

LEI MARIA
DA PENHA

14 ANOS



MentalClean
CONSTRUINDO O BEM-ESTAR

CONFLITOS & QUARENTENA

Violência de Gênero

SE VOCÊ SE IDENTIFICAR
COM ESSA SITUAÇÃO,
NÃO FIQUE CALADA!

ÍNDICE



Quem somos _____	03
Você sabia? _____	04
A quarentena e seus desafios _____	06
Como sei que estou em uma situação de risco? _____	07
Quais são as formas de violência doméstica _____	08
Você identificou algo que acontece com você? _____	09
Escolha o melhor aplicativo para você _____	10
Como posso pedir ajuda? _____	13
Posso registrar o boletim de ocorrência pela internet? _____	15
Como posso solicitar o afastamento da pessoa que me agride _____	16
Mantenha-se segura durante a quarentena _____	17

QUEM SOMOS?



A **Mental Clean** é uma **Consultoria especializada em Saúde Mental no Trabalho e do Trabalhador**, com mais de 16 anos de experiência.

Nossa expertise é o desenvolvimento de Programas em:



Saúde Mental e Emocional



Prevenção e Tratamento da Dependência Química



Enfrentamento à Violência contra a Mulher



Programa de Qualidade de Vida

Este breve e-book foi desenvolvido a partir da nossa experiência no enfrentamento à violência doméstica, com o objetivo de reunir informações que possam ajudar a sociedade nesse momento em que os índices de violência doméstica aumentam de forma expressiva.

<https://www.mentalclean.com.br/>

VOCÊ SABIA?

O desrespeito familiar, infelizmente, tem sido presente na vida das brasileiras.

A cada 2 minutos uma mulher passa por uma situação de violência doméstica no Brasil, e, na maioria dos casos, o parceiro (marido ou namorado) é o responsável pelas agressões.



MentalClean
CONSTRUINDO O BEM-ESTAR

AFETO
PELO
PARCEIRO

CONFUSÃO NAS
EMOÇÕES, AMA
A PESSOA MAS
NÃO GOSTA DO
QUE ELA FAZ

NÃO TER O
ACOLHIMENTO
QUE PRECISA
NOS ÓRGÃOS
PÚBLICOS

MEDO DO
AGRESSOR
FICAR
AINDA MAIS
VIOLENTO

PORQUE É TÃO
DIFÍCIL SAIR DE UMA
**SITUAÇÃO DE
VIOLÊNCIA?**

DEPENDÊNCIA
FINANCEIRA

VERGONHA
DE AMIGOS E
FAMILIARES

ESPERANÇA
DE QUE ELE
VÁ MUDAR

PREOCUPAÇÃO
POR MEDO DE
PERDER
OS FILHOS

A QUARENTENA E SEUS DESAFIOS!



O confinamento em casa como forma de evitar a contaminação do Coronavírus pode aumentar o grau de estresse, nervosismo, insatisfação, preocupação e intolerância, deixando as pessoas mais propensas aos conflitos, discussões e implicâncias.

Esse quadro, associado ao uso de álcool e/ou drogas, tende a agravar essa circunstância, aumentando o risco de desentendimentos, agressões e feminicídios.

Ficar dentro de casa nem sempre é sinal de segurança, quando uma das pessoas apresenta muita irritação, raiva e possui um comportamento explosivo.

Elaboramos esta cartilha com a intenção de trazer informações para ajudar as mulheres a saírem da situação de violência, mesmo no período de quarentena.

COMO SEI QUE ESTOU EM UMA SITUAÇÃO DE RISCO?



CHAMAMOS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Segundo o **art. 5º da Lei Maria da Penha**, violência doméstica e familiar contra a mulher é

“ Qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial ”.

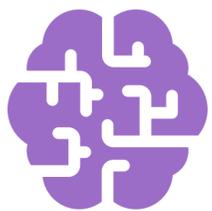
Isso ocorre em todas as classes sociais e não escolhe raça, cor, ou religião. As pessoas envolvidas podem ser casadas, separadas ou solteiras, do mesmo sexo ou não.

Para ser considerado violência doméstica, o conflito pode ocorrer entre casais heterossexuais, entre parcerias homoafetivas ou entre familiares.

QUAIS SÃO AS FORMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?



Física: Arremessar objetos com a intenção de machucar, sacudir ou segurar com força, puxar os cabelos, empurrões, chutes, tapas, socos.



Psicológica: Ameaçar, humilhar, perseguir, chantagear, constranger, não deixar a mulher sair, controlar o que a mulher faz, isolar a mulher de sua família e amigos, mexer no celular ou e-mail.



Sexual: A mulher é forçada ao casamento, gravidez, aborto, prostituição, participar de pornografia ou é impedida de usar qualquer método para evitar a gravidez.



Patrimonial: Retenção, furto, destruição de bens materiais ou objetos pessoais (instrumentos de trabalho, documentos e roupas), controlar ou tirar dinheiro contra a sua vontade.



Moral: Depreciar a imagem e a honra da vítima por meio de calúnia, difamação e injúria, espalhar boatos e falsas acusações, inclusive pelo meio virtual.

VOCÊ SE IDENTIFICOU COM ALGUMA SITUAÇÃO ACIMA?



PEÇA AJUDA!

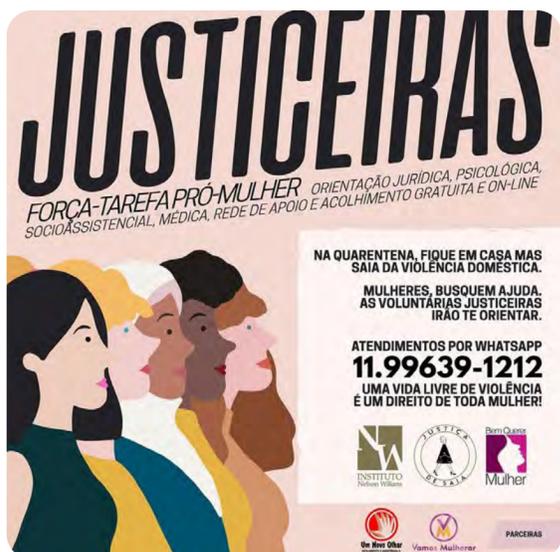


Fazer denúncias, obter orientações informações sobre locais de ajuda como Centros de Apoio em funcionamento.



Endereços e telefone de locais de atendimento para mulheres em situação de violência. Solicitar orientação jurídica e apoio psicológico.

www.mapadoacolhimento.org



Orientação psicológica, jurídica, socioassistencial e médica pelo WhatsApp.

ESCOLHA O MELHOR APLICATIVO PARA VOCÊ:

PENHAS



**Auxilia mulheres na identificação e
denúncia de casos de violência**

**Disponibiliza notícias e dicas
para que as usuárias aprendam
mais sobre seus direitos**

**ESCOLHA O MELHOR
APLICATIVO PARA VOCÊ:**

BEM QUERER MULHER



**Oferece serviços de apoio à mulher
que passou por violência**

Busca agentes capacitadas

Informa sobre os tipos de violência

Disponibiliza um botão DISQUE 180

ESCOLHA O MELHOR APLICATIVO PARA VOCÊ:

ISA.BOT



**Uma robô programada para acolher,
informar e promover uma internet mais
segura para as mulheres**

<https://web.facebook.com/chama.isa.bot/>

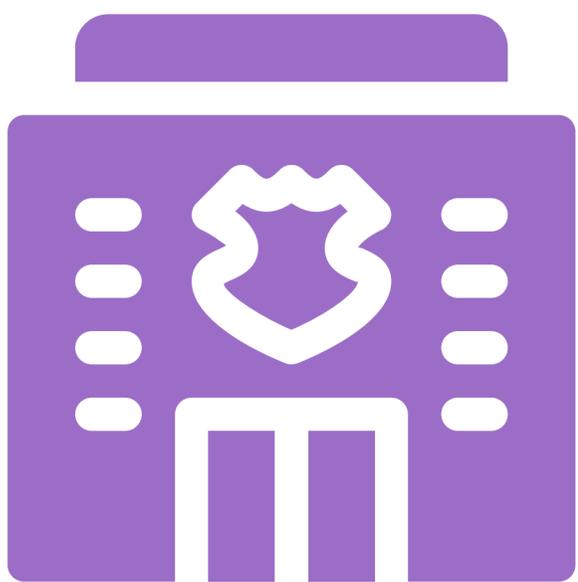
**Google assistente
Basta dizer: Ok Google, falar com Robô ISA!**

COMO POSSO PEDIR AJUDA?

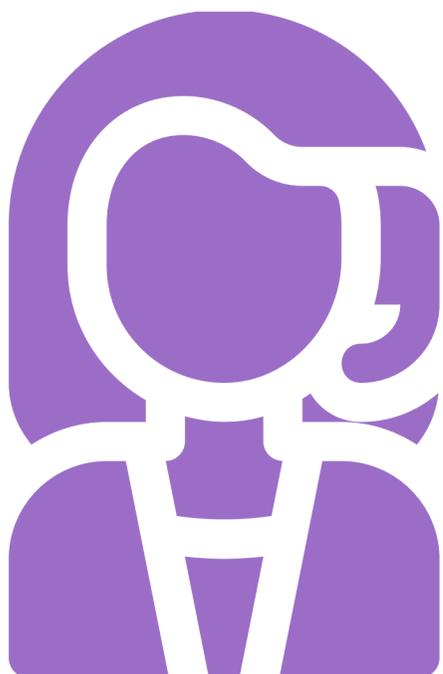


DE ACORDO COM O INSTITUTO MARIA DA PENHA

As mulheres devem procurar, em primeiro lugar, um **Centro de Referência de Atendimento à Mulher (CRM)** em sua cidade, onde é possível obter informações sobre a Lei Maria da Penha e de como romper o ciclo da violência.



COMO POSSO PEDIR AJUDA?



Em tempos de distanciamento social, o mais recomendado é acionar o **Ligue 180** e o **Disque 100**, um serviço disponibilizado pelo Governo Federal, que funciona 24 horas por dia, que possibilita que o atendimento das mulheres em situação de violência doméstica possa ser realizado por meio eletrônico ou telefônico.



A Lei 14.022/2020, sofreu recentemente alterações para intensificar a proteção às mulheres, crianças, adolescentes e idosos durante a pandemia. Entre as medidas de enfrentamento estão a prioridade máxima às denúncias realizadas através do Disque 100 e da Central 180, que devem ser repassadas para os órgãos competentes em até 48 horas.

POSSO REGISTRAR O BOLETIM DE OCORRÊNCIA PELA INTERNET?



SIM, PODE!

Você deve acessar o site da **Polícia Civil** do seu Estado para fazer o registro. Importante:



Todas as formas de violência doméstica contra a mulher e seus filhos podem ser denunciadas pela internet. Caso não consiga, dirija-se a uma Delegacia da Mulher



Somente a mulher que passou pela situação de violência pode fazer o registro



Será necessário informar endereço completo e um número de telefone, para que a Polícia possa entrar em contato

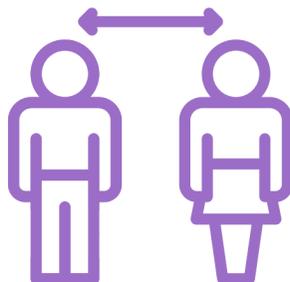
COMO POSSO SOLICITAR O AFASTAMENTO DA PESSOA QUE ME AGRIDE?

Com a **MEDIDA PROTETIVA!**

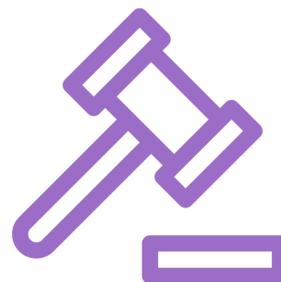
Você sabe o que é?



É uma forma de proteger a mulher de agressões e ameaças



Proíbe o agressor de se aproximar da mulher ameaçada de agressão e morte



Outras proibições também podem ser aplicadas a depender do caso

Pode ser solicitada:

Na Delegacia, quando fizer o Boletim de Ocorrência

Ao Ministério Público

Por meio da Defensoria Pública

MANTENHA-SE SEGURA DURANTE A QUARENTENA:



Crie uma rotina de comunicação com pessoas amigas e confiáveis. Mantenha todos os dias um diálogo e um código para pedir socorro.



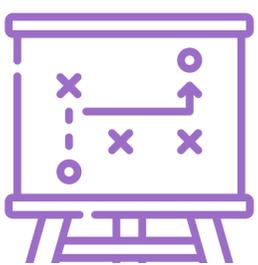
Adicione aos seus contatos serviços da rede de proteção à mulher e tenha aplicativos que podem ser usados para pedir ajuda.



Anote em um local seguro os telefones de pessoas que podem te ajudar, caso seu parceiro esconda seu celular.



Deixe sempre seus documentos pessoais e de seus filhos, remédios e chaves em local específico e seguro para uma situação de urgência.



Tenha um plano para uma saída de casa emergencial (local onde ficar como: casa de amigos ou familiares, como ir até o local, etc).

“ A VIDA COMEÇA
QUANDO A
VIOLÊNCIA ACABA! ”

MARIA DA PENHA



UMA ELABORAÇÃO



MentalClean

CONSTRUINDO O BEM-ESTAR



(55 11) 5579.4918



(55 11) 5579.0007



mentalclean@mentalclean.com.br

SIGA-NOS EM NOSSAS REDES SOCIAIS

