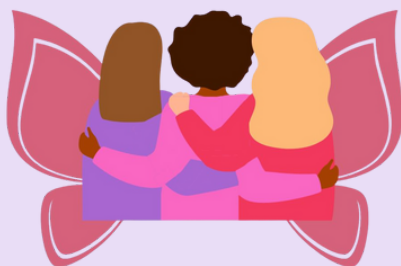


Violência doméstica: denuncie

Grupo de Apoio às Magistradas e Servidoras
em Situação de Violência Doméstica e Familiar

GAMS



JFAL

JUSTIÇA FEDERAL
EM ALAGOAS

Mulher, não se cale! Denuncie a violência doméstica

Aloysio Cavalcanti Lima
Diretor do Foro

Aline Soares Lucena Canaúba
Juíza Federal

Delane Barros dos Santos
Supervisor de Comunicação

Vilma Janaína Rios Cabral Victal
Representante da área de recursos humanos

Andreia C Feitoza Souto
Supervisora de Seção Saúde

Paulo César Lima Costa
Representante da área de Segurança Institucional

Serviços de atendimento à mulher

- **Canal Nacional de Denúncia - 180**

Serviço gratuito nacional para registro e encaminhamento de denúncias de violência contra a mulher aos órgãos competentes, bem como reclamações, sugestões ou elogios sobre o funcionamento dos serviços de atendimento.

- **Polícia Militar - 190**

- **Delegacia de Defesa da Mulher I - (82) 3315-4976**

CODE (Maceió)

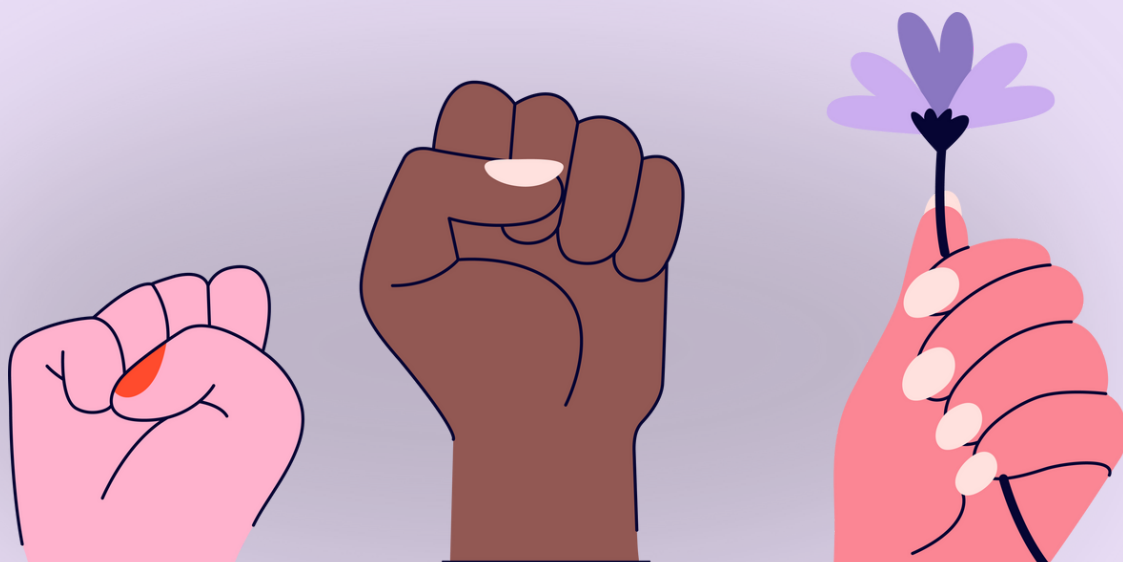
- **Delegacia de Defesa da Mulher II - (82) 3315-4327**

(Arapiraca)

- **Rede de atenção às violências (RAV) - (82) 98833-9061**

- **Casa da Mulher Alagoana - (82) 2126-9650**

- **Secretaria de Estado da Mulher e dos Direitos Humanos (Semudh) - (82) 3315-3725**



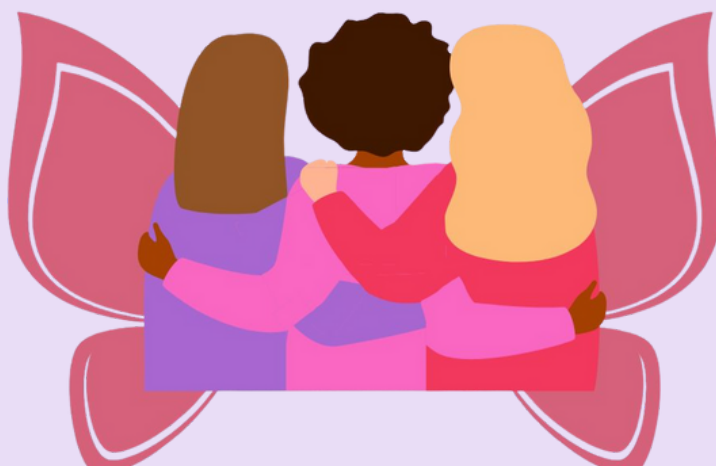
Com o advento da pandemia da Covid-19, houve aumento considerável nos índices de violência doméstica e familiar praticada contra mulheres. Em razão dos inúmeros decretos que determinaram o isolamento social, a realização de trabalho exclusivamente remoto e as restrições de acesso a estabelecimentos comerciais e de lazer, tendo sido mantidos exclusivamente os serviços essenciais, a convivência familiar no ambiente doméstico tornou-se mais incisiva, em peculiar contexto de tensão econômica e instabilidade psicológica, oriundos da crise sanitária, desencadeando um alarmante cenário nos lares brasileiros. Segundo dados do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), na quarentena pandêmica, foi registrado o dobro do número de feminicídios, em comparação com o ano de 2019.

Como medida de proteção integral à mulher, foi instituída pelo CNJ a Política Nacional de Enfrentamento à Violência Contra Mulheres pelo Poder Judiciário, havendo a necessidade de desenvolver um protocolo de prevenção e medidas de segurança voltados ao enfrentamento deste tipo de violência praticada em face de magistradas, servidoras, estagiárias, colaboradoras e respectivos familiares em situação de risco.

Nesse contexto, a Justiça Federal em Alagoas instituiu o Grupo de Apoio e Assistência às Magistradas e Servidoras da Seção Judiciária de Alagoas em situação de violência doméstica e familiar, com o objetivo de acolher e apoiar as mulheres integrantes de nossa instituição que estejam em situação de violência doméstica e familiar.

Grupo de Apoio às Magistradas e Servidoras
em Situação de Violência Doméstica e Familiar

GAMS



A violência doméstica não escolhe suas vítimas. Toda e qualquer mulher pode estar nessa situação, independentemente do papel social que ela ocupe. Muitas vezes, as mulheres sentem vergonha de sua condição de vítima, não sendo raro, especialmente no caso de magistradas, que seu cargo seja utilizado, pelo agressor, como instrumento de chantagem/intimidação, diante do temor que elas sentem de ter sua credibilidade comprometida e do medo de, em última instância, “perder sua autoridade” no trabalho.

Muitas mulheres acham que ser vítima de violência doméstica é sinal de fracasso e motivo de vergonha. A forma como nossa sociedade foi estruturada traz o casamento como parte de uma vida de sucesso, de modo que a vergonha de expor agressões sofridas consiste em uma barreira que precisa ser ultrapassada para romper o ciclo de violência.



Lei Maria da Penha

De acordo com a lei:

Toda mulher tem direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sendo-lhe asseguradas as oportunidades e facilidades para viver sem violência, preservar sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual e social.

A violência doméstica pode ocorrer dentro e fora de casa, desde que haja um vínculo afetivo ou familiar. Por isto, chama-se “violência doméstica e familiar”. Para a Lei, a família pode ser compreendida como a comunidade formada por indivíduos que são ou se consideram aparentados, unidos por laços naturais, por afinidade ou por vontade expressa.

A Lei considera “âmbito doméstico” o espaço de convívio permanente de pessoas, com ou sem vínculo familiar, inclusive as esporadicamente agregados. Mesmo nesses casos, fica caracterizada a violência doméstica. Independente da duração e há quanto tempo tenha sido essa relação, se a pessoa agredir, ela pode ser enquadrada na Lei Maria da Penha.

A lei não exclui a proteção para as relações homoafetivas entre mulheres, incluindo transexuais.



A Lei se aplica aos casos de violência:

- **Praticados por pai contra filha;**
- **Por filho contra a mãe;**
- **Por irmão contra irmã;**
- **Por padrasto contra enteada;**
- **Por namorado contra namorada ou namorada contra namorada;**
- **E até mesmo aos casos de violência praticados por fiantes ou ex-fiantes**



Medida protetiva de urgência significa:



- **Afastamento imediato do agressor do lar ou local de convivência com a vítima;**
- **Fixação de limite mínimo de distância, para que o agressor fique proibido de se aproximar da vítima;**
- **Dependendo do caso, o agressor deverá obedecer à restrição ou suspensão de visitas aos dependentes menores de idade;**
- **Os bens da vítima também podem ser protegidos por meio destas medidas;**
- **Proibição do agressor entrar em contato com a vítima, seus familiares e testemunhas por qualquer meio.**

O descumprimento da medida protetiva está sujeito a pena de reclusão de 2 a 5 anos e multa (art. 24-A)

Fases do ciclo de violência:

Saiba identificar as três principais fases do ciclo e entenda como ele funciona.

Apesar de a violência doméstica ter várias faces e especificidades, a psicóloga norte-americana Lenore Walker identificou que as agressões cometidas em um contexto conjugal ocorrem dentro de um ciclo que é constantemente repetido.

Fase 1 | Aumento da tensão

Nessa fase começam os desentendimentos, momentos de raiva, brigas por questões insignificantes e a violência psicológica com humilhação e ameaças. A mulher tenta acalmar o agressor, fica aflita e evita qualquer conduta que possa “provocá-lo”. As sensações são muitas: tristeza, angústia, ansiedade, medo e desilusão são algumas. Em geral, a vítima tende a negar que isso está acontecendo com ela, esconde os fatos das demais pessoas e, muitas vezes, se culpa achando ter feito algo de errado para justificar o comportamento violento do agressor. Essa tensão pode durar dias ou anos, mas como ela aumenta cada vez mais, é muito provável que a situação levará à fase 2.

Fase 2 | Ato de violência

Quando chega a esta fase, a mulher é agredida fisicamente e as outras formas de violência são intensificadas. Aqui, toda a tensão acumulada na fase 1 se materializa em violência verbal, física, psicológica, moral ou patrimonial.

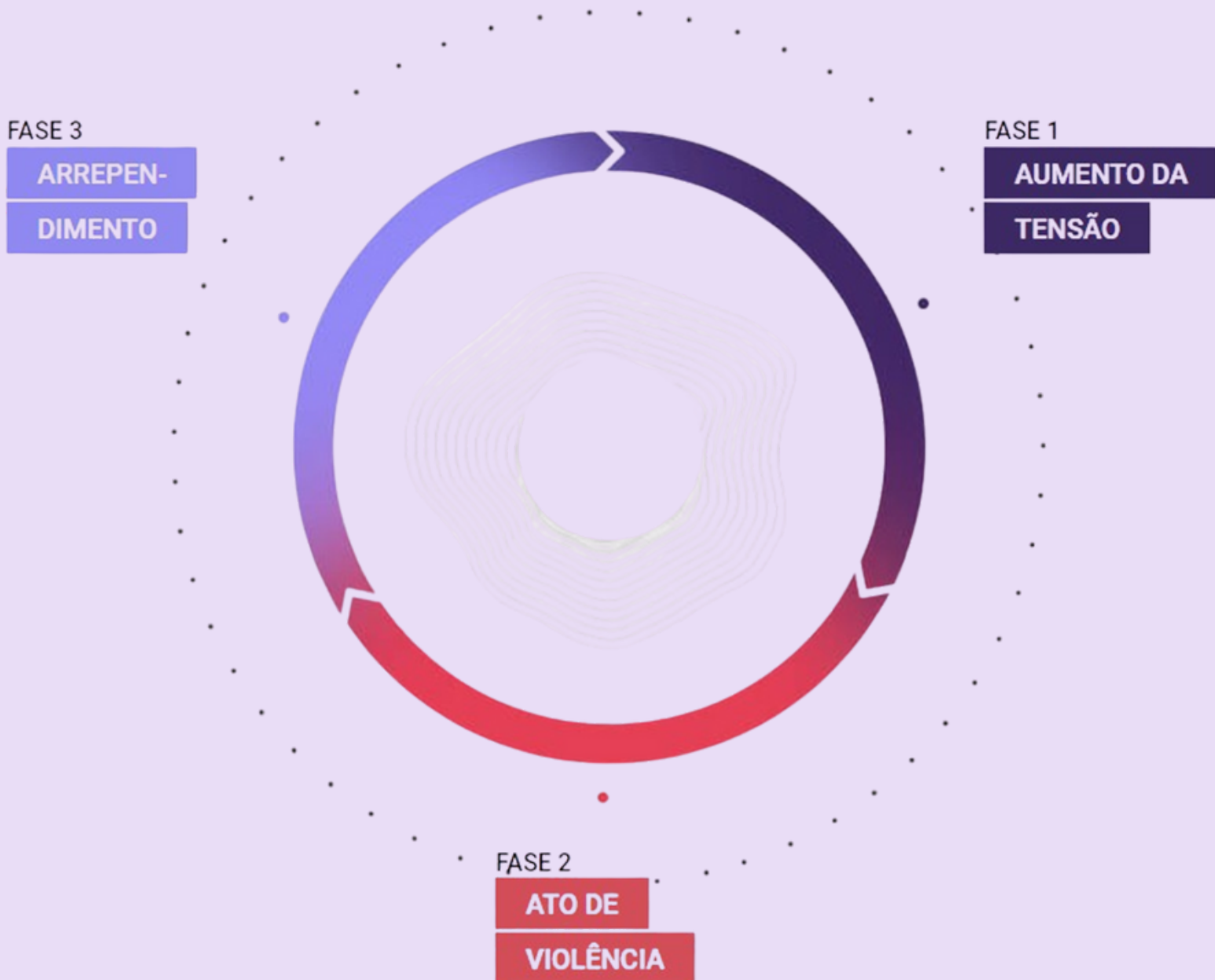
Mesmo tendo consciência de que o agressor está fora de controle e tem um poder destrutivo grande em relação à sua vida, o sentimento da mulher é de paralisia e impossibilidade de reação. Aqui, ela sofre de uma tensão psicológica severa (insônia, perda de peso, fadiga constante, ansiedade) e sente medo, ódio, solidão, pena de si mesma, vergonha, confusão e dor. Nesse momento, ela também pode tomar decisões. As mais comuns são: buscar ajuda, denunciar, esconder-se na casa de amigos e parentes, pedir a separação e até mesmo pensar em suicídio. Geralmente, há um distanciamento do agressor.

Fase 3 | Arrependimento e comportamento carinhoso

Também conhecida como “lua de mel”. Depois de agredir, humilhar e xingar, o companheiro pede desculpa, diz que vai mudar, que “dessa vez vai ser diferente”, chora, diz que se arrependeu, compra presentes. A mulher, já fragilizada, acredita e resolve dar mais uma chance. Há um período relativamente calmo, em que a mulher se sente feliz por constatar os esforços e as mudanças de atitude, lembrando também os momentos bons que tiveram juntos. Como há a demonstração de remorso, ela se sente responsável por ele, o que estreita a relação de dependência entre vítima e agressor. Um misto de medo, confusão, culpa e ilusão fazem parte dos sentimentos da mulher. E o ciclo reinicia.



As três principais fases do ciclo de violência:



O que fazer em cada um desses ciclos?

1º momento

Antes da ocorrência da violência doméstica a vítima deve:

- 1 – Contar o que está acontecendo para pessoas de confiança;
- 2 – Incluir na lista de contatos, telefones dos serviços de proteção à mulher vítima de violência;
- 3 – Deixar documentos, remédios e chaves guardados em local específico;
- 4 – Planejar a saída de casa e transporte para um local seguro;
- 5 – Caso já exista medida protetiva, manter o documento em local de fácil acesso.



2º momento

Durante a situação de violência a vítima deverá proceder da seguinte maneira:

- 1 – Evitar locais como cozinha e banheiro ou locais onde haja objetos cortantes e/ou perigosos;

2– Não correr para local onde as crianças estejam, pois elas poderão também sofrer agressões;

3 – Evitar fugir sem as crianças, pois elas poderão ser utilizadas como objeto de chantagem;

4 – Ensinar as crianças a pedirem ajuda e a se afastarem do local quando houver violência;

5 – Caso a violência não possa ser evitada, definir 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.

3º momento

Após ocorrência de violência doméstica a vítima deve proceder conforme abaixo orientado:

1 – Mantenha objetos de comunicação o mais próximo. Caso não possa fazê-lo, procure um telefone público o mais rápido possível;

2 – Procure ajuda junto à Polícia Militar, Delegacia da Mulher ou qualquer pessoa e/ou instituição em que confie;

3 – Busque locais seguros próximos à sua casa (comércio, escola, farmácia etc.);



4 – Se conseguir se dirigir a uma farmácia ou drogaria, exiba o sinal do X vermelho na palma da mão, feito com qualquer material. A polícia será imediatamente acionada;

5 – Em caso de ferimento, procure um hospital ou um posto de atendimento e informe o que aconteceu;

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

7 – Mantenha chaves e/ou cópias das chaves em local seguro e acessível;

8 – Ter o hábito de deixar o veículo sempre abastecido e em posição de saída, de forma a evitar manobras.



A violência doméstica não é só física

A Lei Maria da Penha prevê cinco tipos de violência doméstica:

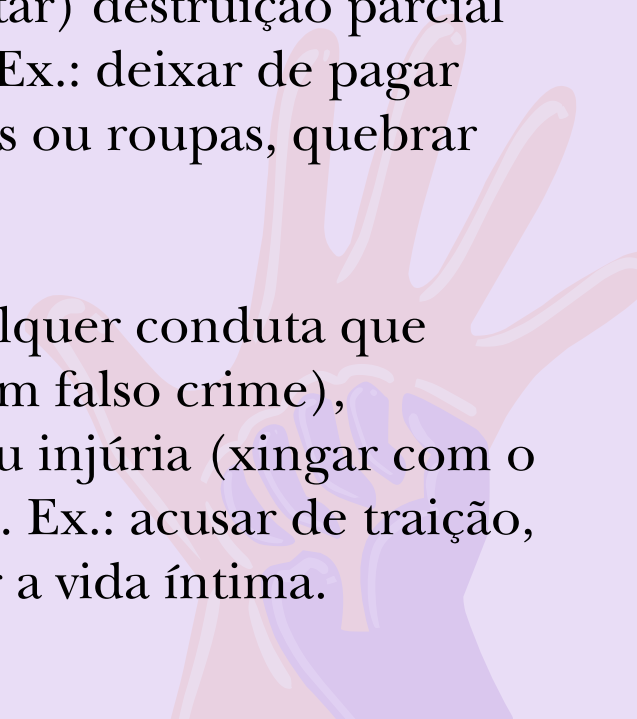
1) Física: qualquer conduta que ofenda a integridade ou saúde corporal da mulher. Ex.: espancamento, atirar objetos, beliscar, arranhar, chutar, puxar cabelo, empurrar;

2) Psicológica: qualquer conduta que lhe cause dano emocional e psicológico, com diminuição da autoestima. Começa de forma sutil e muitas vezes não é percebida. Ex.: manipulação, ameaças, humilhação, proibir de falar com amigos, afastar da família, pedir para trocar de roupa;

3) Sexual: obrigar a mulher a presenciar, manter ou participar de atividade sexual contra a vontade. Ex.: estupro, importunação sexual, impedir o uso de métodos contraceptivos, vazar fotos/vídeos;

4) Patrimonial: ocorre quando o agressor realiza qualquer ato que configure retenção (prender, tomar), subtração (roubar, furtar) destruição parcial ou total dos objetos da vítima. Ex.: deixar de pagar pensão alimentícia, rasgar fotos ou roupas, quebrar celular ou móveis;

5) Moral: entendida como qualquer conduta que configure calúnia (acusar de um falso crime), difamação (espalhar boatos) ou injúria (xingar com o intuito de manchar a imagem). Ex.: acusar de traição, humilhar publicamente, expor a vida íntima.



“Você está ficando louca!”

Entenda o *gaslighting*

A violência psicológica é silenciosa. Não deixa marcas físicas – mas deixa marcas na alma. Gaslighting é a expressão utilizada para referir-se à violência psicológica por manipulação, fazendo com que a vítima se veja como incapaz e passe a duvidar do seu senso de realidade e percepções. Nessa forma de abuso mental, rotineiramente a mulher escuta frases como: “você está louca”, “você está delirando”, “você está exagerando”, “eu só estava brincando”, o que termina a convencendo de que ela está mesmo fora de si.



Sinal vermelho contra a violência doméstica

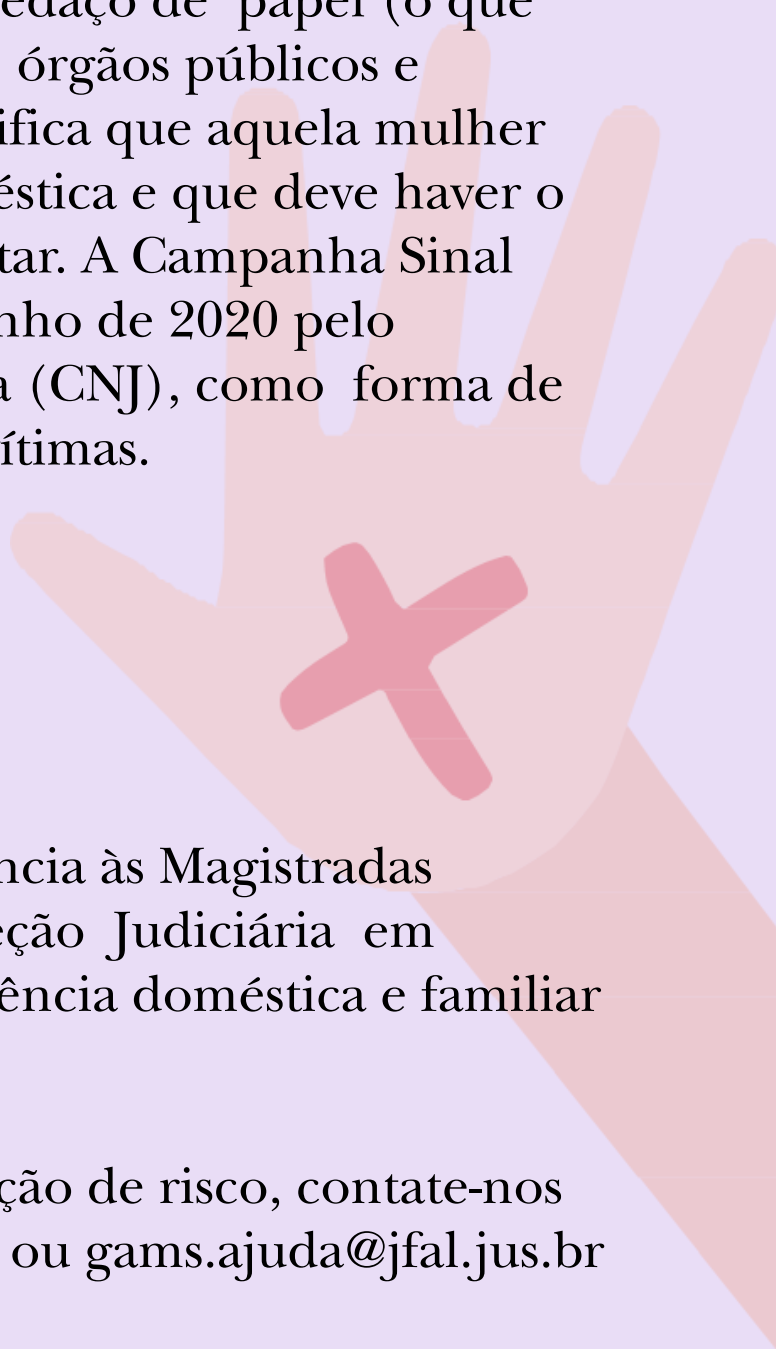
Você sabe o que significa um “X” vermelho na palma da mão, ou em papel?

Caso uma mulher apresente um sinal “X” feito com batom vermelho (ou qualquer outro material) na palma da mão ou em um pedaço de papel (o que for mais fácil) em farmácias, órgãos públicos e agências bancárias, isso significa que aquela mulher foi vítima de violência doméstica e que deve haver o acionamento da Polícia Militar. A Campanha Sinal Vermelho foi lançada em junho de 2020 pelo Conselho Nacional de Justiça (CNJ), como forma de facilitar as denúncias pelas vítimas.

Entre em contato

O Grupo de Apoio e Assistência às Magistradas e Servidoras (GAMS) da Seção Judiciária em Alagoas, em situação de violência doméstica e familiar está pronto para te ouvir.

Caso esteja em alguma situação de risco, contate-nos pelo e-mail gams@jfal.jus.br ou gams.ajuda@jfal.jus.br



Fontes:

- Cartilha Não se cale! Denuncie a violência contra a mulher
- Secretaria da Mulher e dos Direitos Humanos
- Instituto Maria da Penha

Acesse:

<https://www.institutomariadapenha.org.br/violencia-domestica/ciclo-da-violencia.html>



JFAL

JUSTIÇA FEDERAL
EM ALAGOAS