma de abuso psicológico na qual informações são distorcidas, omitidas ou inventadas, para favorecer o abusador, com a intenção de fazer a vítima duvidar de sua própria memória, percepção ou sanidade. Nesse contexto, são muito comuns frases do tipo: "eu nunca disse isso, você está imaginando"; "você é louca"; "você é muito sensível, foi só uma brincadeira."; "o problema é você"

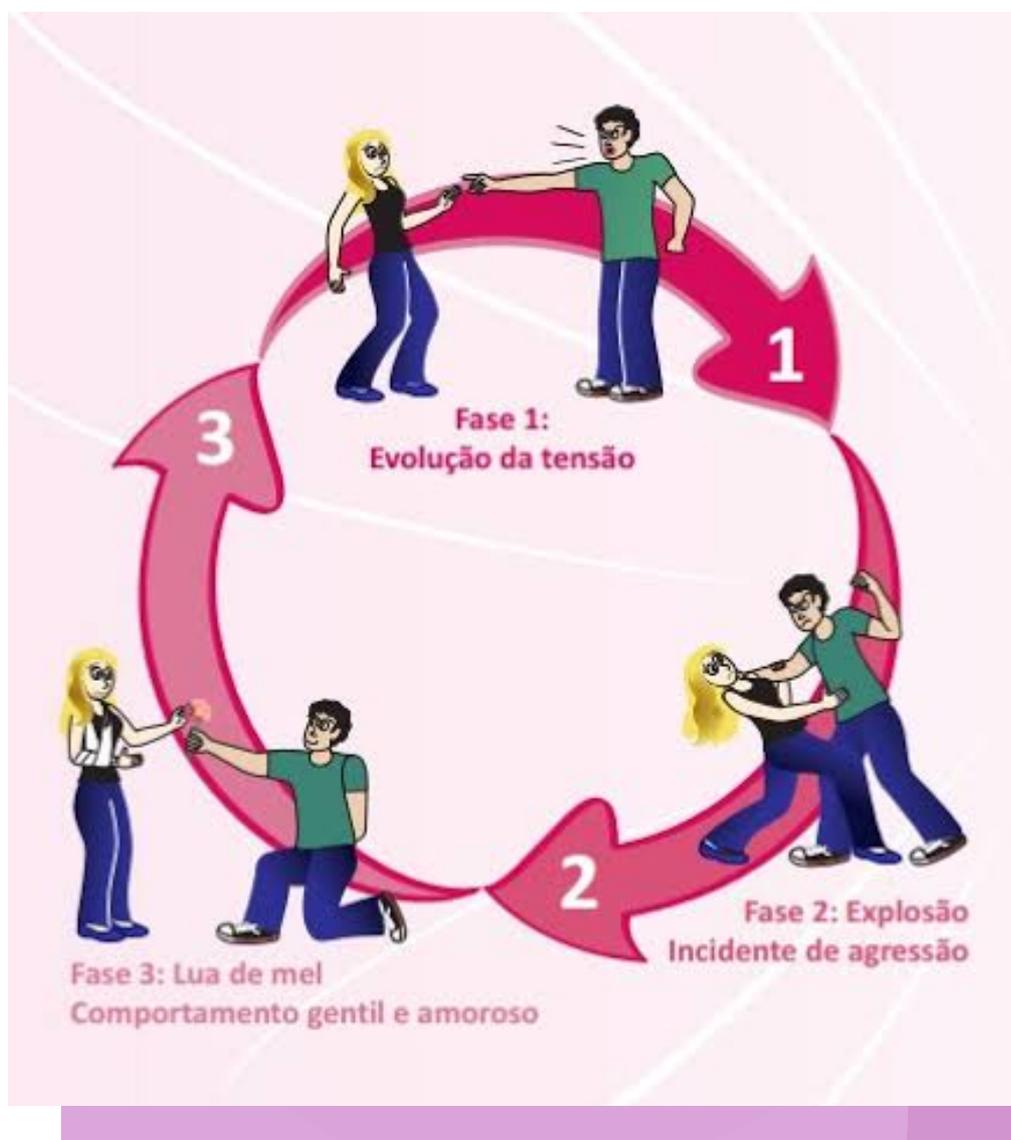
Fica a dica: Série na Netflix baseada em uma história real (verificar classificação indicativa sobre idade): **Dirty John**.

**Violência moral:** entendida como qualquer conduta que atinja a honra e a imagem das mulheres, em forma de calúnia (acusando-a falsamente de ter cometido crime, exemplo dizer que a vítima furtou dinheiro do agressor), difamação (relatando fatos ofensiva à sua pessoa, como dizer que a vítima é prostituta) ou injúria (ofendendo-a diretamente, por exemplo com palavras de baixo calão ou chamando-a de idiota, safada, vagabunda)

**Violência virtual:** aquela cometida através da rede mundial de computadores ou internet, como disponibilização em sítios eletrônicos de fotos íntimas da vítima.

Fica a Dica: Série. Netflix (verificar classificação indicativa quanto a idade) YOU (Você). Relata relacionamentos abusivos do ponto de vista do agressor e como ele utiliza redes sociais para manipular as vítimas.

## CICLO OU FASES DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA: TENSÃO, AGRESSÃO E RECONCILIAÇÃO



*Fonte: Desconstrução Diária*

A violência contra a mulher apresenta um padrão cíclico, com atitudes que costumam se repetir, cada vez com maior violência e menor intervalo entre as fases.

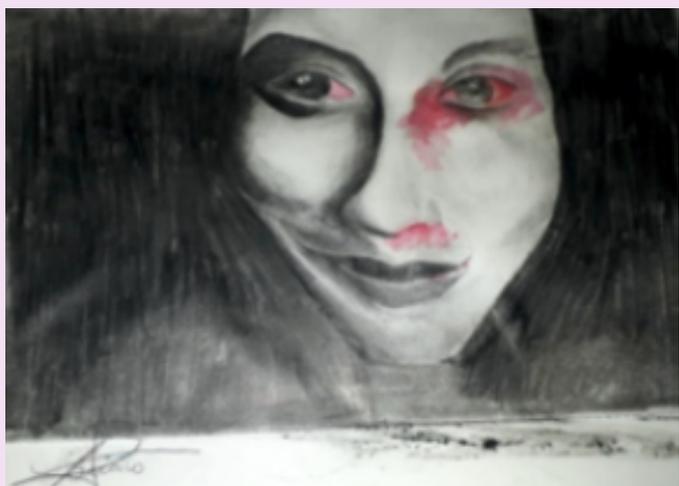
## CICLO OU FASES DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA: TENSÃO, AGRESSÃO E RECONCILIAÇÃO

**Fase I:** Acumulação de tensão: o comportamento do agressor começa a se manifestar, com ameaças, agressões verbais ou destruindo objetos pessoais da vítima ou de casa. Nesta fase, a vítima crer ter o controle da situação e tenta justificar a conduta do agressor, muitas vezes alimentando uma sensação de culpa pela situação. Assim, a vítima acaba por defender o parceiro e tenta justificar seu comportamento, inventando desculpas a respeito das "motivações" para tais atitudes.

**Fase II:** Incidente de agressão: o comportamento do agressor se torna descontrolado, com agressões de grande intensidade, chegando à agressão física ou vias de fato. A cada novo ciclo, as agressões se tornam ainda mais graves. A vítima percebe não ter o controle da situação e pode passar a ter consequências psicológicas mais graves (ansiedade, insônia, medo, angústia, depressão, isolamento...).

## CICLO OU FASES DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA: TENSÃO, AGRESSÃO E RECONCILIAÇÃO

**Fase III:** Reconciliação ou lua-de-mel: o agressor mostra-se arrependido e busca fazer as pazes com a vítima. Torna-se atencioso e gentil, faz promessas de mudança e de uma vida feliz. A cada novo ciclo a duração dessa fase diminui. Para a ofendida, há a sensação de se iludir, de ser enganada e ter nova esperança de mudança no comportamento do agressor.



Em relacionamentos abusivos, a repetição do ciclo de violência condiciona a mulher à Síndrome do Desamparo Aprendido, isto é, a mulher acredita que, não importa

o que faça, é incapaz de controlar o que acontece consigo, e se torna desmotivada a reagir completamente passiva.

## A SÍNDROME DO SAPO FERVIDO



Vários estudos biológicos provaram que um sapo colocado num recipiente com a mesma água da sua lagoa, fica estático durante todo o tempo em que a água é aquecida, até que ela ferva. O sapo não reage ao gradual aumento da temperatura e morre quando a água ferve, sem ter tido uma reação efetiva.

Por outro lado, outro sapo que seja jogado neste recipiente já com água fervendo, salta imediatamente para fora. Meio chamuscado, porém vivo!

## A SÍNDROME DO SAPO FERVIDO

O que isso tem a ver com o ciclo vicioso de violência contra a mulher? Temos vários sapos fervidos por aí, concordam? Não percebem as mudanças que lhe colocam em situações de risco, acham que é só dar um tempo que tudo se resolve e permanecem naquele loop infinito (repetição infinita) de tensão, agressão e reconciliação. Estão prestes a "morrer", porém ficam boiando, estáveis e impávidas, na água em que se aquecem a cada minuto. Acabam "morrendo" sem ter percebido as mudanças e reagido a tempo contra elas.

Muitas mulheres que vivem relacionamentos abusivos se perguntam porque permanecem nessa situação, e não conseguem um fim, ou sentem-se mal, mas ao mesmo tempo têm a sensação que já se adaptaram às violências. Assim como o sapo fervido são as pessoas, que se acomodam com a situação destrutiva, não querem sair dela, acreditam em milagres ou creem que não há outra solução. O sapo fervido pode ter as suas necessidades primárias atendidas, mas em breve morrerá.

## COMO PEDIR AJUDA?



Se estiver sendo agredida ou presenciar outra mulher sendo agredida, ligue para o 180 (Disque Denúncia - Central de Atendimento à Mulher) ou 190 (Telefone de Emergência), para que a polícia vá até o seu endereço. Se já foi agredida, vá à Delegacia de Polícia local.

## QUAIS OS DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA A DEFESA DO DIREITO DA MULHER?

## COMO PEDIR AJUDA?

**Ao procurar a Delegacia de Polícia, Defensoria Pública, a mulher vítima de violência deve ter consigo:**

- RG (carteira de identidade)
- CPF
- Comprovante de residência
- Certidão de nascimento dos filhos
- Certidão de Nascimento da ofendida
- Certidão de casamento
- Nome e endereço do agressor
- Rol de testemunhas
- Outras provas: fotos, conversas, "prints" de telefone

Se possível, faça imediatamente o exame de corpo de delito, pois ele servirá de prova contra o agressor. Acaso a agressão tenha ocorrido há algum tempo, laudos, atestados ou prontuários fornecidos por médicos, hospitais e postos de saúde aonde a mulher tenha ido em busca de socorro após a agressão também poderão servir de prova contra o autor das violências.

## MEDIDAS PROTETIVAS DE URGÊNCIA (MPU'S)

As medidas protetivas de urgência poderão ser concedidas pelo juiz, a requerimento do Ministério Público ou a pedido da ofendida. Tais medidas podem ser concedidas com ou sem prévia oitiva do Ministério Público, o qual deve ser prontamente comunicado da decisão.



Além disso, as medidas podem ser aplicadas de forma isolada ou cumulativa, bem como substituídas ou ampliadas, a qualquer tempo, em caso de necessidade.

## MEDIDAS PROTETIVAS DE URGÊNCIA (MPU'S)

### **Em relação ao agressor:**

Obrigar que o autor da agressão seja afastado da casa ou do local de convivência da vítima. - Proibir que o agressor se aproxime ou que mantenha contato com a vítima, seus familiares e testemunhas. - Obrigar o agressor à prestação de alimentos para garantir que a vítima dependente financeiramente não fique sem recursos para suprir suas necessidades e de seus dependentes; - Suspensão do uso de armas; - Suspensão ou restrição de visitas aos filhos.

### **Em relação à vítima:**

Encaminhar a ofendida e seus dependentes a programa oficial de proteção (centros de referência, casa-abrigo, CRAS etc.); - Afastamento da ofendida do lar, sem prejuízo de seus direitos relativos a bens, filhos e alimentos - Recondução da vítima e seus dependentes ao lar, após o afastamento do agressor; - Separação de corpos; Quando se tratar de vítima Servidora Pública, o juiz pode determinar que ela seja removida, sem que ela sofra qualquer prejuízo em sua vida funcional. - Quanto às mulheres com outros vínculos trabalhistas (CLT, por exemplo) quando for necessário seu afastamento, os vínculos serão mantidos por até seis meses.

### Quais serão aplicadas ao patrimônio do casal?

Restituição de bens indevidamente subtraídos pelo agressor à ofendida; - proibição temporária para a celebração de atos e contratos de compra, venda e locação de propriedade em comum, salvo expressa autorização judicial; - suspensão de procuração conferida pela ofendida ao agressor; - prestação de caução provisória, mediante depósito judicial, por perdas e danos materiais decorrentes da prática de violência doméstica e familiar contra a ofendida. ATENTE: No caso de descumprimento de Medidas Protetivas, o juiz poderá decretar a PRISÃO PREVENTIVA do agressor (a).

## O QUE FAZER EM CASO DE DESCUMPRIMENTO DAS MPUS?



1. Evite contato com o agressor.
2. Procure anotar o nome das testemunhas ou outra forma de prova.
3. Comunique o fato imediatamente à polícia, à Delegacia de Polícia ou ao Ministério Público.
4. O agressor poderá ser preso preventivamente, inclusive há previsão de crime pelo descumprimento de medida protetiva anteriormente fixada.

## COMO SE DARÁ O PROCESSO JUDICIAL

Após a vítima comparecer à Delegacia e fazer o Termo de Declaração e Representação, o(a) Delegado(a) tomará duas providências: a) Encaminhará cópia do Termo para a Vara de Violência Doméstica, se houver pedido de medidas protetivas, para que o(a) Juiz(a) possa decidir quais serão aplicadas; b) Determinará a abertura de inquérito policial, para investigar os fatos que foram praticados pelo agressor.

No caso de prisão em flagrante (quando o agressor é preso no momento em que está cometendo ou acabou de cometer o delito), o procedimento será parecido. O agressor será levado para a delegacia e a vítima irá prestar depoimento, podendo requerer medidas protetivas.

## COMO SE DARÁ O PROCESSO JUDICIAL

O Termo encaminhado pela Autoridade Policial dá origem ao processo de Medida Protetiva de Urgência, que será apreciado pelo(a) Juiz(a) e, após, ficará aguardando o envio do Inquérito Policial, quando, então, haverá sua extinção (término), caso não mais existam os motivos que deram causa às medidas. 3 Enviado o inquérito para a Vara, se o crime for de ação penal pública incondicionada ou condicionada à representação, o(a) Juiz(a) determinará que ele vá a(o) Promotor(a), para que este ofereça a denúncia. Se ele(a) oferecer e o(a) Juiz(a) recebê-la, o inquérito se transformará em ação penal, com audiência para ouvir as testemunhas, o réu e a vítima, e, depois, a sentença, que poderá absolver ou condenar o agressor, estabelecendo a pena a ser cumprida.

## COMO SE DARÁ O PROCESSO JUDICIAL

Se o crime for de ação penal privada, o inquérito ficará em Cartório aguardando que a vítima, por meio da Defensoria Pública ou Advogado particular, dê entrada na queixa-crime, sendo que ela tem o prazo de 06 (seis) meses a partir do fato para fazer isso. Se não fizer, o processo será arquivado, com sentença de extinção.

**É possível retratação da vítima?** A ofendida que tenha reatado com o agressor Deverá comparecer na Vara, para informar este fato, a fim de que sejam revogadas (canceladas) as medidas protetivas que foram aplicadas contra o agressor. A vítima só poderá renunciar nos crimes em que, para a ação penal ter continuidade, dependerá da sua vontade, já que existem crimes que são considerados tão graves que a ação penal existirá, independentemente da vontade dela (ação pública incondicionada). São exemplos de crimes em que pode haver renúncia: ameaça, injúria, calúnia e difamação. Por outro lado, são exemplos de delitos em que não pode haver renúncia: estupro e violação sexual mediante fraude (quando for menor de 18 anos ou pessoa vulnerável), lesões corporais de qualquer natureza, invasão de domicílio e todas as contravenções penais (como vias de fato, por exemplo).

## COMO SE DARÁ O PROCESSO JUDICIAL

**Até quando pode haver a renúncia?** A vítima só poderá renunciar até o recebimento da denúncia, isto é, até o momento em que o Juiz aceita a denúncia oferecida pelo Promotor. Art. 16 da Lei. Nas ações penais públicas condicionadas à representação da ofendida de que trata esta Lei, só será admitida a renúncia à representação perante o Juiz, em audiência especialmente designada com tal finalidade, antes do recebimento da denúncia e ouvido o Ministério Público.

Com a renúncia, ocorre a extinção da punibilidade do autor do fato (art. 107, V, do CP). Porém, nada impede que a ofendida, havendo novas agressões, vá até a Delegacia e denuncie novamente o mesmo agressor.

### Plano de proteção para a vítima

**Cartilha AMB**



**Clique aqui**



## PLANO DE PROTEÇÃO PARA A VÍTIMA

**SE VOCÊ ESTÁ EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA, CRIE UM PLANO DE SEGURANÇA PARA SEGUIR EM CASO DE EMERGÊNCIA**



### ANTES DA VIOLÊNCIA

- 1 - Conte o que está acontecendo para pessoas de confiança;
- 2 - Deixe documentos, remédios e chaves guardados em um local específico;
- 3 - Planeje a saída de casa e o transporte para um lugar seguro (ex: ônibus para ir para a casa de um parente);
- 4 - Inclua na sua lista de contatos os telefones dos serviços de proteção à mulher;
- 5 - Se já possui medida protetiva, mantenha o documento com você.

### NO MOMENTO DA VIOLÊNCIA

- 1 - Evite locais como cozinha e banheiro, onde há facas, objetos perigosos;
- 2 - Evite local onde haja armas;
- 3 - Se a violência for inevitável, defina uma meta de ação: corra para um canto e agache-se com o rosto protegido e os braços em volta de cada lado da cabeça, com os dedos entrelaçados;
- 4 - Não corra para o local onde as crianças estejam. Elas podem acabar sendo também agredidas;
- 5 - Evite fugir sem as crianças. Elas poderão ser usadas como objeto de chantagem;
- 6 - Ensine as crianças a pedir ajuda e a se afastar do local, quando houver violência.

### DEPOIS DA VIOLÊNCIA

- 1 - Se você tem telefone, procure mantê-lo ao alcance da mão. Se não tem, localize o telefone público mais próximo;
- 2 - Procure uma delegacia da mulher, um centro de atendimento ou alguma pessoa ou instituição em que você confie;
- 3 - Verifique se há locais seguros perto de sua casa, onde você pode ficar até conseguir ajuda: igreja, comércio, escola etc.;
- 4 - Se você estiver ferida, procure um hospital ou um posto de atendimento e revele o que aconteceu;
- 5 - Se você conseguir sair, dirija-se a farmácia ou drogaria cadastrada na campanha sinal vermelho para a violência contra a mulher e exiba o X vermelho na palma da mão, feito com batom ou qualquer outro material. A polícia será acionada.
- 6 - Tente guardar por escrito, com as datas e horários, todos os episódios de violência física, psicológica ou sexual que você esteja sofrendo;
- 7 - Se você tiver carro, mantenha cópias das chaves em um local seguro e acessível. Habitue-se a deixá-lo abastecido e na posição de saída, de forma a evitar manobras.

COMO SABER Se eu estou em UM RELACIONAMENTO **ABUSIVO/QUE HÁ VIOLÊNCIA**? VOCÊ PODE ESTAR EM UMA RELAÇÃO ABUSIVA SE O SEU COMPANHEIRO(A)

## Artigo: Relação Abusiva: 30 sinais de que você pode estar em uma

*Fonte: Nossos Psicólogos*



### **COMO SABER Se eu estou em UM RELACIONAMENTO ABUSIVO/QUE HÁ VIOLÊNCIA? VOCÊ PODE ESTAR EM UMA RELAÇÃO ABUSIVA SE O SEU COMPANHEIRO(A)**

1. Tem falta de constância, oras sendo muito bom, como promessas e carinho e, no momento seguinte, sendo muito ruim, criando sempre um ciclo vicioso de expectativa e insegurança.
2. Te humilha e constrange na frente dos amigos e da família.
3. Evita que você fique perto dos amigos e da família. Te força a se distanciar de qualquer pessoa que possa te dar apoio.
4. Minimiza suas conquistas e nunca te incentiva a conquistar seus sonhos.
5. Atribui a você os defeitos e maus comportamentos dele. Diz que você é mentiroso, manipulador, promíscuo, agressivo, e tudo o que na verdade, ele acha dele mesmo.

### **COMO SABER Se eu estou em UM RELACIONAMENTO ABUSIVO/QUE HÁ VIOLÊNCIA? VOCÊ PODE ESTAR EM UMA RELAÇÃO ABUSIVA SE O SEU COMPANHEIRO(A)**

6. Faz com que você se sinta incapaz de tomar decisões.
7. Te pressiona sexualmente.
8. Interfere excessivamente em suas roupas, sapatos, penteado, maquiagem.
9. Tira seus próprios objetos de você ou controla o uso que você faz deles.
10. Se diz superior a você por ter uma posição social ou econômica mais privilegiada que a
11. Diz que você não é nada, nem ninguém, sem ele.
12. Te trata de maneira grosseira, te agarrando, empurrando ou até agredindo.
13. Não faz uma coisa que sabe que você gosta, para que você precise "implorar" pelo que quer (ex.: faz questão de deixar a TV ligada com volume alto de madrugada, justamente porque sabe que você não consegue dormir com o barulho).

### **COMO SABER Se eu estou em UM RELACIONAMENTO ABUSIVO/QUE HÁ VIOLÊNCIA? VOCÊ PODE ESTAR EM UMA RELAÇÃO ABUSIVA SE O SEU COMPANHEIRO(A)**

14. Comete traição e inventa desculpas e mentiras para encobri-las.
15. Controla sua vida com aparições surpresa.
16. Tem um padrão de grandiosidade, é narcisista, egocêntrico e tem necessidade de ser admirado.
17. Usa as drogas e o álcool como desculpa para comportamentos abusivos.
18. Te explora financeiramente, dizendo que está "sem condições".
19. Faz ameaças se você fala em sair do relacionamento.
20. Manipula uma dinâmica de ameaças e punições para te "ensinar lições", por trás de uma aparência fragilizada e de vítima.

### **COMO SABER Se eu estou em UM RELACIONAMENTO ABUSIVO/QUE HÁ VIOLÊNCIA? VOCÊ PODE ESTAR EM UMA RELAÇÃO ABUSIVA SE O SEU COMPANHEIRO(A)**

21. É mestre em "jogos sem vitória", apresentando com frequência 2 opções ruins, nas quais você sempre sai perdendo. (Ex.: sabendo que você gostaria de ficar em casa, porque está com forte dor de cabeça, seu parceiro(a) te dá apenas duas opções: ir à "balada" ou ao "barzinho com a galera"). 22. Te trata como objeto. Te mantém a disposição ou te descarta, de acordo com as necessidades dele(a).

23. É manipulador e mentiroso patológico.

24. Tem constantes explosões verbais, físicas ou emocionais, sempre desproporcionais à situação real. Chega, inclusive, a descontar a agressividade socando paredes, batendo portas ou quebrando objetos.

25. Vive testando seus conhecimentos com o objetivo de te diminuir.

### **COMO SABER Se eu estou em UM RELACIONAMENTO ABUSIVO/QUE HÁ VIOLÊNCIA? VOCÊ PODE ESTAR EM UMA RELAÇÃO ABUSIVA SE O SEU COMPANHEIRO(A)**

26. Passa horas te ignorando, no mais absoluto silêncio, com caráter punitivo e injustificado, e, se questionado do motivo, a resposta é sempre algo como "Você sabe muito bem porque eu estou assim."-mesmo que você não tenha ideia do que ele(a) está falando.

27. Simula nunca entender o que você diz, afirma que você está sempre errado(a) ou que você está delirando.

28. Nunca te agrediu fisicamente, mas você fica com hematomas pelo corpo, pois ele costuma "te acalmar", segurando firme nos seus braços ou te "abraçando" com força.

29. Diz coisas do tipo "Nunca ninguém vai querer você. Você tem muita sorte de me ter ao seu lado".

30. Faz você sentir que você mereceu receber uma agressão (mesmo que não haja violência física).

**A MULHER, ESPECIALMENTE EM UMA RELAÇÃO ÍNTIMA DE AFETO EM QUE HÁ VIOLÊNCIA, PODE SE SENTIR IGUAL À LETRA DA MÚSICA ESTRANHA LOUCURA, POPULARIZADA NA VOZ DE ALCIONE**



E eu num canto qualquer  
dependente total do teu jeito de  
ser  
Minha estranha loucura  
É tentar descobrir que o melhor é  
você Eu acho que paguei o preço  
por te amar demais Enquanto pra  
você foi tanto fez ou tanto faz  
Magoando pouco a pouco me  
perdendo sem saber E quando eu  
for embora o que será que vai  
fazer? Vai sentir falta de mim  
Sentir falta de mim  
Vai tentar se esconder..."

"Minha estranha loucura  
É tentar te entender e não ser  
entendida É ficar com você  
Procurando fazer parte da tua  
vida Minha estranha loucura  
É tentar desculpar o que não  
tem desculpa É fazer dos teus  
erros  
Num motivo qualquer a razão  
da minha culpa Minha estranha  
loucura  
É correr pros teus braços  
quando acaba uma briga Te dar  
sempre razão  
E assumir o papel de culpado  
bandido  
Ver você me humilhar

## E TAMBÉM PODE SE IDENTIFICAR COM A LETRA DA MÚSICA CANTADA POR MARÍLIA MENDONÇA:

"E eu que já me acostumei tão bem  
É normal acordar todos os dias  
Pra cuidar de você  
Mas você não percebe  
E vive falando mal  
E mesmo sem saber  
Mas não consigo ir embora  
mais A cada passo pra frente  
É o mesmo que dar dois pra trás  
Pra perto de você  
Pra mais perto de você  
E é melhor aguentar seus gritos  
Do que me afastar e nunca mais  
voltar O que eu acho impossível

Mas e se a porta fechar e não se  
abrir mais? É melhor aguentar seus  
gritos Do que me afastar e nunca  
mais voltar O que eu acho  
impossível  
Mas e se a porta fechar e não se  
abrir mais? Mas não consigo ir  
embora mais  
A cada passo pra frente  
É o mesmo que dar dois pra trás Pra  
perto de você  
Pra mais perto de você  
E é melhor aguentar seus gritos  
Do que me afastar e nunca mais  
voltar O que eu acho..."

Perguntamos: é melhor aguentar os gritos a se afastar? (como diz na letra da música). Respondemos: **NÃO, NÃO É MELHOR**. É possível virar essa página e ser feliz. Mas obviamente não se trata de uma crítica à música, pelo contrário, ela apenas reflete o sentimento de muitas mulheres! Estamos aqui para buscar a melhor consciência sobre o assunto de forma dinâmica, multidisciplinar, mas não se trata de criticar por criticar a música brasileira.

## FRASES COMUNS EM UMA RELAÇÃO ABUSIVA



"você nunca vai encontrar alguém que te ame tanto quanto eu";  
"eu confio em você, mas não nos outros"

"por muito menos já terminei uma relação, se continuar assim, vou cair fora"

"você era bem melhor antigamente, seu corpo mudou muito"

"eu reclamo de você porque quero o seu bem, se preocupe quando eu não reclamar mais"

"suas amigas e família só atrapalham a gente"

## FRASES COMUNS EM UMA RELAÇÃO ABUSIVA

Quer saber mais sobre relação abusiva/tóxica e aprender mecanismos para melhorar seu amor-próprio? Siga no instagram os perfis



@psipamela



@amandafitas



@universopsiii



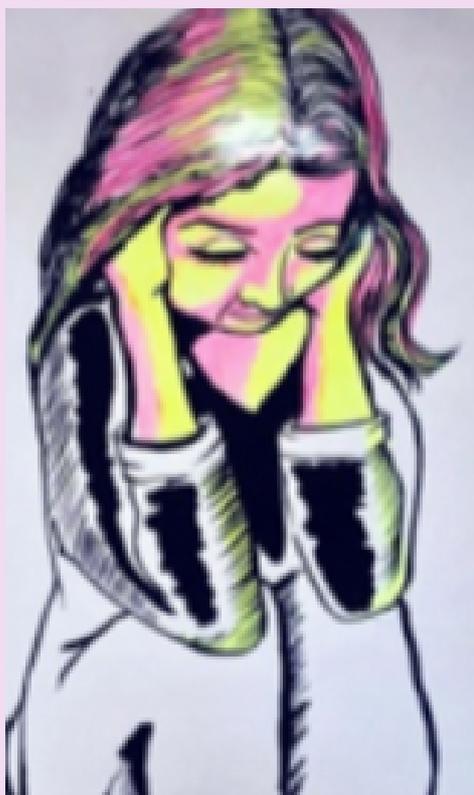
@fabriciocarpinejar



@pefabiodemelo

**FICA A DICA:** Livro “Quem me roubou de mim?” - autor: Pe Fabio de Melo. Um livro que nos convida a mergulhar em nós mesmos, com o objetivo de entendermos as nossas faltas, as nossas inteirezas, para fazermos das nossas vidas um campo fértil de abundância e prosperidade.

EFEITOS NEGATIVOS DA VIOLÊNCIA EM CADA SER FAMILIAR: MULHER, HOMEM E FILHOS (RETIRADO DA CARTILHA)



**MULHER:** Inferioridade  
Baixa autoestima; Medo;  
Submissão; Doenças;  
Descuido com o próprio  
corpo; Depressão e Tristeza.



**HOMEM:** Desrespeito;  
Machismo; Alcoolismo;  
Drogadição; Falta de carinho;  
Agressividade; Indiferença;  
Humilhação; Autoritarismo e  
Brutalidade

EFEITOS NEGATIVOS DA VIOLÊNCIA EM CADA SER FAMILIAR: MULHER, HOMEM E FILHOS (RETIRADO DA CARTILHA)



**FILHOS:** Revolta; Tristeza; Isolamento; Suscetibilidade às drogas; Ausência de referências positivas e tendências a reproduzir violência ou ter dificuldade no convívio social

Ou seja, os efeitos nocivos atingem toda a família, em uma relação de violência contra a mulher, seja qualquer forma de manifestação de violência. Faz os membros que compõem o núcleo familiar adoecer, com diversos tipos de males

## EFEITOS NEGATIVOS DA VIOLÊNCIA



### Mitos culturais:

"Em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher." "Um tapinha não dói." "Apanha porque merece." "Antes mal acompanhada do que só." "Eu não sei porque estou batendo, mas ela sabe porque está apanhando." "Ruim com ele, pior sem ele."

### Orientações para os homens:

Quando se trata de violência entre casais ou ex-casais, a maior parte das agressões é cometida por parte do homem contra a mulher - devido à cultura machista em que vivemos. A criação da Lei Maria da Penha não significa que os homens estejam desamparados pela lei, caso sofram violência doméstica. Assim como qualquer cidadão, o homem que tiver seus direitos violados pode registrar ocorrência policial na delegacia mais próxima. Caso o homem se sinta perseguido pela mulher, há a previsão de perturbação da tranquilidade no Art. 147-A, do Código Penal. Ele também pode solicitar a medida de proibição de contato (artigo 319 do Código de Processo Penal).

### **E se o homem desejar ver os filhos,**

havendo medida protetiva proibindo contato do homem com a mulher? Ele deverá pedir auxílio de outra pessoa para isso (familiar, vizinho ou amigo, por exemplo). Além disso, deverá procurar um advogado ou a Defensoria Pública para iniciar uma ação judicial que defina a guarda, direito de visitas e pensão alimentícia para os filhos. Esta é uma atitude importante para evitar novos conflitos com a mulher e evitar penalidades pelo crime de desobediência às medidas protetivas. Havendo medidas protetivas e a mulher se aproximar do homem, ele deve comunicar isso imediatamente ao seu advogado e à Delegacia de Polícia. É importante que ele também não busque retribuir ou manter esse contato, para não correr o risco de cometer crime de desobediência a ordem judicial.

# Repensar

o que significa ser homem. É importante questionar o comportamento que as outras pessoas esperam que você tome. Em uma sociedade machista, normalmente espera-se que o homem demonstre força física, poder e coragem. Mas a verdadeira coragem é a de encarar as próprias dificuldades e ser capaz de mudar, se for preciso. Por isso, reflita e pense se as suas atitudes podem ferir alguém ou a você mesmo, seja física ou psicologicamente. E lembre-se: as palavras também podem machucar e deixar marcas profundas.

# Controlar a raiva

A raiva é um sentimento comum a todas as pessoas. Mas todos nós podemos aprender quando a raiva pode nos levar a atitudes que ferem o outro. A partir disso, podemos também evitar momentos em que esse controle é mais difícil, escolhendo melhores estratégias para lidar com a própria raiva. Por exemplo, procurando momentos mais tranquilos para conversar com a sua companheira sobre os problemas, praticar algum esporte ou desabafar com uma pessoa próxima.

Ouvir a outra pessoa com atenção e interesse verdadeiro, com a intenção de compreender seus sentimentos, dificuldades e necessidades.

# Explicar

o que deseja ou precisa sem culpar, humilhar, acusar ou atacar o outro. O importante é resolver o problema, e não apontar culpados.

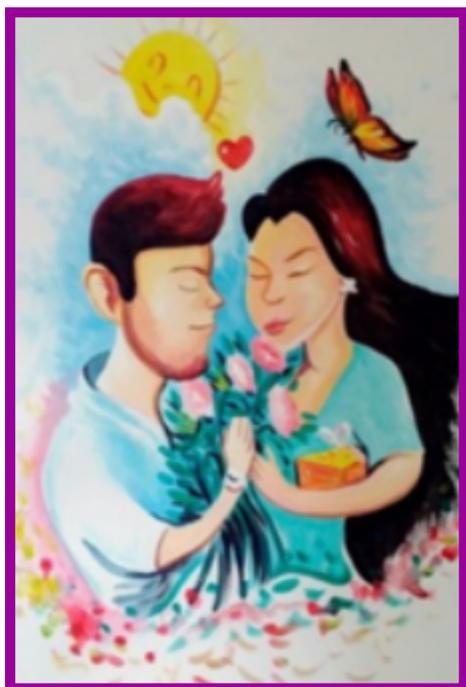
# Ser tolerante

adotar atitudes de respeito com as mulheres. É importante valorizar nas outras pessoas suas qualidades e características positivas. Além disso, é preciso reconhecer que a outra pessoa pode ter opiniões e visões de mundo diferentes, sem achar que apenas a sua visão é a correta.

# Pedir ajuda

Reconhecer os próprios erros e dificuldades também é um sinal de inteligência e respeito pelo outro. Se perceber que não está conseguindo lidar com uma situação difícil sozinho, busque pessoas que possam ajudá-lo a sair dessa situação de uma maneira não violenta

### VOCÊ SABE QUANDO ESTÁ SENDO TRATADA COM IGUALDADE QUANDO...



- Faz com que você se sinta segura e confortável para se expressar e agir; ouve você sem julgamento, de forma compreensiva;
  - Dá importância às suas opiniões;
  - Apoia você para que atinja suas metas de vida;
  - Respeita o seu direito de ter seus próprios
- 
- Assume a responsabilidade pelas ações que ele pratica;
  - sentimentos, amizades, atividades e opiniões;
  - Reconhece que agiu com violência contra você; ao errar, admite o erro;
  - Comunica-se aberta e verdadeiramente com você;
  - Toma decisões em conjunto com a família;
  - Assume e compartilha as responsabilidades na criação dos filhos;
  - Não é um modelo de violência para as crianças;

### VOCÊ SABE QUANDO ESTÁ SENDO TRATADA COM IGUALDADE QUANDO...



- Divide igualmente e por acordo o trabalho com você;
- Compartilha com você as decisões financeiras;
- Busca maneiras de solucionar os conflitos de comum;
- Aceita mudanças;
- Está disposto a ceder.

## IMPORTÂNCIA DA SORORIDADE ENTRE MULHERES

O termo sororidade recebeu, recentemente, grande atenção pela mídia após citação durante a 20ª edição do programa Big Brother Brasil. A palavra foi dita pela participante Manu Gavassi e sua repercussão fez com que o termo fosse um dos mais pesquisados no Google



A origem da palavra sororidade está no latim sóror, que significa “irmãs”. Esse termo pode ser considerado a versão feminina de fraternidade, que se originou a partir do prefixo frater, que quer dizer “irmão”.

Significados:

**Relação de irmandade**, união, afeto ou amizade entre mulheres, assemelhando-se àquela estabelecida entre irmãs”.

**Sororidade** é a ideia de solidariedade entre mulheres, que se apoiam para conquistar a liberdade e a igualdade que desejam. É respeitar, ouvir e dar voz umas às outras sem julgamentos”-

Escola Educação

## IMPORTÂNCIA DA SORORIDADE ENTRE MULHERES

Dessa forma, algumas práticas simples e cotidianas podem fortalecer essa relação de união entre mulheres. Vejamos alguns exemplos abaixo, proposto no texto de Ana Paula Santos

(<https://www.politize.com.br/sororidade/>).

- Compartilhar informações e ensinamentos umas com as outras, contribuindo para um crescimento mútuo;
- Respeitar e tratar outras mulheres como gostaria de ser tratada, independente do contexto;
- Criar um ambiente seguro para trocas de experiências e desabafos;
- Encorajar e indicar oportunidades para outras mulheres;
- Oferecer ajuda para mulheres que encontram-se sobrecarregadas; Consumir e indicar trabalhos de outras mulheres.



## IMPORTÂNCIA DA SORORIDADE ENTRE MULHERES

Ana Paula Santos destaca que "um dos estereótipos de gênero que foi construído para as mulheres foi o comportamento de rivalidade isto é, o entendimento de que as mulheres estão constantemente competindo umas com as outras. Muitas pessoas já ouviram frases como "Não dá para confiar em mulheres" ou "Mulher se arruma para outra mulher". Frases como essas produziram nas mulheres uma "auto sabotagem", fazendo com que elas não se reconheçam umas nas outras e mantenham essa competição constante." (texto em: <https://www.politize.com.br/sororidade/>).

Dessa forma, a sororidade é importante para perceber esse comportamento e, coletivamente, eliminar esse padrão que foi desenvolvido.

## IMPORTÂNCIA DA SORORIDADE ENTRE MULHERES

E no caso da violência doméstica, como aplicar a sororidade? Oferecendo apoio sem julgamento; entender que a mulher levará um tempo para perceber que se encontra em um relacionamento abusivo (seja ela esposa, namorada ou ex-namorada, filha, mãe, avó, enteada, sogra etc.), e só a ela caberá a decisão de quando sair desse contexto. Também é de suma importância aconselhar a vítima a procurar ajuda psicológica e de assistência social. Deixar uma relação violenta é um processo, cada mulher tem seu próprio tempo, não julgue, saiba acolher e respeitar! Todos juntos nesta causa somos mais fortes!

## Guia para magistradas e magistrados: a partir de um passo a passo

**Premissa:** refletir sobre o direito em contexto, tentando pensar sobre como desigualdades estruturais podem afetar a construção de seus conceitos, categorias e princípios e sua aplicação.

### **PASSO 1.**

Primeira aproximação com o processo

Questão-guia: é possível que desigualdades estruturais tenham algum papel relevante nessa controvérsia?

**PASSO 2.**

Aproximação dos sujeitos processuais

Questão-guia: existem circunstâncias especiais que devem ser observadas para que a justiça seja um espaço igualitário para mulheres?

Subquestões:

- Alguma das pessoas presentes em audiência é lactante?
- Alguma das pessoas tem filhos pequenos?
- Alguma das pessoas tem algum tipo de vulnerabilidade que possa tornar uma sessão desconfortável para ela? As partes envolvidas no processo compreendem exatamente o que está sendo discutido?
- As perguntas propostas às partes são suficientemente claras?

**PASSO 3.**

Medidas especiais de proteção

Questões-guia: a parte envolvida precisa de proteção? Se sim, o que seria protetivo nesse caso?

Subquestões:

- O caso requer alguma medida imediata de proteção (ex.: afastamento, alimentos, restrição ao agressor)?
- As partes envolvidas estão em risco de vida ou de sofrer alguma violação à sua integridade física e/ou psicológica?
- Existe alguma assimetria de poder entre as partes envolvidas?
- Existem fatores socioambientais (ex.: dependência econômica) ou aspectos culturais (ex.: cultura de não intervenção em brigas maritais) que propiciem o risco?
- Há alguma providência extra-autos, de encaminhamento ou de assistência, às vítimas (Profilaxias? Evitar gravidez?) a ser tomada?
- O que significa proteger, no caso concreto?
- A autonomia da mulher está sendo respeitada?

### PASSO 4.

#### Instrução processual

Questões-guia: a instrução processual está reproduzindo violências de gênero institucionais? 'A instrução está permitindo um ambiente propício para a produção de provas com qualidade?

#### Subquestões:

- Perguntas estão reproduzindo estereótipos de gênero? (ex.: questionam qualidade da maternidade 91 ou o comportamento da mulher a partir de papéis socialmente atribuídos?).
- Perguntas estão desqualificando a palavra da depoente de alguma maneira? (ex.: questionam os sentimentos da depoente com relação à atual esposa de seu ex-marido ou qualquer ressentimento que possa existir entre as partes?).
- Perguntas podem estar causando algum tipo de re-vitimização? (ex.: perguntas que exponham a intimidade da vítima, perguntas que revolvam a situações traumáticas).
- O ambiente proporciona algum impedimento para que a depoente se manifeste sem constrangimentos e em situação de conforto? (ex.: a depoente encontra-se cercada por homens? O abusador encontra-se na sala?93).
- A depoente está sofrendo algum tipo de interrupção ou pressão que a impeça de desenvolver seu raciocínio
- Laudos de caráter técnico-científico ou social podem estar impregnados de estereótipos, dando excessiva importância para pontos que só importam por conta de desigualdades estruturais ou então deixando de fora questões que só são percebidas quando há atenção a dinâmicas de desigualdades estruturais?

### PASSO 5.

#### Valoração de provas e identificação de fatos

Questões-guia:

- Uma prova geralmente considerada relevante poderia ter sido produzida? (ex.: existem circunstâncias que poderiam impedir a produção de provas testemunhais, como medo por parte de testemunhas oculares de prestar depoimento?).
- Em vista da resposta conferida à primeira questão, é necessário atribuir um peso diferente à palavra da vítima?
- Provas podem estar imbuídas de estereótipos de gênero? (ex.: um depoimento sobre a ocorrência pode se pautar em ideias falsas sobre como a vítima deveria ter se comportado ou sobre como homens, em geral, se comportam?)
- Minhas experiências pessoais podem estar influenciando a apreciação dos fatos? (ex.: nunca sofri violência em casa e, portanto, parece-me difícil que uma pessoa que tenha uma relação afetiva com uma mulher pratique algum tipo de violência).
- Posso estar dando peso a um evento que só parece importar por ideias pré-concebidas que permeiam minha visão de mundo? (ex.: depoimentos que dizem que uma mulher acusa o ex-marido por vingança após traição (ideia que permeia o imaginário popular).
- Da mesma forma, posso estar minimizando algum fato relevante? (ex.: assediador não tinha cargo formalmente superior, mas, informalmente tinha poder por ser amigo do chefe?).
- Posso estar ignorando como dinâmicas de desigualdades estruturais podem afetar a vida de uma pessoa? Ou seja, é possível que dinâmicas de gênero tornem importantes fatos que, pela minha experiência ou visão de mundo, poderiam parecer irrelevantes? (ex.: uma mulher demorou para denunciar seu ex-marido por violência doméstica por medo de retaliação ou por ser financeiramente dependentes).

### PASSO 6.

#### Identificação do marco normativo e precedentes aplicáveis

##### Questões-guia:

- Qual marco jurídico nacional ou internacional se aplica ao caso? Qual a norma que presta maior garantia ao direito à igualdade às pessoas envolvidas no caso?
- Quais as ferramentas que o marco normativo aplicável oferece para resolver as assimetrias na relação jurídica?
- Existem pronunciamentos dos organismos regional ou internacional como recomendações, opiniões consultivas ou observações gerais que façam referência aos elementos do caso?
- Existe jurisprudência ou precedente nacional aplicável ao caso? Em quais argumentos se baseou a decisão (ratio decidendi)?
- Existem pronunciamentos, opiniões consultivas ou informes da Comissão Interamericana de Direitos Humanos ou Resoluções da Corte Interamericana ou do sistema internacional de direitos humanos (Organização das Nações Unidas) que contenham semelhanças com o caso? Os argumentos se aplicam ao caso?
- A solução atende ao conteúdo constitucional?

**PASSO 7.**

Interpretação e aplicação do direito

Questões-guia:

- Minha interpretação de conceitos está refletindo a realidade de grupos subordinados ou está restrita à minha percepção do mundo?
- É possível que a norma seja construída a partir de estereótipos negativos sobre grupos subordinados?
- Determinada norma trata grupos ou indivíduos de maneira manifestamente desigual? Se sim, a justificativa dada para tal é fruto ou perpetuadora de desigualdades?
- Determinada norma tem um impacto desproporcional sobre determinado grupo? Se sim, esse impacto é fruto ou perpetuador de desigualdades estruturais?

## Referências

- [https://www.tjac.jus.br/wp-content/uploads/2015/05/Cartilha\\_da\\_Violencia\\_Domestica\\_3edicao.pdf](https://www.tjac.jus.br/wp-content/uploads/2015/05/Cartilha_da_Violencia_Domestica_3edicao.pdf)
- [http://www.aptafurg.org.br/novo\\_site/images/documentos/cartilha.pdf%20](http://www.aptafurg.org.br/novo_site/images/documentos/cartilha.pdf%20)
- <https://www.mpma.mp.br/arquivos/CAOPDH/Cartilha%20Maria%20da%20Penha%20em%20Acao.PDF%20>
- [https://www.mpdft.mp.br/portal/pdf/imprensa/cartilhas/cartilha\\_mulher\\_valorize\\_se.pdf%20](https://www.mpdft.mp.br/portal/pdf/imprensa/cartilhas/cartilha_mulher_valorize_se.pdf%20)
- <https://www.amb.com.br/wp-content/uploads/2020/06/cartilha-sinal-vermelho-AMB-6.pdf%20>
- <https://www.emerj.tjrj.jus.br/publicacoes/cartilhas/violencia-domestica/versao-%20digital/20/index.html%20>
- [https://www.tjdft.jus.br/institucional/imprensa/noticias/arquivos/cartilha-homens-4.pdf%20file:/C:/Users/treinamento/Downloads/Cartilha%20Lei%20Maria%20da%20Penha\\_como%20apl%20icar%20ono%20odia%20a%20odia%20atualizada%202017.pdf%20](https://www.tjdft.jus.br/institucional/imprensa/noticias/arquivos/cartilha-homens-4.pdf%20file:/C:/Users/treinamento/Downloads/Cartilha%20Lei%20Maria%20da%20Penha_como%20apl%20icar%20ono%20odia%20a%20odia%20atualizada%202017.pdf%20)
- [https://comissaoarns.org/doc/cartilhas/Cartilha\\_Viole%CC%82ncia%20contra%20Mulher%20Sa%20%CC%830%20Paulo.pdf%20](https://comissaoarns.org/doc/cartilhas/Cartilha_Viole%CC%82ncia%20contra%20Mulher%20Sa%20%CC%830%20Paulo.pdf%20)
- [https://www.mprj.mp.br/documents/20184/125955/cartilha\\_148x21\\_papo\\_homem\\_marcadecorte.%20pdf%20](https://www.mprj.mp.br/documents/20184/125955/cartilha_148x21_papo_homem_marcadecorte.%20pdf%20)
- <https://www.anadep.org.br/wtksite/CARTILHA2.pdf%20>
- [http://www.pjc.mt.gov.br/arquivos/File/assessoria-comunicacao/cartilhaviol\\_domestica\\_2019.pdf%20SANTOS,%20Ana%20Paula.%20Acesso%20em:%20](http://www.pjc.mt.gov.br/arquivos/File/assessoria-comunicacao/cartilhaviol_domestica_2019.pdf%20SANTOS,%20Ana%20Paula.%20Acesso%20em:%20)
- <https://www.politize.com.br/sororidade%20https://blog.nossospsicologos.com.br/relacao-abusiva/>



# NOSSA DOR NÃO É BRINCADEIRA

Idealizadora do projeto e elaboração do texto

Larissa Padilha Roriz Penna

Juíza de Direito do Tribunal de Justiça do Amazonas

Obra da capa

Brena Moraes - Vencedora do  
concurso para escolha da capa

Parceiros

Associação Cultural dos Artistas e  
Artesões de Barreirinha - ACAAB  
Coletivo de Artistas Parintins em  
Cores

Diagramação

Jhonatan Beltrão  
Harlem Ferreira

## Ilustrações

Adriano Farias

Afrânio Mendes Martins

Afonso José de Moura Filho

Andreilson Lago

Andrew Viana de Oliveira

Ario Gomes

Augusto Tavares

Brena Moraes

Héliton Beltrão

Josivan Castro

Jhonatan Beltrão

Kedson Pires de Oliveira

Levy Gama Santos

Luciano de Oliveira

Rodrigues

Lucio Santarém da Silva

Marcelo Belo

Marcelino da Graça

Melo Mirla Castro

Miguel Carneiro

Paulo Sérgio Cunha

Freitas Raimundo Castro

Rodrigo Lago

Suame Pires de Alfaia

Talison Silva