

GUIA DE BOLSO RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS



AVON
VIOLENCIA
CONTRA AS
MULHERES

INSTITUTO AVON

COMO SABER SE ESTOU EM UMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA?

- A pessoa a deixa com medo? Você teme que ela a agrida ou agrida seus filhos? Ela se desculpa e diz que não fará mais?
- A xinga, diminui ou coloca para baixo? A isola de amigos e família, proíbe de ter vida social, trabalhar ou estudar? A faz sentir-se culpada ou errada? Mexe no seu celular e redes sociais?
- Rasga suas roupas? Controla suas contas, dinheiro e cartões? Esconde seus bens e documentos? Pega suas coisas sem autorização? Já quebrou suas coisas de propósito?
- Briga com você, a deprecia publicamente, a chama de louca? A acusou de traição? Espalha mentiras para que você seja mal vista?
- A impede de usar anticoncepcional? Já a forçou a fazer sexo sem a sua vontade ou permissão? A obriga a assistir pornografia? A induz ou força a vender seu corpo ou a fazer sexo com outras pessoas? A forçou a abortar ou engravidar? Já a obrigaram a se casar sem a sua vontade?

SE VOCÊ RESPONDEU **SIM**

a alguma dessas perguntas, você está em situação de violência.

Afinal, a violência não é só física e pode acontecer de muitas formas.

Este guia traz informações e orientações para que todas as pessoas possam reconhecer os sinais de violência e saber como agir.



VAMOS EM FRENTE?

SE VOCÊ SOFRE VIOLÊNCIA:



A CULPA NÃO É SUA!

Procure sua rede de apoio, como amigos e familiares que a acolham e cuidem sempre que precisar.

PROCURE AJUDA ESPECIALIZADA

Conheça os órgãos públicos de atendimento às mulheres em situação de violência, serviços de assistência e apoio de organizações da sociedade civil e aplicativos preparados para ajudá-la a sair do ciclo de violência.

VOCÊ TAMBÉM PODE USAR O SERVIÇO 180

O atendimento às mulheres funciona 24h por dia e oferece informações sobre o que fazer, onde ir e como denunciar uma violência.

DENUNCIE QUANDO SE SENTIR PREPARADA

Vá até a delegacia da mulher ou a delegacia mais perto da sua casa e, sempre que possível, vá acompanhada.

RECONHECENDO OS TIPOS DE VIOLÊNCIAS:

MORAL

- Calúnia (acusar falsamente alguém de crime)
- Injúria (ofender a dignidade)
- Difamação (ofender a reputação)

PATRIMONIAL

- Controla seu dinheiro
- Não a deixa escolher o que comprar
- Destrói seus objetos
- Não a deixa trabalhar
- Esconde bens e propriedades

PSICOLÓGICA

- Humilha
- Insulta
- Persegue
- Ameaça
- Dá medo

SEXUAL

- A pressiona
- A assedia
- Exige práticas que você não gosta
- A proíbe de usar métodos contraceptivos

FÍSICA

- Empurra
- Chuta
- Amarra
- Bate



SOFRI VIOLÊNCIA MORAL OU PSICOLÓGICA. O QUE EU FAÇO?

1. PROCURE AJUDA ESPECIALIZADA

Existem serviços públicos e organizações sociais que oferecem apoio psicológico.

2. JUNTE PROVAS

Quanto mais provas conseguir juntar, melhor. Podem ser laudos médicos e/ou psicológicos, depoimentos de amigas(os), familiares ou colegas de trabalho.

3. FAÇA UM BOLETIM DE OCORRÊNCIA

Denunciar não é uma decisão fácil e é fundamental que você esteja preparada para os próximos passos. Vá até a delegacia da mulher ou a delegacia mais próxima e, sempre que possível, vá acompanhada de um(a) advogado(a) ou defensor(a) público(a).

É importante saber: o crime de violência psicológica está previsto na Lei 14.132 de 2021.



SOFRI ASSÉDIO. O QUE EU FAÇO?

A "importunação sexual", conhecida como assédio sexual em espaço público, virou crime.

1. JUNTE PROVAS

Anote o endereço onde o crime ocorreu, o nome e contato de possíveis testemunhas e, se tiver marcas físicas de agressão, tire fotos. Se o fato ocorreu no transporte público, anote horário, número do ônibus e da linha. Se o agressor for desconhecido, anote detalhes para ajudar na identificação.

2. FAÇA UM BOLETIM DE OCORRÊNCIA

Vá até a delegacia da mulher ou a delegacia mais próxima, de preferência com um(a) advogado(a) ou defensor(a) público(a). Peça ao(a) delegado(a) uma ordem para a realização do exame de corpo de delito, ele será importante para os próximos passos.

3. PROCURE AJUDA ESPECIALIZADA

Existem serviços públicos e organizações sociais que oferecem apoio psicológico. Peça ajuda à **Ângela, assistente virtual do Instituto Avon**, pelo WhatsApp (11) 94494-2415.

SOFRI VIOLÊNCIA SEXUAL OU FÍSICA. O QUE EU FAÇO?

1. REÚNA PROVAS

Tenha o contato de testemunhas, tire fotos das marcas físicas da agressão, registre o endereço onde os fatos ocorreram e anote detalhes que possam ajudar na identificação do agressor.

2. PROCURE UM SERVIÇO DE SAÚDE

Em caso de violência sexual, não tome banho, procure um tratamento para prevenção de doenças sexualmente transmissíveis, HIV e gravidez, preferencialmente, em até 72 horas. No caso de violência física, faça um exame de corpo de delito.

3. FAÇA UM BOLETIM DE OCORRÊNCIA

Vá à delegacia da mulher ou qualquer outra delegacia, de preferência acompanhada de um(a) advogado(a) ou defensor(a) público(a). Peça uma ordem para realizar o exame de corpo de delito.

4. FAÇA O EXAME DE CORPO DE DELITO

Esse exame vai documentar a extensão e a gravidade dos danos físicos e psicológicos causados a você. Ele é muito importante para os próximos passos, já que o laudo será encaminhado às autoridades que usarão as informações no processo.

5. PROCURE AJUDA ESPECIALIZADA

Confira a lista de serviços públicos e organizações sociais que oferecem apoio e acolhimento no final deste guia, como a Ângela, assistente virtual do Instituto Avon.



SOFRI VIOLÊNCIA NO AMBIENTE DIGITAL. O QUE EU FAÇO?



A divulgação de vídeo ou foto de cena de sexo, nudez ou pornografia sem o consentimento da vítima, além de compartilhar cenas de estupro, é crime.

1. FAÇA UM PRINT

Guarde fotos, conversas de WhatsApp e ameaças à sua dignidade.

2. SALVE OS LINKS DAS PÁGINAS

Guarde os links da página em que a agressão aparece e também do perfil do agressor.

3. DENUNCIE

Acesse o site Safernet, no endereço new.safernet.org.br/denuncie

4. FAÇA UM BOLETIM DE OCORRÊNCIA

Se sua cidade tiver uma delegacia especializada em crimes virtuais, ainda melhor.

5. INFORME AS AUTORIDADES RESPONSÁVEIS

Fale com a Defensoria Pública e o Ministério Público sobre a ocorrência para ser bem amparada pelas leis.

**CICLO DA
VIOLÊNCIA**
FIQUE ATENTA!

1 TUDO
PARECE
CALMO

2 COMEÇA
COM ACÚMULO
DE TENSÃO

3 AGRESSÃO
VIOLENTA
(MESMO QUE NÃO FÍSICA)

4 DESCULPAS,
ARREPENDIMENTO,
PROMESSAS

RECONCILIAÇÃO

A VIOLÊNCIA QUE SOFRI **NÃO ESTÁ PREVISTA NA LEI MARIA DA PENHA. O QUE FAÇO?**

Assédios sexual e moral no trabalho, violência obstétrica – a que ocorre na gravidez ou na hora do parto - e violência de gênero na escola, mesmo que não estejam previstas na Lei Maria da Penha, são violências e precisam ser denunciadas para garantir a sua proteção!

Procure no site da prefeitura da sua cidade a Rede de Enfrentamento às Violências Contra as Meninas e Mulheres ou peça ajuda pra Ângela, assistente virtual do Instituto Avon.



**SALVE O WHATSAPP DA ÂNGELA:
(11) 94494-2415**

Se estiver enfrentando uma situação de violência ou conhece alguém que esteja, mande uma mensagem de texto para esse número.

De forma silenciosa e discreta, ela fará perguntas bem objetivas para identificar o grau de risco da situação e poderá colocá-la em contato com atendimentos psicológico e jurídico, transporte oferecido pela Uber e serviços de apoio e acolhimento em todo o Brasil.

ÓRGÃOS PÚBLICOS DE ATENDIMENTO ÀS MULHERES EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA



DELEGACIAS DE DEFESA DA MULHER (DDM)

Órgãos policiais especializados no atendimento das violências cometidas contra as mulheres.

CENTROS DE REFERÊNCIA E ATENDIMENTO ÀS MULHERES (GRAM)

Serviços socioassistencial, psicológico e orientação jurídica às mulheres em situação de violência.

CENTROS DE REFERÊNCIA ESPECIALIZADOS EM ASSISTÊNCIA SOCIAL (GREAS)

Serviço e atendimento multidisciplinar, por meio da política de assistência social para meninas e mulheres em situação de violência.

JUIZADOS ESPECIAIS DE VIOLÊNCIAS DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER

Processam, julgam e executam as causas decorrentes da prática de violências doméstica e familiar contra as mulheres.

ABRIGOS E CASAS DE PASSAGEM

Locais seguros que oferecem abrigo protegido e atendimento integral às mulheres.

DEFENSORIA PÚBLICA (NÚCLEO ESPECIALIZADO DA MULHER)

Presta assistência jurídica integral e gratuita.

SERVIÇOS DE SAÚDE E CENTROS DE PERÍCIA MÉDICO-LEGAL ESPECIALIZADOS

Serviços e assistências social e psicológica, em especial para violências sexual e física, para exames e tratamento.

MINISTÉRIO PÚBLICO

Fiscaliza os serviços e a aplicação da lei.

GRUPOS REFLEXIVOS PARA HOMENS

Espaços de educação e reabilitação de homens autores de violência.

ASSISTÊNCIA E APOIO PARA AUXILIAR AS MULHERES A SAÍREM DO CICLO DE VIOLÊNCIA CRIADOS POR ORGANIZAÇÕES DA SOCIEDADE CIVIL

MULHERES POSITIVAS

Plataforma para o desenvolvimento pessoal e profissional de mulheres, com mais de 200 cursos, vídeos de capacitação, histórias inspiradoras e oferta de vagas de trabalho em todo o Brasil. O aplicativo pode ser baixado gratuitamente pelo mulherespositivas.com.br

PLATAFORMA "DERRUBANDO MUROS & CONSTRUINDO PONTES"

O site tem ferramentas, livros, filmes e dados originais baseados em estudos de alcance nacional, com o objetivo de criar pontes, facilitar diálogos difíceis e apoiar a transformação dos homens. Acesse papodehomem.com.br/pontes

PROJETO JUSTICEIRAS

Atendimento e encaminhamento remoto de mulheres em situação de violência, por meio de voluntárias das áreas socioassistencial, psicológica e orientação jurídica. Acesse justiceiras.org.br



ÂNGELA

Assistente virtual do Instituto Avon que, por mensagem de WhatsApp para o (11) 94494-2415, atende Consultoras de Beleza e outras mulheres em situação de violência, oferece informações e direcionamento ao atendimento multidisciplinar humano (socioassistencial, jurídico e psicológico).

DEFEMDE (REDE FEMINISTA DE JURISTAS)

Orientação jurídica integral e gratuita às mulheres em situação de violência por meio do atendimento inbox da página www.facebook.com/deFEMde

CASA BEM QUERER MULHER

Atendimento especializado e multidisciplinar para mulheres em situação de violência, com serviços socioassistencial, psicoterapêutico e jurídico.

Rua Cristiano Ribeiro da Luz Jr, 48 - Vila Progredior - SP
(11) 3726-4220 – das 9h às 18h bemquerermulher.org.br

NOVAS HISTÓRIAS PARA MENINAS E MENINOS

Maurício de Souza Produções e Instituto Avon

Material educativo para trabalhar a prevenção das violências com crianças e adolescentes. Para baixar o material, acesse institutoavon.org.br > **conteúdos > violência contra as mulheres > guias.**

OS MECANISMOS DE **PROTEÇÃO E ACOLHIMENTO** SÃO POSSÍVEIS POR CAUSA DA **LEI MARIA DA PENHA, QUE:**

- Define como o poder público e a sociedade devem proteger as mulheres contra as violências doméstica e familiar.
- Pune quem pratica violências física, psicológica, moral, sexual e patrimonial/econômica.
- Oferece uma rede integrada de enfrentamento às violências, com serviços de atendimento, orientação, educação, assistências social e psicológica e proteção das vítimas em casa e no trabalho.
- Prevê medidas protetivas de urgência que exigem que o agressor se afaste da vítima, de seus familiares e testemunhas.

Importante: a lei também vale para relacionamentos entre duas mulheres, além de proteger mulheres transexuais e travestis.



CONHEÇA OU CONVIVE COM ALGUÉM QUE SOFRE VIOLÊNCIA?

- Esteja presente e escute sem julgar.
- Conheça os sinais e ciclo da violência para ajudar melhor as mulheres.
- Mostre que ela não está sozinha. Ofereça um ombro amigo e a ajude a seguir em frente.
- Denunciar é uma decisão da mulher. Caso ela queira seguir, nunca a deixe sozinha, se ofereça para ir junto.

7 FUNDAMENTOS

DO RELACIONAMENTO SAUDÁVEL:



- 1.** Sentir-se confortável e segura perto da outra pessoa.
- 2.** Estar em um relacionamento em que a liberdade de escolha seja a base da relação.
- 3.** Ter o diálogo como item fundamental para resolver as discordâncias.
- 4.** Estar com alguém que valorize quem você é.
- 5.** Ser uma pessoa melhor primeiro para você mesma.
- 6.** Ter um(a) companheiro(a) que vibre com as suas conquistas.
- 7.** Relacionamento saudável combina com amigos e familiares sempre por perto.

NOSSO COMPROMISSO

Acreditamos em um mundo sem violência para mulheres e meninas. Por isso, investimos recursos financeiros, profissionais e energia para:

INCENTIVAR A CONVERSA

para trazer à luz as muitas formas de violências contra as meninas e mulheres.

ESTIMULAR A AÇÃO

para garantir que todas as pessoas tenham conhecimento e informações para reconhecer os sinais e saber o que fazer diante dessas violências.

MELHORAR O SUPORTE

para que meninas e mulheres sejam acolhidas, apoiadas, compreendidas e tratadas com justiça quando procurarem ajuda ou relatarem abusos.

INSTITUTO AVON



AVON
VIOLÊNCIA CONTRA
AS MULHERES

www.institutoavon.org.br

Siga
nas
redes



InstitutoAvonOficial



institutoavon



institutoavon