



# BASTA!

**CARTILHA COM INFORMAÇÕES  
ÚTEIS PARA MULHERES VÍTIMAS DE  
VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR**





# APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi desenvolvida com o intuito de informar sobre a Violência Doméstica e os Direitos das Mulheres.

Principalmente, informar sobre o programa Tem Saída, que garante autonomia econômica para as vítimas: uma vez financeiramente autônoma, a mulher tem mais chances de se libertar do seu agressor e do ciclo de violência.

# INTRODUÇÃO

Uma em cada três mulheres ao redor do mundo já sofreu algum tipo de violência ao longo da vida. Na maioria das vezes, o agressor é seu marido, namorado ou alguém da própria família, e as violências podem ser físicas, psicológicas, morais, sexuais e até mesmo patrimoniais.

Esse conjunto de agressões é o que chamamos de violências de gênero, pois são resultado da visão que a sociedade tem da mulher e qual deveria ser o seu papel: o de alguém submissa ao homem em sua vida, independente do grau de

parentesco.

Nesta cartilha, você encontrará informações sobre seus direitos e exemplos de violências que são cometidas contra as mulheres. Além disso, você terá informações de como pedir ajuda e como sair deste ciclo de violência.

O programa Tem Saída é um importante recurso para auxiliar no rompimento da relação com o agressor, uma vez que com liberdade econômica e autonomia financeira as mulheres conseguem reconquistar sua independência e autoestima.



# O PROGRAMA TEM SAÍDA

O programa Tem Saída é uma política pública da Prefeitura de São Paulo, coordenada pelas Secretarias de Desenvolvimento Econômico e Trabalho e de Direitos Humanos e Cidadania, em parceria com a Defensoria Pública, Ministério Público, o Tribunal de Justiça, a ONU Mulheres e a OAB-SP, que busca promover a inclusão econômica de mulheres em situação de violência doméstica e familiar.



Nosso objetivo é viabilizar a autonomia financeira de mulheres vítimas de violência doméstica, através da sua inserção no mercado de trabalho e geração de renda, contando com o apoio da iniciativa privada que disponibiliza vagas e oportunidades de emprego exclusivas para as beneficiárias. As empresas são sensibilizadas e capacitadas para melhor acolher as vítimas e a trabalhar com elas.

As beneficiárias passam por acompanhamento exclusivo e diferenciado, com capacitações e acesso a programas de formação voltados ao mercado de trabalho formal.

## PARCEIROS E ATUAÇÕES

A violência contra a mulher deve ser combatida por vários ângulos, por isso o programa conta com vários parceiros a fim de criar uma rede de proteção e assistência para você!



Atua na mobilização de empresas e na captação de vagas e oportunidades de trabalho. Coordena junto às empresas os processos seletivos, prestando apoio e acompanhando às beneficiárias.



Oferece orientação jurídica de forma gratuita. Atende vítimas de violência através do NUDEM - Núcleo Especializado de Promoção e Defesa dos Direitos das Mulheres e as encaminha para o programa.



Promove ações penais de responsabilização dos autores de violência doméstica e familiar e solicita medidas protetivas. Desenvolve ações de orientação às mulheres em situação de violência, capacitação de profissionais da rede de atendimento às mulheres, fiscalização de políticas públicas, etc.



A Coordenadoria da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar do Poder Judiciário (COMESP) atua no combate e prevenção à violência de gênero, fornecendo subsídios técnicos para a formulação de políticas judiciárias e atua na interlocução com a rede de atendimento à mulher.



Sensibiliza empresas para combater a violência doméstica, capacitando-as ao programa. As empresas são incentivadas a participarem do "Pacto Global" e do programa "7 Princípios de Empoderamento das Mulheres".



Presta apoio ao trabalho dos órgãos de Justiça nesse processo, assim como ao programa Tem Saída.

# O QUE ESTÁ POR TRÁS DA VIOLÊNCIA?

A violência contra a mulher resulta da combinação de uma série de fatores, em diferentes níveis sociais, que causam os abusos.

É possível que você consiga antecipar os sinais da violência, basta observar certos comportamentos. Estes sinais podem indicar uma disposição para um possível agressor, no entanto, não devem servir para julgamentos, apenas indicar um certo risco. Vale

lembrar também que questões relacionadas ao histórico de vida do agressor influenciam nessa predisposição, como por exemplo: fatores de riscos ocorridos durante a infância, como presenciar brigas domésticas entre os pais e/ou sofrer agressões sexuais na infância e juventude, o abuso de álcool e outras drogas, e atitudes machistas e sexistas expressas em seu convívio social.

## FIQUE ATENTA AOS SINAIS



Comportamento controlador

Rápido envolvimento amoroso e expectativas irreais do relacionamento

Instabilidade emocional e do próprio relacionamento

Crueldade com animais de estimação, pode ser o seu ou de terceiros



*Essas características podem levantar sinais de alerta para a mulher e seus familiares e amigos, e devem ser abordadas e endereçadas quando for pertinente.*

# O QUE É VIOLÊNCIA DE GÊNERO?

A violência de gênero é uma forma de violência física ou psicológica praticada contra mulheres quando se utiliza como pretexto para a agressão o sexo ou gênero da vítima, ou seja, as mulheres sofrem determinadas violências simplesmente por serem mulheres.

Essa violência é praticada porque o agressor acredita

que homens podem agredir as mulheres, porque eles têm direito ou por acreditarem que são donos da mulher e devem exercer sua força de dominação e potência.

A violência de gênero está presente em todas as classes sociais e culturais. É nosso trabalho lutar para que essa forma de violência não mais aconteça.

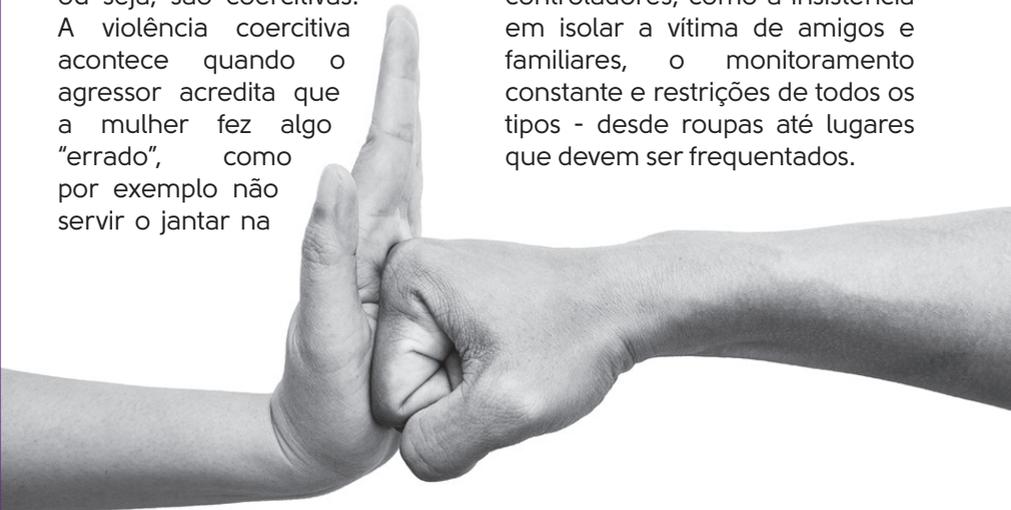
# O QUE É VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

A violência doméstica possui um padrão. As violências podem ser físicas, sexuais, psicológicas e verbais, porém são usadas para punição na maioria dos casos, ou seja, são coercitivas.

A violência coercitiva acontece quando o agressor acredita que a mulher fez algo "errado", como por exemplo não servir o jantar na

hora que ele quer, e por conta disso, utiliza-se de agressões para punir e repreender a vítima.

Muitas vezes a violência doméstica inclui comportamentos controladores, como a insistência em isolar a vítima de amigos e familiares, o monitoramento constante e restrições de todos os tipos - desde roupas até lugares que devem ser frequentados.



# TIPOS DE VIOLÊNCIA

**A violência doméstica pode se apresentar de maneiras muito diferentes, podendo ser bem difícil de perceber. É muito importante que você esteja atenta a esses sinais e procure ajuda caso julgue necessário**

## *Sexual*

Prática do sexo de maneira forçada, podendo envolver outras pessoas, coerção para a prática de atos sexuais em troca de dinheiro ou bens, obrigar a ver pornografia, impedir o uso de métodos contraceptivos, forçar uma gravidez ou um aborto, dentre outras práticas relacionadas à sexualidade da mulher.

## *Virtual*

Geralmente envolve a divulgação e compartilhamento de fotos e vídeos íntimos pela internet e redes sociais com o propósito de humilhar ou chantagear, ou a utilização das redes sociais e de meios eletrônicos para propagar comentários depreciativos.

## *Moral*

Utiliza constantemente xingamentos, injúrias, calúnias, difamações em discussões, incluindo diversas vezes xingamentos de cunho sexual como vadia, prostituta. Acusa de traições ou de xingamentos que descredibilizam a mulher como louca, surtada, maluca.



## Psicológica

Situações que envolvem humilhações, ridicularizações, ameaças (constantes ou não), perseguição, chantagens, controle da vida social da mulher.

## Patrimonial

Quebrar celulares e objetos pessoais, rasgar fotos, quebrar móveis, rasgar roupas, estragar objetos, impedir de ter renda própria ou trabalhar.

## Física

Agressões físicas que podem incluir tapas, socos, chutes, agressões com armas ou objetos, queimaduras, torturas, e até mesmo a ameaça ou prática do feminicídio (o homicídio praticado a mulheres pelo simples fato de serem mulheres).

**É importante saber que você não está sozinha e que não é a única! Apesar de todo o esforço para combater a violência doméstica nos mais diversos níveis no país, os números só vêm crescendo.**

**A cada dois minutos, uma mulher é vítima de violência doméstica no Brasil. Por dia, 180 mulheres são vítimas de estupro. No ano de 2019, 1,6 milhão de mulheres foram agredidas e entre os casos de violência, 42% ocorreram no ambiente doméstico. Após sofrer uma violência, mais da metade das mulheres (52%) não denunciou o agressor ou procurou ajuda.**

**Na maioria dos casos de feminicídio as vítimas não haviam feito nenhuma denúncia contra o agressor.**

**Vamos juntas enfrentar esta batalha, nas seções a seguir, você entenderá o poder de uma denúncia, como ela pode te proteger e como fazê-la!**

# ROMPIMENTO DE CICLOS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

## Empoderamento econômico e financeiro

Uma das principais razões para a violência doméstica é o entendimento de que mulheres devem ser economicamente dependentes dos homens da família, seja o pai e irmão, quando solteira, e de seus maridos quando casadas. Até mesmo mulheres que possuem uma ocupação e são capazes de gerar renda para si e sua família, culturalmente são condicionadas a ganharem menos que os homens, ou a se sentirem mal quando eventualmente ganham mais.

Tal situação ocorre porque o papel de provedor sempre deverá ser do homem em culturas que não respeitam as mulheres, tentando impor um pensamento que se uma mulher ganhar mais, eles se sentirão menores ou inferiorizados.

**Mulheres independentes economicamente apresentam mais poder de decisão sobre suas vidas e famílias, além de interagirem mais na comunidade em que vivem. É importante que mulheres ganhem seu próprio sustento, não só para sua própria autoestima, mas para sua liberdade.**

**Existem várias formas de pedir ajuda. A Prefeitura de São Paulo e os parceiros do programa Tem Saída estão preparados e equipados para ajudar no que for preciso. No entanto, tudo começa com uma denúncia!**

## PEDINDO AJUDA

- Caso tenha ocorrido uma agressão, você pode ir até o **Pronto-Socorro** mais próximo do lugar que você estiver e pedir auxílio. Anote as provas e fotografe as agressões, isso te ajudará!
- Caso você queira abrir uma denúncia ou processo criminal procure preferencialmente uma **Delegacia da Mulher**. Na Delegacia você também poderá decidir se quer uma medida protetiva: neste caso o agressor não poderá chegar perto de você.
- Você poderá ir a qualquer **Juizado de Violência Doméstica e Familiar Contra a Mulher, na Defensoria Pública ou no Ministério Público**. Além disso, os equipamentos da **Prefeitura de São Paulo**, que fazem parte da rede de enfrentamento à violência ajudam com assistência jurídica e de garantia dos seus direitos, além de encaminharem para outros serviços da rede que sejam benéficos para a sua situação, como o **programa Tem Saída**.
- Você pode também usar o serviço **Ligue 180 - Central de Atendimento à Mulher**. As ligações são gratuitas e funcionam por 24h em todo o Brasil.



**Caso você esteja sofrendo qualquer outro tipo de violência, que não seja visível, busque guardar o máximo de provas possíveis: um print de conversa, um vídeo e leve à delegacia também! Vale ressaltar que todos os caminhos acima são sigilosos. Casos de violência doméstica correm em segredo de justiça. Não se sinta sozinha, existem vários equipamentos e profissionais que podem ajudar você neste momento difícil!**

# CONHEÇA SEUS DIREITOS

## LEIS QUE EXISTEM PARA NOS PROTEGER!

### **Lei 10.224, de 15 de maio de 2001**

Dispõe sobre o crime de assédio sexual, definindo-o como "constranger alguém com o intuito de obter vantagem ou favorecimento sexual, prevalecendo-se da sua condição de superior hierárquico ou ascendência inerentes ao exercício de emprego, cargo ou função." Com pena de detenção, de um a dois anos.

### **Lei 10.886, de 17 de junho de 2004**

Estabelece a violência doméstica como um "tipo especial" de violência inserido no Código Penal, o que garante o reconhecimento da violência doméstica como uma forma verdadeira de violência que deve ser combatida por todos.

### **Lei 10.714, de 13 de agosto de 2003**

Autoriza o poder executivo a disponibilizar, em âmbito nacional, número telefônico destinado a atender denúncias de violência contra a mulher, no caso o Ligue 180!

# LEI MARIA DA PENHA

**Tem o objetivo de prevenir e acabar com violências no ambiente doméstico e familiar**

- Prevê o encaminhamento para programas de proteção e assistência
- Determinação de separação ou afastamento do lar, garantindo eventuais direitos relativos à guarda de filhos, pensão e partilha de bens e patrimônios
- Manutenção por até seis meses do vínculo empregatício e se necessário afastamento do local de trabalho por causa da violência sofrida



# CANAIS DE AJUDA

Diferentes equipamentos são responsáveis pelo atendimento da mulher que é vítima de violência e podem encaminhar candidatas para o programa Tem Saída:

**Núcleo de Promoção e Defesa dos Direitos da Mulher (NUDEM):** prevê medidas de prevenção e repressão à violência doméstica e familiar contra a mulher.

**Coordenadoria da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar do Poder Judiciário (COMESP):** Atividades de combate e de prevenção à violência de gênero.

**Casa da Mulher Brasileira:** Serviços de acolhimento e escuta qualificada por meio de uma equipe que inclui Delegacia de Defesa da Mulher (DDM); Ministério Público; Defensoria Pública; Tribunal de Justiça; Programa Guardiã Maria da Penha da Guarda Civil Metropolitana; e alojamento de acolhimento provisório.

**Centros de Cidadania da Mulher (CCMs):** Serviços de atendimento, acompanhamento, orientação e encaminhamento de mulheres, independente da existência de situações de violência doméstica e familiar.

**Centros de Referência da Mulher (CRMs):** atendimento psicológico, social e jurídico.

**Centros de Defesa e de Convivência da Mulher (CDCMs):** Serviços de atendimento social, psicológico, orientação e encaminhamento jurídico à mulher em situação de violência doméstica e situação de vulnerabilidade social.

**Grupo de Atuação Especial de Enfrentamento à Violência Doméstica (GEVID):** Defesa e proteção dos direitos das mulheres em situação de violência doméstica e familiar, por meio da responsabilização dos/das autores/as de violência.

Muitas mulheres se encontram em relacionamentos abusivos sem se darem conta disso. Elaboramos algumas perguntas que ajudam a analisar nossos relacionamentos de forma mais objetiva.

Marque apenas “sim” ou “não” nas situações abaixo, sem justificar as atitudes do(a) companheiro(a) ou familiar – ou seja, não importa se “foi apenas uma vez” ou se “não é assim o tempo todo”.

**SIM NÃO**

Tenta controlar sua vida, como por exemplo, aonde você vai, com quem e com qual roupa?

Te critica e humilha constantemente, acabando com a sua autoestima?

Não deixa você ter contato com seus familiares e amigos?

Proíbe ou atrapalha seu trabalho ou estudos?

Controla seu dinheiro e obriga a mostrar seus gastos pessoais?

Destrói seus objetos pessoais como celular, documentos importantes ou móveis da casa?

Já te forçou a praticar atos sexuais que você não se sentia confortável?

Já chegou a bater, empurrar, estuprar, enforçar você? Ou outra violência física?

Está se tornando cada vez mais agressivo e isso te deixa com medo?

# VOCÊ MARCOU UMA OU MAIS SITUAÇÕES COMO SIM?

## FIQUE ATENTA!

Situações como essas sugerem que você pode estar em uma situação de violência. Mas você não precisa enfrentar isso sozinha!

### REGIÃO CENTRAL

**Casa da Mulher Brasileira** - Rua Vieira Ravasco, 26 Cambuci - São Paulo, SP

**Coordenadoria da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar do Poder Judiciário (COMESP)** - Praça Doutor João Mendes, s/n - 13º andar - Sala 1317 - São Paulo. Tel: (11) 2171-4807 e (11) 3104-5521  
comesp@tjsp.jus.br.

**Núcleo de Promoção e Defesa dos Direitos da Mulher (NUDEM)**  
Rua Boa Vista, 103, 10º andar. São Paulo, SP. Telefone: 3101-0155 ramal 233/238 | nucleo.mulher@defensoria.sp.gov.br.

**CRM 25 de Março** - Rua Líbero Badaró, 137 - 4º andar  
Tel: 3106-1100

**CDCM "Espaço Francisca Franco"**  
Rua Conselheiro Ramalho, 93  
Tel: 3106-1013

**1ª Delegacia de Defesa da Mulher** - Rua Dr. Bittencourt Rodrigues, 200 - Sé | Tel: 3241-3328

**Promotora de Justiça de Enfrentamento à Violência Doméstica Núcleo Central (Fórum Criminal da Barra Funda)** - Av. Dr. Abraão Ribeiro, 313, 1º andar - Barra Funda | Fone: (11) 3392-3185  
gevidcentral@mpsp.mp.br

**Defensoria Pública da Vítima**  
Av. Dr. Abraão Ribeiro, 313, 1º andar - Barra Funda | Tel: 3392-6910

**Defensoria Pública do Estado de São Paulo** - Rua Boa Vista, 150  
Tel: 0800 773 4340

**Casa Florescer - CAE para Mulheres Transsexuais**  
Rua Prates, 1101 - Bom Retiro  
Tel: (11) 3228-0502.

\*A Casa oferece atendimento especializado para mulheres transsexuais 24h. Encaminhamento via outros serviços da rede.

### REGIÃO NORTE

**CRM "Casa Brasilândia"**  
Rua Sílvio Bueno Peruche, 538  
Brasilândia | Tel: 3983-4294 / 3984-9816

**CDCM "Mariás"** - Rua Soldado José Antônio Moreira, 546 - Pq. Novo Mundo | Tel: 3294-0066.

**CISM II "Centro de Integração Social da Mulher II"**  
Rua Ferreira de Almeida, 23 - Jd. das Laranjeiras | Tel: 3858-8279

**CCM Perus** - Rua Joaquim Antônio Arruda, 74 - Perus  
Tel: 3917-5955 / 3917-7890

**4ª Delegacia de Defesa da Mulher** - Av. Itaberaba, 731, 1º andar - Freguesia do Ó | Tel: 3976-2908

**9ª Delegacia de Defesa da Mulher** - Rua Menotti Laudizio, 286  
Pirituba | Tel: 3974-8890

**Promotora de Justiça de Enfrentamento à Violência Doméstica Núcleo Norte (Foro Regional de Santana)** - Av. Eng. Caetano Álvares, 594, 3º andar, sala 377 - Casa Verde | Tel: 3858-6122  
pjmulherregiaoorte@mpsp.mp.br.

**CDCM CISM II "Centro de Integração Social da Mulher II"** - Rua Ferreira de Almeida, 23  
Casa Verde.  
Fone: (11) 3858-8279.

### REGIÃO SUL

**CRM Casa Eliane de Grammont** - Rua Dr. Bacelar, 20, Vila Clementino | Tel: 5549-9339 / 5549-0335

**CRM Maria de Lourdes Rodrigues**  
Rua Dr. Luis Fonseca Galvão, 145  
Capão Redondo  
Tel: 5524-4782

**CDCM "Casa Sofia"** - Rua Luiz Fernando Ferreira, 06 - Jd. Dionísio | Tel.: 5831-3053 ou 0800-7703053

**CDCM "Mulheres Vivas"** - Rua Martinho Vaz de Barros, 257 - Campo Limpo | (11) 5842-6462

**CDCM "Casa da Mulher Crê-Ser"** - Rua Salvador Rodrigues Negrão, 351 - Vila Marari  
Tel: 3539-8130.

**CCM Capela do Socorro**  
Rua Professor Oscar Barreto Filho, 350 - Parque América  
Tel: 5927-3102

**CCM Parelheiros** - Rua Terezinha do Prado Oliveira, 119 - Parelheiros | Tel: 5921-3935

**CCM Santo Amaro** - Rua Mário Lopes Leão, 240, Santo Amaro,  
Tel: 5521-6626

**2ª Delegacia de Defesa da Mulher** - Av. 11 de junho, 89 - Vila Clementino  
Tel: 5081-5106 / 5081-520

**6ª Delegacia de Defesa da Mulher** - Rua Padre José de Anchieta, 138 - Santo Amaro | Tel: 5521-6068/ 5686-8567

**Promotora de Justiça de Enfrentamento à Violência Doméstica Núcleo Sul I (Foro Regional da Vila Pudente)** - Av. Sapopemba, 3740 | Tel: 2154-2514 ou 2154-6922. gevidvilapudente@mpsp.mp.br

**Promotora de Justiça de Enfrentamento à Violência Doméstica Núcleo Sul II** - Av. Adolfo Pinheiro, 1992, 8º andar - Santo Amaro. Fone: (11) 5551-3837  
gevidsul2@mpsp.mp.br

## REGIÃO LESTE

**CDCM “Viviane dos Santos”** - Rua Planície dos Goitacazes, 456 Lajeado | Tel: 2553-2424

**CDCM Helena Vitória Fernandes** Rua Coronel Carlos Dourado, 07 Guaianases | Tel: 2016-9041

**CDCM “Cidinha Kopcak”** - Rua Margarida Cardoso dos Santos, 500 - São Mateus | Tel: 2015-4195

**CDCM “Casa Anastácia”** - Rua Areia da Ampulheta, 101 - Cidade Tiradentes | Tel: 2282-4706

**CDCM “Maria Eulália - Zizi”** Rua Teotônio de Oliveira, 101 - Vila Ema | Tel: 2216-7346

**CDCM Margarida Maria Alves** - Rua Sábado D’Ângelo, 2085, 2º andar - Itaquera | Tel: 2524-7324

**CDCM Naná Serafim** - Rua Prof. Zeferino Ferraz, 396 - Itaim Paulista | Tel: 2156-3477

**CCM Itaquera** - Rua Ibiajara, 495 - Itaquera | Tel: 2073-5706 ou 2073-4863

**5ª Delegacia de Defesa da Mulher** - Rua Dr. Corinto Balduino Costa, 400, 2º andar - Pq. São Jorge | Tel: 2293-3816

**7ª Delegacia de Defesa da Mulher** - Rua Sábado D’Ângelo, 46 - Itaquera | Tel: 2071-3488

**8ª Delegacia de Defesa da Mulher** Av. Osvaldo Valle Cordeiro, 190 - São Mateus | Tel: 2742-1701

**Promotoria de Justiça de Enfrentamento à Violência Doméstica Núcleo Leste I (Foro Regional da Penha)** - Rua Dr. João Ribeiro, 433, 7º andar, sala 713 | Tel: (11) 2294-7425  
gevidlest1@mpsp.mp.br.

**Promotoria de Justiça de Enfrentamento à Violência Doméstica Núcleo Leste II (Foro Regional de São Miguel Paulista)** - Av. Afonso Lopes de Baião, 1736, Térreo - sala 58 | Tel: 2054-1013  
gevidmiguelpaulista@mpsp.mp.br

## REGIÃO OESTE

**CDCM Butantã** - Av. Laudo Ferreira de Camargo, 320 - Jd. Peri Peri | Tel: 3507-5856

**3ª Delegacia de Defesa da Mulher** - Av. Corifeu de Azevedo Marques, 4300, 2º andar - Jaqueguaré | Tel: 3768-4664

**Promotoria de Justiça de Enfrentamento à Violência Doméstica Núcleo Oeste (Foro Regional do Butantã)** - Av. Corifeu de Azevedo Marques, 148/150, 1º andar, sala 107 | Tel: 3721-0946  
gevidoeste@mpsp.mp.br

