

Juntas somos mais fortes

Podemos te ajudar

DENUNCIE

COVID-19
Confinamento
sem violência



NUPEGRE

Núcleo de Pesquisa
em Gênero, Raça e Etnia





Atenção, mulher!

A informação é uma das armas mais importantes neste momento de combate ao coronavírus (COVID-19). E a Escola da Magistratura do Estado do Rio de Janeiro (EMERJ) apresenta esta cartilha para que as mulheres não tenham dúvidas em relação aos seus direitos.

Por meio do NUPEGRE, o Núcleo de Pesquisa em Gênero, Raça e Etnia, a Escola cumpre o compromisso de disseminar o conhecimento e de levar a informação para toda a sociedade.

O isolamento social não impede o enfrentamento da violência doméstica e familiar contra a mulher. Você **não** perde o direito de denunciar o agressor e de solicitar medidas protetivas.

Seu direito está garantido pelo Estado durante o isolamento obrigatório em função do novo coronavírus(COVID-19).

Esta cartilha segue as orientações da Organização das Nações Unidas (ONU), que recomenda a continuidade dos serviços essenciais para responder à violência contra as mulheres e meninas.



Fique atenta e proteja a sua família!



**Você sabe
o que é
o novo
coronavírus?**

Descoberto em 31/12/19, na China, o novo coronavírus provoca a doença denominada COVID-19, uma infecção que se inicia com um quadro semelhante ao da gripe, mas que pode agravar-se e levar o doente a óbito.

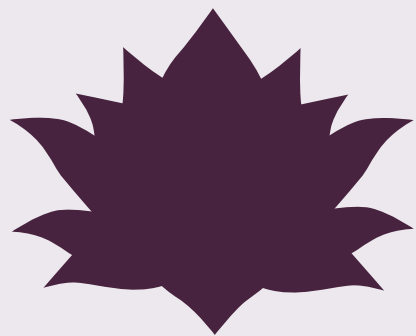
Transmissão

A doença é transmitida, principalmente, de uma pessoa para outra por meio das gotículas respiratórias. Além disso, ao tossir ou espirrar, o doente pode contaminar objetos. Uma pessoa pode infectar-se ao tocar objetos contaminados e levar a mão à boca, nariz e olhos sem antes higienizá-la.

Proteção

Dentre as medidas para prevenir o contágio e evitar a disseminação da doença, podemos citar a importância de se higienizar as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool em gel 70%, além de evitar aglomerações.





Você sabe o porquê do isolamento?

O novo coronavírus se espalha com muita velocidade. Para reduzir a contaminação, a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou, em 11 de março de 2020, o estado de pandemia. Os governos passaram a decretar o isolamento obrigatório da população em suas casas, o isolamento social, evitando aglomerações e diminuindo o contágio.

Em caso de dúvidas, o telefone **136** do **Disque Saúde** está disponível para explicar os procedimentos.

**DISQUE
SAÚDE
136**



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

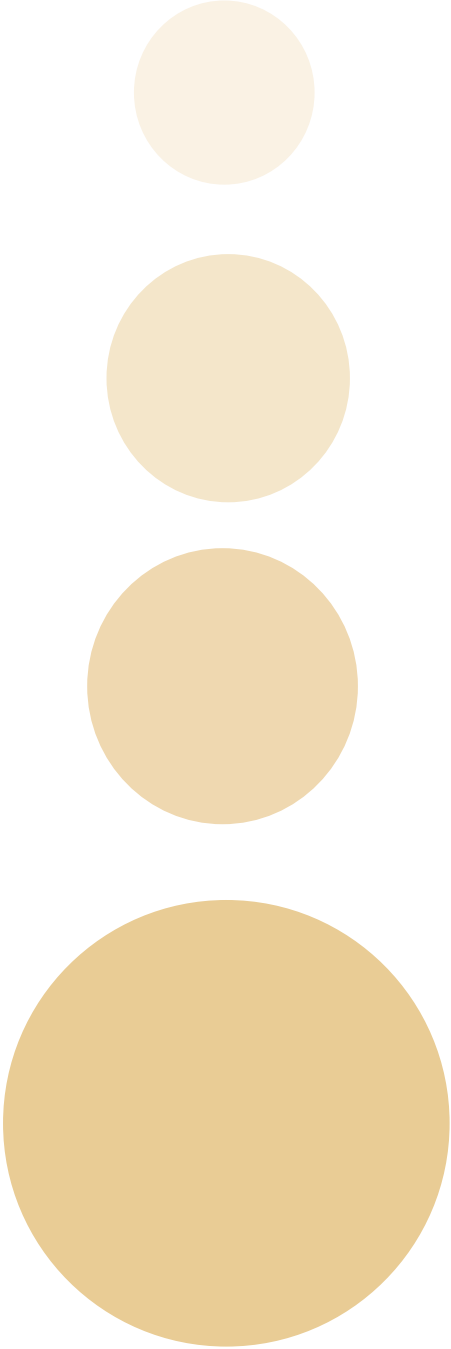
A violência doméstica e familiar consiste em qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial. (art. 5º da Lei Maria da Penha – Lei nº 11.340/06)

Você conhece os tipos de violência doméstica?

Tipos de violência

Física: qualquer conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal;

Psicológica: qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise a degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, violação de sua intimidade etc.;



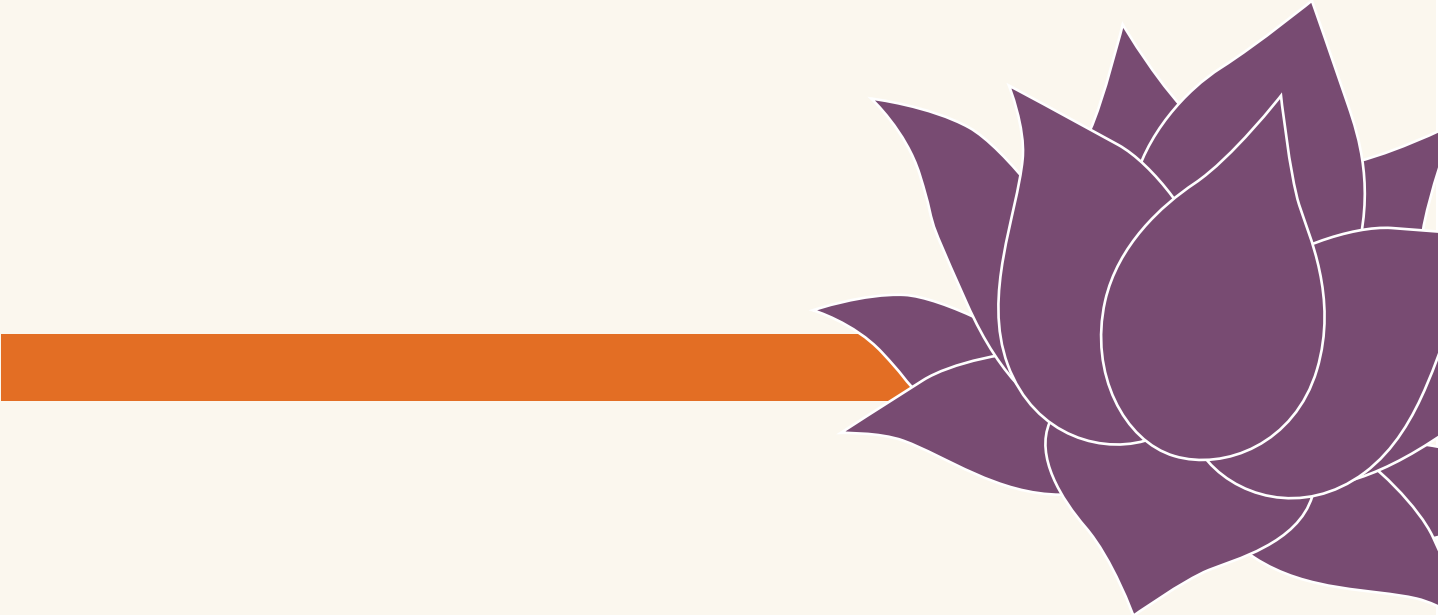
Sexual: qualquer conduta que a constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo etc.;

Patrimonial: qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades;

Moral: qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

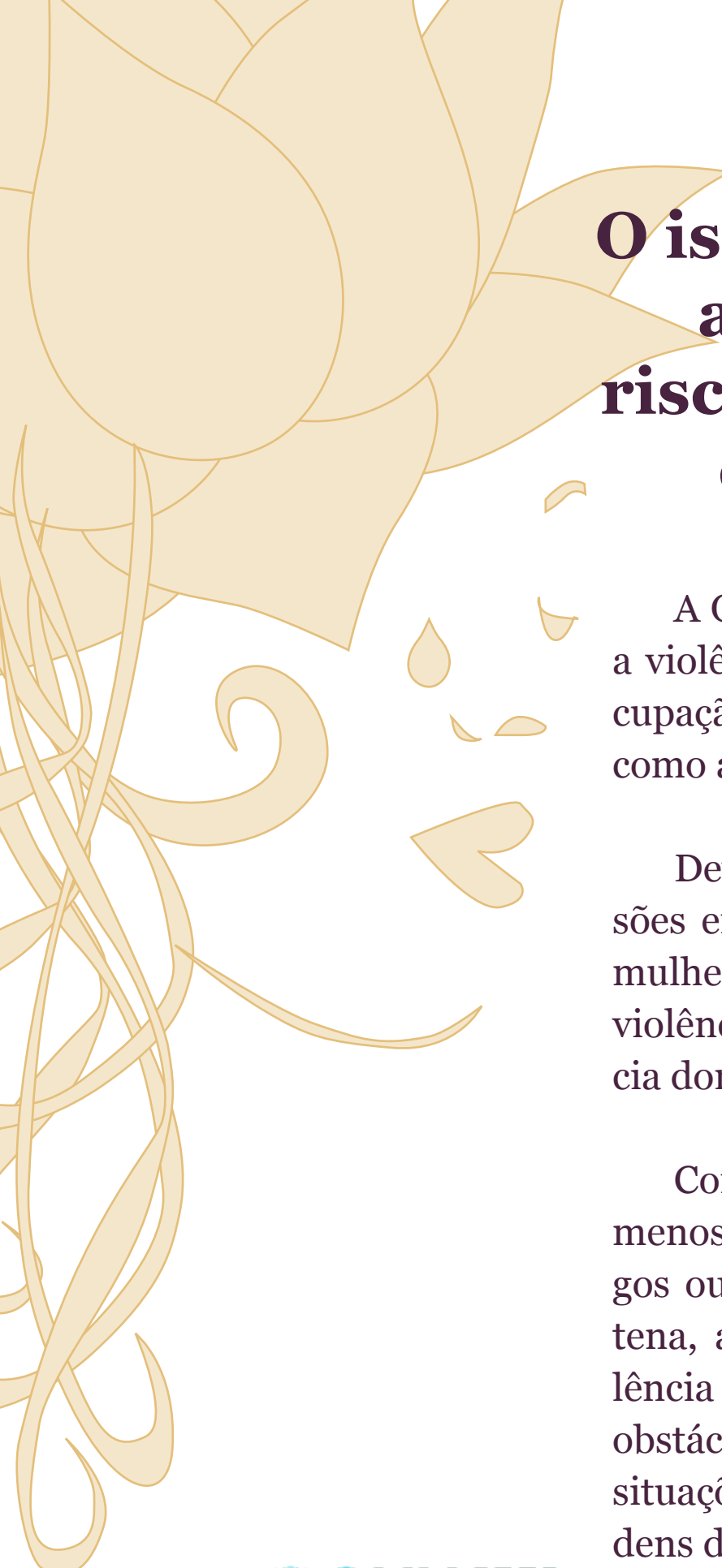
**CONSULTE A LEI MARIA DA PENHA
(Lei nº11.340/ 2006) na íntegra em:**

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm



Durante a pandemia da COVID-19, também são considerados atos de violência (OMS-2020):

- Impedir que a mulher lave as mãos ou use sabonete e álcool em gel;
 - Disseminar informações erradas sobre a COVID e o isolamento, como forma de controle;
 - Não permitir comunicação com familiares por redes sociais.
- 

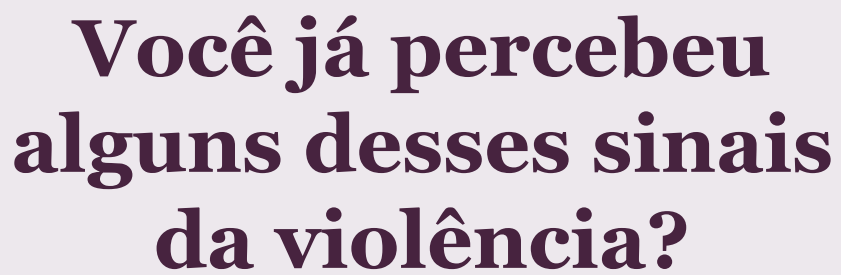


O isolamento pode aumentar os riscos de violência doméstica?

A ONU Mulheres observou que a violência de gênero é uma preocupação em tempos de pandemias, como a da COVID-19.

Devido ao crescimento das tensões em casa e ao isolamento das mulheres, aumentam os riscos de violência, especialmente a violência doméstica.

Com menos pessoas nas ruas, menos contato com parentes, amigos ou vizinhos, devido à quarentena, as mulheres vítimas de violência doméstica podem enfrentar obstáculos adicionais para fugir de situações violentas ou acessar ordens de proteção.



- 1) Comportamento controlador** - Sob o pretexto de proteger ou oferecer segurança, a pessoa potencialmente violenta passa a monitorar os passos da vítima e a controlar suas decisões, seus atos e relações.
- 2) Rápido envolvimento amoroso** - Em pouco tempo a relação se torna tão intensa, tão insubstituível, que a futura vítima se sente culpada por tentar diminuir o ritmo do envolvimento. Nas palavras do agressor, “a futura vítima é a única pessoa que pode entendê-lo! Ele nunca amou ninguém daquela forma e estará destruído se ela o abandonar...”.
- 3) Expectativas irrealistas com relação à parceira** - Exige que a mulher seja perfeita como mãe, esposa, amante e amiga. Acaba por colocá-la em posição de isolamento, criticando e acusando amigos e familiares e procurando impedir, das mais variadas formas, que ela circule livremente, trabalhe ou estude.

4) Hipersensibilidade - O agressor, por outro lado, revela uma hipersensibilidade, mostrando-se facilmente insultado, ferido em seus sentimentos ou enfurecido com o que considera injustiças contra si.

5) Crueldade - O autor de violência também pode revelar crueldade com animais e crianças e gostar de desempenhar papéis violentos na relação sexual, fantasiando estupros, desconsiderando o desejo da parceira ou exigindo disponibilidade sexual em ocasiões impróprias.

6) Grosseria – O abuso verbal é também um sinal que pode preceder a violência física. O agressor poderá ser cruel, depreciativo, grosseiro. Tentará convencer sua parceira de que ela é estúpida, inútil e incapaz de fazer qualquer coisa sem ele.

Diante desses sinais, a mulher deve ficar atenta, pois pode ser o início de uma relação violenta.



Ciclo da violência contra a mulher

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

1

Fase

Tensão: conflitos, insultos, xingamentos e ameaças, algumas vezes recíprocos.

2

Fase

Agressão: o agressor atinge a vítima com empurrões, socos, pontapés e até objetos.

3

Fase

Lua de Mel - Reconciliação: o agressor muda o comportamento, pede perdão, fica carinhoso e oferece presentes.

Caso você já tenha sofrido uma violência doméstica, de qualquer tipo, busque ajuda e não tenha vergonha de fazer isso, a **CULPA NÃO É SUA!**

Nenhum ato de violência é justificável!

Tenha cuidado para não entrar no ciclo da violência, pois isso pode levar a outros tipos de violência ou até mesmo ao feminicídio, que é a morte da mulher só por ela ser mulher!

**Não tenha medo ou vergonha,
estamos aqui por você!**

Plano de proteção

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.



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 - Tente guardar por escrito, com as datas e horários, todos os episódios de violência física, psicológica ou sexual que você esteja sofrendo;

6 - Se você tiver carro, mantenha cópias das chaves do carro em um local seguro e acessível. Habitue-se a deixá-lo abastecido e na posição de saída, de forma a evitar manobras.

**Conheça
seus direitos!**



JUIZADOS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER

Você já ouviu falar deles?

São juizados criados para julgar especificamente casos de violência doméstica e familiar contra a mulher, segundo a Lei Maria da Penha. Os Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher são órgãos da Justiça Ordinária, com competência cível e criminal, responsáveis pelo processo, pelo julgamento e pela execução das causas decorrentes da prática de violência doméstica e familiar contra a mulher.

Veja o endereço de um Juizado perto de você:

<http://www.tjrj.jus.br/web/guest/observatorio-judicial-violencia-mulher/jvdfm>



As medidas protetivas de urgência podem ser concedidas pelo(a) juiz(a) para garantir a sua proteção e da sua família. São elas:

- SUSPENSÃO da posse ou restrição do porte de armas, com comunicação ao órgão competente;
- AFASTAMENTO do agressor do lar, domicílio ou local de convivência com a ofendida;
- PROIBIÇÃO do agressor de se aproximar da ofendida, de seus familiares e das testemunhas, fixando o limite mínimo de distância entre estes e o agressor;
- PROIBIÇÃO do agressor de manter contato com a agredida e seus parentes e as testemunhas da agressão;
- PROIBIÇÃO do agressor de frequentar determinados lugares, como a casa ou o trabalho de vítima;
- RESTRIÇÃO ou suspensão de visitas do agressor aos dependentes menores, ouvida a equipe de atendimento multidisciplinar ou serviço similar;

- PRESTAÇÃO de alimentos provisionais ou provisórios;
- COMPARECIMENTO do agressor a programas de recuperação e reeducação;
- ACOMPANHAMENTO psicossocial, por meio de atendimento individual e/ou em grupo de apoio;
- ENCAMINHAMENTO da ofendida e seus dependentes a programa oficial ou comunitário de proteção ou de atendimento;
- DETERMINAÇÃO da recondução da ofendida e a de seus dependentes ao respectivo domicílio, após afastamento do agressor;
- DETERMINAÇÃO do afastamento da ofendida do lar, sem prejuízo dos direitos relativos a bens, guarda dos filhos e alimentos;
- DETERMINAÇÃO de separação de corpos;
- DETERMINAÇÃO da matrícula dos dependentes da ofendida em instituição de educação básica mais próxima do seu domicílio, ou a transferência deles para essa instituição, independentemente da existência de vaga.
- PROTEÇÃO do patrimônio da mulher vítima da violência.





Como pedir ajuda?

Caso você sofra violência doméstica neste período de isolamento, o Rio de Janeiro dispõe de uma Rede de Enfrentamento à Violência contra a Mulher.

190

POLÍCIA MILITAR

RO online

<https://dedic.pcivil.rj.gov.br/>

POLÍCIA CIVIL

A polícia civil dispõe de delegacia on-line. A comunicação de ocorrência pode ser feita por meio da internet - RO on-line.

(21) 2332-8249

DISQUE MULHER

(21) 2332-6371
(21) 97226-8267
nudem.defensoria@gmail.com

127

(21) 2332-8249
ciammarcialyra@gmail.com

(21) 2698-6008
ciambaixada@yahoo.com.br

0800 0234567

NUDEM

Núcleo Especial de Direito da Mulher e de Vítimas de Violência (Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro)

MINISTÉRIO PÚBLICO (Ouvidoria)

CIAMS

Centros Integrados de Atendimento à Mulher da Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social e Direitos Humanos (RJ)

CIAM MÁRCIA LYRA
Rio de Janeiro e Região Metropolitana

CIAM BAIXADA
Nova Iguaçu

**DISQUE CIDADANIA &
DIREITOS HUMANOS**

O que é?

- Serviço de utilidade pública confidencial (preserva o anonimato).

O que faz?

- Recebe denúncia de violências;
- Orienta mulheres sobre seus direitos e sobre a legislação vigente;
- Encaminha as mulheres para outros serviços quando necessário.

Como funciona?

- Serviço 24h, todos os dias da semana, inclusive durante a pandemia da COVID-19.

Como acessar?

- Por meio do número de TELEFONE 180, do fixo ou do celular;
- LIGAÇÃO GRATUITA de qualquer lugar do país;
- Por MENSAGEM ELETRÔNICA para o endereço ligue 180@mdh.gov.br e também pelo aplicativo “Proteja Brasil”;
- Pelo SITE DA OUVIDORIA ONLINE: <https://ouvidoria.mdh.gov.br/>



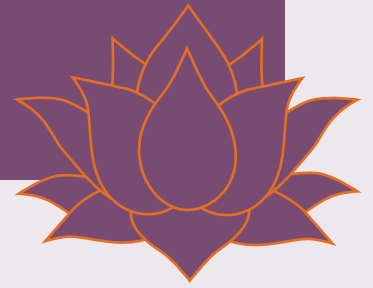
Mais dúvidas?

Acesse o Observatório Judicial da Violência Contra a Mulher no site do Tribunal de Justiça e tenha em mãos todos os dados necessários da Rede de Enfrentamento à Violência contra a Mulher do Estado do Rio de Janeiro.

Disponível em

[http://www.tjrj.jus.br/web/guest/
observatorio-judicial-violencia-mulher](http://www.tjrj.jus.br/web/guest/observatorio-judicial-violencia-mulher)

REFERÊNCIAS



- BRASIL. Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Lei Maria da Penha. Brasília, DF. 2006. Ago. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm>. Acesso em: 13 e 14 de abril de 2020.

- Enfrentando a Violência contra a Mulher – Brasília: Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres, 2005. 64p. SOARES, Bárbara M

- ISOLAMENTO DURANTE O COVID-19 E VIOLÊNCIA DENTRO DE CASA. HABIGZANG Luísa e outras. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul e Grupo de Pesquisa Violência, Vulnerabilidade e Intervenções Clínicas. Rio Grande do Sul, 2020.

- MULHERES NA COVID 19
Secretaria Nacional de Políticas Públicas para as Mulheres / Ministério da Mulher, da Família e os Direitos Humanos

- MINISTÉRIO DA SAÚDE. O que é coronavírus? (COVID-19). Disponível em: <<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:uiRKls c7mDsJ:https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus>>. Acesso em 13 de abril de 2020.

- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS BRASIL. ONU BR, 2020. Chefe da ONU alerta para aumento da violência doméstica em meio à pandemia do coronavírus. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/chefe-da-onu-alerta-para-aumento-da-violencia-domestica-em-meio-a-pandemia-do-coronavirus/amp/>>. Acesso em: 13 de abril de 2020.

- POLÍCIA CIVIL. Polícia Civil, em defesa de quem precisar, 2020. Disponível em: <<http://www.policiacivilrj.net.br/index.php>>. Acesso em: 14 de abril de 2020.

- REDE DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES. Secretaria Nacional de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres/Secretaria de Políticas para as Mulheres – Presidência da República. Brasília, 2011.

- TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. Observatório Judicial da Violência contra a Mulher. Disponível em: <<http://www.tjrj.jus.br/web/guest/observatorio-judicial-violencia-mulher>>. Acesso em: 14 de abril de 2020.

- VIVER SEM VIOLÊNCIA. UM DIREITO DE TODA MULHER. Cartilha com orientações sobre violência contra a mulher e Lei Maria da Penha. Ministério Público de Pernambuco.



NUPEGRE

Núcleo de Pesquisa
em Gênero, Raça e Etnia



Escola da Magistratura
do Estado do Rio de Janeiro

I JUIZADO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER

