



Você não está sozinha:

Enfrentamento à
violência doméstica e
familiar contra a mulher



DEFENSORIA PÚBLICA
DISTRITO FEDERAL



CARTILHA DO

**NÚCLEO DE
PROMOÇÃO E
DEFESA DOS
DIREITOS
DAS MULHERES**

1 Núcleo de Promoção e Defesa dos Direitos das Mulheres

O Núcleo de Promoção e Defesa das Mulheres da Defensoria Pública do Distrito Federal é um setor da instituição que atua na defesa das mulheres em situação de violência doméstica e familiar.

Para mais informações, entre em contato por meio do número **61 98272-5123**.

Este guia visa expor as formas de violência e a importância da medida protetiva de urgência. Além disso, resalta estratégias que podem ser adotadas, caso você esteja em situação de violência.

Tipos de violência doméstica e familiar **2**

Violência física: puxões de cabelo, beliscões, arranhões, tapas, socos, chutes, queimaduras, mordidas, entre outras.

Violência psicológica: ridicularização, isolamento de amigos e familiares, vigilância constante, chantagem, perseguição contumaz, humilhação, ofensas, intimidação, culpa, ciúme excessivo, ameaça, distorção e omissão de fatos.

Violência moral: xingamentos, ofensas, espalhar mentiras ou fatos humilhantes, entre outras.

Violência sexual: prática de relação sexual sem consentimento; obrigar a mulher a praticar relação sexual sem o uso de método contraceptivo; divulgação, compartilhamento ou registro não consentido de imagens íntimas; entre outros atos.

Violência patrimonial: Controlar dinheiro, deixar dívidas em nome da mulher, destruir os instrumentos de trabalho, proibir de exercer seu ofício, esvaziar o patrimônio para não dividir com a mulher, destruição de documentos pessoais, entre outros atos.

Lembre-se!

Essas não são as únicas situações de violência. Em caso de dúvida, busque orientação da Defensoria Pública ou outra instituição de sua confiança.

Cuidado!

A violência psicológica, muitas vezes, tem sua gravidade amenizada pela sociedade! Contudo, é uma forma de manter a mulher aprisionada em relacionamentos abusivos e representa o primeiro passo para uma série de violências subsequentes.

Importância das medidas protetivas de urgência 3

As medidas protetivas de urgência salvam vidas e previnem novas violências. Se ele não te procura ou parou de praticar violência contra você, é porque as medidas são efetivas!

Não peça revogação! Se as medidas não estão sendo suficientes para te manter segura, entre em contato com a Defensoria Pública ou outra instituição de sua confiança para ser orientada.

O descumprimento das medidas protetivas de urgência configura **CRIME**.

Elas não dependem de registro de ocorrência, de ser o ato considerado crime, de processo criminal, de processo cível ou de investigação criminal.

4 Ciclo e espiral da violência

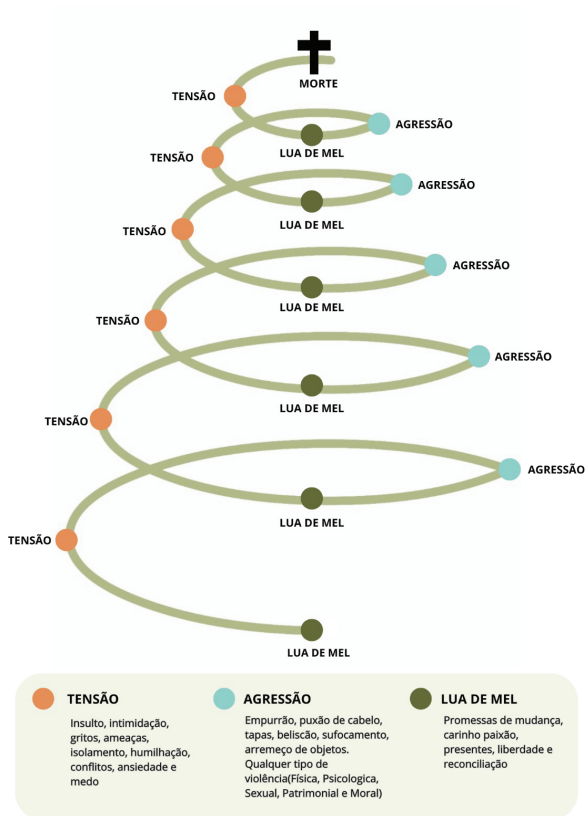
Você sabia que muitas mulheres permanecem em relacionamentos abusivos por estarem inseridas em um ciclo de violência? **E NUNCA É CULPA DA MULHER!**

Caso você se encontre neste ciclo, busque orientação e proteção da Defensoria Pública ou outra instituição de sua confiança.

O ciclo consiste nas seguintes fases:



Além do ciclo, fique atenta também à espiral da violência, pois é comum que ela seja retomada em um espaço menor de tempo e de forma mais intensa.



O feminicídio é o último ato de uma **SÉRIE** de violências anteriores.

5 Orientações

Caso esteja em um relacionamento marcado por violência e já tenha recebido alertas sobre isso, mas você ainda convive com a pessoa agressora:

- ♦ Converse com amigos/familiares de confiança; Converse com instituições de sua confiança. A Defensoria Pública está ao seu lado;
- ♦ Salve o contato de alguém de confiança (amigo, familiar ou vizinho) na sua agenda com "AAA" antes do nome, garantindo que ele apareça no topo da lista;
- ♦ Combine um sinal de alerta com essa pessoa - pode ser uma ligação perdida ou um emoji específico por mensagem - para que ela saiba quando você precisar de ajuda diante de um possível risco;

Se a pessoa de confiança morar perto, peça para que sempre observe a sua casa e acione o 190 da

- ♦ Polícia Militar (PM), caso perceba um episódio de violência;

- ♦ Caso você tenha filhos pequenos, eles precisam saber ligar para a PM, e também saber passar o endereço de vocês por telefone. É importante ensinar as crianças a memorizar essas informações;
- ♦ Se seus filhos já souberem ler, escreva em algum lugar de fácil acesso para eles, e explique que o 190 é o número da Polícia Militar;
- ♦ Guarde documentos pessoais mais importantes (identidade, certidão de nascimento, chave da casa, entre outros) em algum local de sua segurança;
- ♦ Guarde provas da violência, como áudios, vídeos e fotos. Tais documentos podem ser guardados no e-mail ou podem ser deixados com alguém de sua confiança. Não apague áudios ou mensagens.

Lembre-se!

- ♦ É importante digitalizar documentos pessoais e outros documentos importantes, como provas da violência, e armazená-los em e-mail ou outro meio digital;
- ♦ Caso ocorra ou esteja prestes a ocorrer agressão física, pense em como garantir sua proteção física: se afaste de objetos cortantes, fique em um local que tenha saída para rua, etc.

6 Orientações básicas caso planeje deixar o autor da violência:

- ♦ Caso planeje deixar o autor da violência, espere, preferencialmente, que o companheiro não esteja em casa;
- ♦ E lembre-se: o descumprimento de medida protetiva é crime;
- ♦ Ensine as crianças e/ou familiares e amigos, bem como vizinhos e/ou funcionários do local onde mora a chamar a polícia em uma situação de perigo iminente;
- ♦ Alerta e informe oficialmente a escola sobre quem tem autorização para buscar as crianças.

Lembre-se!

Você pode buscar acolhimento em delegacias, especialmente as Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher, bem como ficar em locais temporários, como a Casa da Mulher Brasileira e a Casa Abrigo

A Defensoria atua nesses espaços de atendimento para a proteção da mulher em situação de violência, solicitando ao Poder Judiciário medidas efetivas para a prevenção de outros atos de violência, garantindo que ela retorne à sua residência ou a outro local com segurança.

- ♦ Avise familiares, amigos e, principalmente, vizinhos sobre o rompimento do relacionamento. Peça para te alertarem se virem o seu ex-companheiro rondando a sua residência e informe as características do veículo dele, como cor e modelo. Além disso, busque ter a placa anotada para informar a PM, caso necessário;
- ♦ Converse com os seus filhos para que não abram o portão de casa na sua ausência e para que não saiam com o seu ex-companheiro sem a sua autorização. Mesmo que ele seja o pai, é importante que eles entendam que precisam do seu consentimento;





- ◆ Informe a situação em que você se encontra para os seguranças, colegas e chefes do seu local de trabalho. Se eles não conhecem o seu ex-companheiro, mostre uma foto e peça ajuda para observar se ele está rondando o local em que você trabalha;
- ◆ Fique atenta aos telefonemas e às mensagens que receber e tome cuidado para não cair em armadilhas e acabar sendo convencida a ir sozinha a algum lugar;
- ◆ Sempre informe a sua pessoa de confiança sobre viagens ou outros eventos que não fazem parte de sua rotina habitual;
- ◆ Não utilize sempre os mesmos trajetos para se deslocar ao seu trabalho e à sua casa.

**DENUNCIE QUALQUER
DESCUMPRIMENTO DE MEDIDA
PROTETIVA DE URGÊNCIA PARA A
POLÍCIA E PARA O PODER JUDICIÁRIO,
INCLUSIVE POR MEIO DA DEFENSORIA PÚBLICA!**



Rede de apoio 7

Além de pessoas de sua confiança, o Estado tem o dever de te proteger. Vamos listar alguns locais e equipamentos de proteção. Atenção: estes não são os únicos.

-  Disque 190 - Polícia Militar (para situações em que houver risco iminente ou qualquer outra emergência que requeira intervenção policial imediata)
-  Disque 180 - Central de Atendimento à Mulher (Canal de denúncia)
-  Disque 197 - Polícia Civil (Canal de denúncia)
-  Central de Relacionamento com os Cidadãos da DPDF - 129, dígito 2




Maria da Penha On-line para denúncias:

<https://www.pcdf.df.gov.br/servicos/delegacia-eletronica/violencia-domestica-contramulher>



Viva Flor: dispositivo de segurança que concede um aparelho para que a mulher peça intervenção policial imediata

 Casa da Mulher Brasileira: fornece, entre outros serviços, alojamento temporário em todos os dias da semana, 24h por dia.

 Defensoria Pública, em especial por meio do Núcleo da Mulher:

https://www.defensoria.df.gov.br/?page_id=63141

 Ministério Público do Distrito Federal e Territórios:

<https://www.mpdft.mp.br/portal/index.php/promotorias-de-justica-nas-cidades>

 Espaço Acolher:

<https://www.mulher.df.gov.br/nafavds/>

 Direito Delas:

<https://www.sejus.df.gov.br/programa-direito-delas/>

 CEAM:

<https://www.mulher.df.gov.br/ceams/>

 Poder Judiciário, em especial por meio dos Juizados de Violência Doméstica e Familiar

Lembre-se!

Não são apenas esses. Você pode solicitar apoio em instituições de ensino públicas e privadas e equipamentos de saúde: CAPS, Postos de Saúde, Hospitais Regionais e CEPAVs; creches públicas e privadas; ONGs; OAB e Conselho Tutelar. Instituições religiosas podem funcionar como parceiras, em especial quando não estão vinculadas também ao ofensor. É dever de todos e todas combater a violência contra a mulher!

Documentos importantes 3

São documentos importantes e que devem ser priorizados em caso de fuga:

- ♦ Certidão de nascimento e/ou carteira de identidade, inclusive das crianças;
- ♦ Certidão de casamento;

- ♦ Cartões de crédito, número de conta bancária e registros bancários;
- ♦ Medicação e receitas;
- ♦ Documentos referentes ao divórcio e outros que possam ser solicitados pela Justiça;
- ♦ Números de telefone e endereços de familiares, amigos e serviços da comunidade;
- ♦ Documentos que comprovem os atos de violência, se houver;
- ♦ Vestuário e artigos de conforto, inclusive para as crianças.

Lembre-se!

Se não conseguir reunir os documentos, não há problema. Você pode pedir medida protetiva de busca e apreensão dos bens. **Procure a Defensoria Pública do Distrito Federal!**

Caso precise de ajuda, disque:



129
Ramal 2

Central de
Relacionamento
com os
Cidadãos da
DPDF



197

Polícia Civil



190

Polícia Militar



180

Central de
Atendimento à Mulher



DEFENSORIA PÚBLICA
DISTRITO FEDERAL