

Mapa do
acolhimento

#

quarentena
semviolência

Guia rápido de proteção para mulheres em
situação de violência doméstica

ficar em casa nem sempre é estar em segurança!

Sabemos que o atual contexto de isolamento social por coronavírus pode significar passar mais tempo com o seu agressor, estar longe de sua rede de apoio (amigas e familiares) e ter mais dificuldade para acionar ou acessar serviços públicos de proteção à mulheres. Por isso, preparamos este guia com orientações práticas do que fazer caso você esteja em situação de violência doméstica.

Lembre-se, a culpa não é sua e você não está sozinha. <3

Equipe Mapa do Acolhimento e da MariaLab.



**navegue
pelo
Índice ao lado
e vá direto
ao que
te interessa! ;)**

Identificando a violência:

[O que é violência de gênero?](#)

[O que é violência doméstica?](#)

[Como identificar a violência doméstica?](#)

[O que é o ciclo da violência?](#)

Plano de segurança:

[O que é um plano de segurança?](#)

[Como construir um plano de segurança?](#)

Protocolos de segurança:

[Ficar mais segura dentro de casa \(com ou sem filhos\)](#)

[Ficar mais segura ao sair de casa](#)

[Acionar rede de apoio](#)

[Proteger o acesso ao celular](#)

[Proteger o acesso às redes sociais](#)

[Registrar e guardar imagens com segurança](#)

[Como realizar atendimentos psicológicos e jurídicos online](#)

Onde e como buscar ajuda:

[Serviços de proteção às mulheres](#)

[Acesso à justiça](#)

[Violência Sexual](#)

[Aborto legal](#)

[Renda Básica](#)



o que é **violência** de gênero?

A violência de gênero se configura como toda e qualquer conduta de discriminação, agressão ou coerção, que cause dano, constrangimento, sofrimento físico, sexual, moral, psicológico, social, político, econômico, perda patrimonial e mesmo morte.

(!) Violência que acontece com as mulheres pelo simples fato de serem mulheres.



o que é **violência** doméstica?

Violência doméstica e familiar é qualquer atitude que cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial, que acontece dentro de casa, entre a família, ou em espaços de convívio de pessoas próximas, ou por qualquer relação de afeto. Essa violência independe de orientação sexual.

Art. 5 da Lei Maria da Penha
Lei 11340/06.

Leva o nome de “violência doméstica”, quando acontece dentro de casa e/ou em uma relação familiar, afetiva, amorosa. E pode se manifestar de diferentes formas:



formas de violência



Violência Física - te colocar em risco e/ou causar dano a sua integridade física.
Ex: empurrões, chutes, tapas, socos, amarrar.



Violência Psicológica - degradar ou controlar o seu comportamento, crenças e decisões prejudicando a sua saúde psicológica.
Ex: humilhar, insultar, perseguir, isolar, ameaçar.



Violência Moral - caluniar, difamar ou injuriar a sua honra e reputação. **Ex: xingar, desautorizar, não permitir usar certos tipos de roupa.**



Violência sexual - te obrigar a presenciar, manter ou participar de relações sexuais não desejadas, mediante ameaça ou uso da força. **Ex: exigir práticas que você não gosta, se negar a usar preservativo, negar o direito a métodos contraceptivos.**



Violência Patrimonial - ação que implica perda, destruição ou retenção de objetos, documentos pessoais, bens e valores. **Ex: controlar o dinheiro, não te deixar trabalhar, destruir objetos, ocultar bens e propriedades.**



atenção!

**durante a pandemia
do coronavírus,
também são
considerados
atos de **violência****

**Impedir que você lave as mãos ou use
sabonete ou álcool em gel;**

**Disseminar informações erradas sobre a
pandemia e o isolamento social, como forma
de controle;**

**Não permitir comunicação com familiares,
seja por telefone, email ou redes sociais.**

Fonte: Organização Mundial de Saúde, 2020.



como identificar a **violência** doméstica

Seu companheiro ou familiar...

- Vigia ou controla o que você faz?
- Costuma demonstrar ciúmes com frequência?
- A proíbe de visitar familiares e manter relações de amizade?
- A critica por qualquer coisa que faz, veste, come ou pensa?
- A proíbe ou atrapalha de trabalhar e/ou estudar?
- A xinga ou humilha diante de familiares e/ou amigos?
- Briga com você ou a critica sem motivo aparente?
- A ameaça, faz chantagens e/ou a acusa de coisas que você nunca fez?

- Controla o dinheiro e a obriga a prestar contas, mesmo quando você trabalha?
- Já chegou a destruir seus objetos pessoais, de valor sentimental e/ou objetos da casa?
- Diz que se você não for dele não será de mais ninguém, ameaçando-a caso o abandone?
- A atinge emocionalmente, fazendo com que você se isole e tenha vergonha de contar a alguém sobre a violência vivenciada?
- Faz questão de te contar que tem arma de fogo ou a exhibe para você?
- Já chegou a agredi-la fisicamente (bater, empurrar, chutar, beliscar, puxar o cabelo, etc)?
- Já a agrediu (física ou verbalmente) na frente dos seus filhos?
- Já a agrediu ou agrediu outros membros da família?
- Já a agrediu utilizando objetos domésticos?
- A fez sentir culpa pela violência sofrida?
- A obriga a manter relações sexuais contra sua vontade ou se envolver em atos sexuais que você não aprecia?



como identificar a **violência** doméstica

Se você marcou uma ou mais situações, **fique atenta**.
Você pode estar em uma situação de violência.

Confira como se proteger nas próximas páginas.

O 180 é um canal direto de denúncia e orientações sobre direitos e serviços públicos para as mulheres de todo o Brasil, que funciona 24h por dia, 7 dias por semana. Você também pode usar o aplicativo para celular chamado CLIQUE 180.



como identificar o ciclo de **violência**?

As relações que apresentam dinâmicas violentas e abusivas, geralmente, seguem um padrão cíclico.

Fase da tensão: insultos, agressões verbais, ameaças, crises de ciúmes etc. Nesta fase, a mulher se sente responsável pelos atos do companheiro e pensa que se fizer as coisas corretamente os incidentes podem terminar. Se ele explode, ela assume a culpa.

Fase da explosão: agressões agudas, quando a tensão atinge seu ponto máximo e acontecem os ataques mais graves.

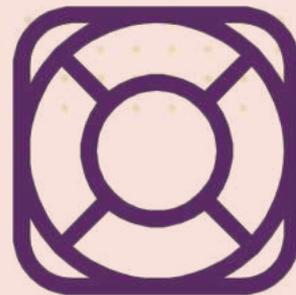
Fase da reconciliação: o agressor demonstra remorso, promete qualquer coisa, implora por perdão, compra presentes, demonstra culpa e paixão. Jura que jamais voltará a agir de forma violenta. Nesta fase, a mulher acredita que aquilo não vai mais acontecer.



o que é e como construir um **plano de segurança?**

Basicamente é um conjunto de medidas que você pode tomar para ajudar a proteger você e sua família. Como o próprio nome diz, é uma maneira de planejar a segurança em todas as áreas da sua vida.

Um Plano de Segurança pode não impedir que a violência aconteça, mas pode reduzir o risco e ajudá-la a se prevenir. Lembre-se: você conhece sua situação melhor que ninguém, então pense no que é melhor para você e trace um plano adequado para o seu caso. Se você tiver dúvidas, converse com uma profissional.



Nas próximas páginas, vamos te dar algumas dicas de como construir esse plano, mas antes, atenção para as considerações a seguir e avalie o seu risco:



1. Avalie o nível de perigo que você se encontra.

Você sabe melhor que ninguém o nível de perigo que enfrenta e deve considerar todos esses fatores ao fazer um plano de segurança. Lembre-se de situações anteriores e avalie em que parte do [ciclo de violência](#) você se encontra.



2. Preste atenção nas ações do agressor.

Comportamentos como perseguição, ameaças de morte, ameaças de suicídio e de prejudicar/ferir outros membros da família, ou, até mesmo, o uso e acesso a armas podem significar que o perigo está aumentando.

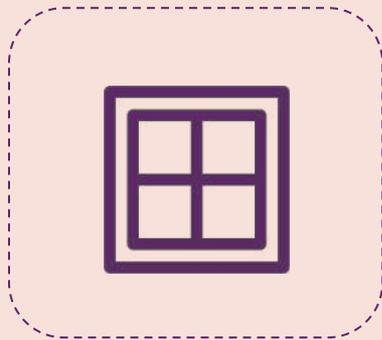


3. Seja estratégica na hora de se proteger.

Ações como tentar escapar, buscar ajuda, proteger seu celular e suas redes sociais ou fazer um boletim de ocorrência devem ser executadas de forma pensada. Caso contrário, podem aumentar o risco de violência.



ficar mais **segura** dentro de casa



1. Se houver ameaça de violência iminente, tente ir para uma área perto de uma porta ou janela que dá para a rua; **planeje uma rota de fuga com antecedência.**



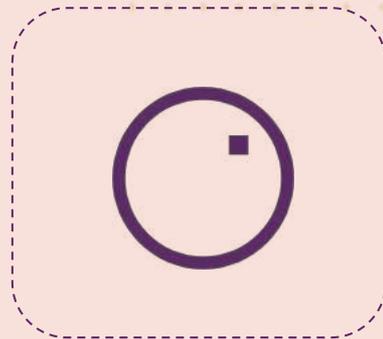
2. Fique longe de áreas que podem ter **armas ou armas circunstanciais** (como a cozinha, lugares com ferramentas, cordas ou fogo).



ficar mais **segura** dentro de casa



3. Mantenha uma **mochila pronta** para caso você precise sair de casa (itens necessários: dinheiro, documentos, roupas, alimentos de emergência).



4. Se não for possível evitar a violência é, **torne-se um alvo pequeno**. Mergulhe em um canto e enrole-se com o rosto protegido e os braços ao redor de cada lado da cabeça, os dedos entrelaçados.



ficar mais **segura** dentro de casa



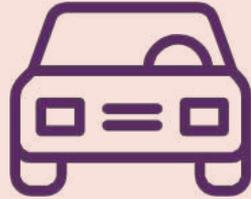
5. Saiba em quais números pedir ajuda (**190 para polícia e 180 para denúncias e informações**). Tenha o número de um abrigo local. Se sua vida estiver em perigo, chame a polícia.



6. Informe amigos e vizinhos de confiança sobre sua situação e desenvolva **um plano e um sinal visual para quando precisar de ajuda**.



ficar mais **segura** dentro de casa



7. **Crie o hábito de parar o carro de forma que facilite uma saída rápida e mantenha-o abastecido.**

Mantenha a porta do motorista destrancada e outras trancadas - para uma fuga rápida.



8. **Tente não usar lenços ou jóias compridas** que possam ser usadas para estrangulá-la.



ficar mais **segura** dentro de casa



9. Crie várias **razões plausíveis** para sair de casa em diferentes momentos do dia ou da noite.



10. Tenha sempre em mente onde você poderia ir para se **abrigar**, caso você precise **fugir de casa**. Você tem um lugar seguro para ir? Trace uma rota de como você pode chegar lá rapidamente e de forma segura.



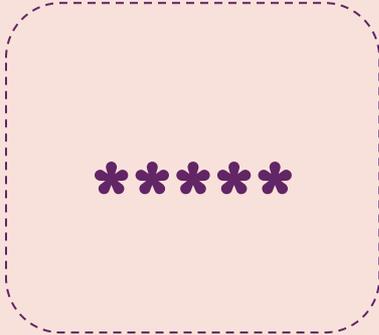
ficar mais **segura** dentro de casa



11. Na rua, **esteja consciente do seu entorno**: fique atenta e se certifique que não está sendo seguida no trajeto de casa ou de seu local de abrigo. Se possível, faça caminhos diferentes e, se perceber ou sentir que está sendo seguida, entre em um lugar público, como padarias, farmácias etc.



ficar mais **segura** dentro de casa **com meus filhos**



1. **Converse com os seus filhos/as** sobre o que devem fazer caso presenciem a violência. Se possível, combine com eles os códigos de segurança (ver item “Acionar Rede de Apoio”).



2. Se possível, **combine um lugar seguro** para eles/as se esconderem em casa.



ficar mais **segura** dentro de casa **com meus filhos**



3. Escolha **pessoas de confiança** para quem eles/as possam pedir ajuda.



4. Caso seja possível, explique para eles/as **como chamar a polícia (190)**.



ficar mais **segura** ao sair de casa



1. Pense qual **hora do dia seria mais seguro se deslocar**. Prefira sair durante o dia e, se possível, acompanhada.



2. Conte a uma **pessoa de confiança** onde você está indo e quando você pretende estar de volta.



ficar mais **segura** ao sair de casa



3. Combine com essa pessoa **o que deve ser feito se você não voltar** ou se não ouvirem notícias suas.



4. Onde quer que você vá, preste atenção a sua volta. **Planeje como você poderia escapar caso o agressor aparecer.**



acionar

rede de apoio



1. Faça uma lista e anote os seus contatos de confiança, de preferência em um papel, e guarde-o com você ou em um lugar que considere seguro.



2. Combine códigos para comunicar uma emergência. É possível que durante a quarentena existam poucos espaços privados para você se comunicar com a sua rede de apoio. Por isso, se você tem vizinhas de confiança, pode combinar alguns códigos, como pendurar algo na janela, tocar músicas específicas ou dizer palavras-chaves. Não se esqueça de alinhar com seus contatos o que eles devem fazer caso você mande um alerta.



3. Envie mensagens, caso você não possa se comunicar por voz. E avise os seus contatos que você irá mandar mensagens escritas ou por sinais e que eles devem ficar atentos às notificações.



acionar

rede de apoio



4. Memorize e combine códigos para mensagens de texto emergenciais,

caso o agressor tenha acesso ao seu celular. Ex: emoji de flor 🌷 = preciso sair de casa, emoji fruta 🍎 = ele está me agredindo.

carlaferraz

5. Salve os contatos pelo

nome, e evite salvar utilizar descrições ou adjetivos que possam identificar que você está pedindo ajuda.



6. Não deixe pistas, que possam aumentar a vigilância do seu agressor. Apague fotos, mensagens e histórico de buscas que possam deixar rastros do seu pedido de ajuda. Mas antes, guarde o [histórico num local seguro](#), caso você precise de [provas](#).



proteger o acesso ao celular



Vamos te ensinar alguns truques, mas, primeiro, responda:

- **Você ganhou o celular do agressor?**
- **O aparelho foi configurado pelo agressor?**
- **A pessoa agressora teve (ou tem) acesso ao seu telefone?**
- **Está desconfiada que estão lendo suas conversas?**

Há várias formas de deixar nosso celular mais seguro e se você respondeu sim para pelo menos uma das perguntas acima, é possível que você esteja sendo monitorada. Sabemos que pode parecer difícil lidar com a tecnologia, mas nas próximas páginas iremos te ensinar como fazer checagens e limpezas em seu celular e contas. Ah, e sempre que possível, use outro aparelho, pois o agressor pode ter acesso ao que você faz no celular. Um telefone pré-pago pode ser uma alternativa boa e de baixo custo. ;)



proteger o acesso ao celular

PASSO 1: CONFIGURE SENHAS DE ACESSO PARA O SEU CELULAR



Pr0t3cT!

1. Coloque uma senha de bloqueio em seu telefone, de preferência alfanuméricas. Aqui um passo-a-passo de como fazer no [Android](#) e no [IOS](#).

2. Verifique se você tem acesso a conta Google ou Icloud do celular, e se possível mude de senha. Saiba como fazer isso no [Android](#) e no [IOS](#). Essas contas controlam quase tudo no celular. Veja mais configurações importantes de segurança [aqui](#).



proteger o acesso ao celular

PASSO 2: NÃO DEIXE QUE ACESSEM INFORMAÇÕES DO SEU CELULAR E E-MAIL:



1. Cheque quais são os contatos de recuperação da conta do seu celular e email. Se outra pessoa tiver acesso a recuperar a sua conta do celular ela pode se apropriar dela. [Veja aqui como fazer.](#)



2. Verifique se o seu email do celular está encaminhando emails para outra conta que não é sua. Veja aqui como fazer no [Android](#) e [Iphone](#).



proteger o acesso ao celular

IMPORTANTE!

Caso você não possa colocar senha ou ter privacidade no seu celular por pressão do agressor, há outras estratégias que você pode seguir: sempre apague o histórico de suas buscas (saiba como fazer isso, [aqui](#)) e mensagens do chat (saiba como [aqui](#)), e combine códigos de comunicação com sua rede de apoio.

Para apagar fotos do Whatsapp não basta só apagar no chat, vá na galeria do seu celular, selecione e apague as imagens das pastas “Whatsapp images” e “Whatsapp Vídeos”. ;)

Também é possível instalar um aplicativo que cria senhas para bloquear os demais aplicativos ou simula um erro. Esse aplicativo imita um problema no celular caso a pessoa tente entrar nos aplicativos sem a senha. Recomendamos o [AppLock](#).



proteger o acesso ao celular

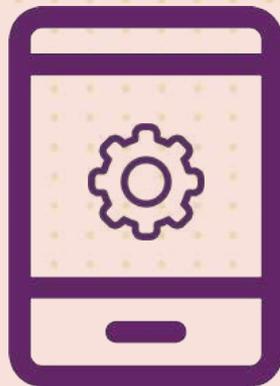
PASSO 3: CHEQUE APPS QUE PODEM AJUDAR O AGRESSOR A TE VIGIAR:

Verifique a existência dos seguintes aplicativos no seu celular:



"Find my Phone" ou "Buscar meu Telefone".

Geralmente eles estão localizados nas configurações gerais do seu aparelho. Se encontrar esse app: (1) verifique a conta de acesso a ele; (2) se não reconhecer a conta, desative o aplicativo. Saiba como fazer no [Android](#) e no [Iphone](#).



proteger o acesso ao celular

PASSO 3: CHEQUE APPS QUE PODEM AJUDAR O AGRESSOR A TE VIGIAR:

Verifique a existência dos seguintes aplicativos no seu celular:



Superuser. Confira se algum app no seu celular tem a permissão de “superuser”. Além de ter mais controle, eles podem ser espiões ou vírus. Saiba como fazer esta busca, [aqui](#).



Outros. Vá em Configurações > Aplicativos e confira todos os apps do seu celular. Se encontrar algum que você não usa ou não sabe o que é, procure mais informações na internet, e se não for um aplicativo do sistema do celular, desinstale. Saiba como fazer isso no [Android](#) e no [IOS](#).

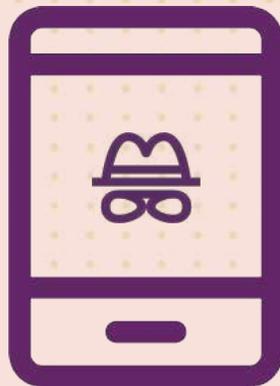


proteger o acesso ao celular

PASSO 4: CHEQUE SE SEU CELULAR TEM UM APLICATIVO ESPIÃO INSTALADO

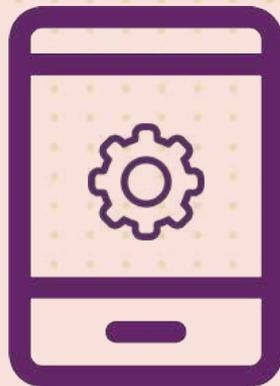
Como o próprio nome diz, os aplicativos espões, vasculham sua vida e seguem todos os seus passos e ações. Bem mais invasivos que os aplicativos mencionados no passo anterior, esses espões podem acessar tudo do seu celular: desde chats, fotos, localização, escutar chamadas etc. 🕵️

Se está desconfiada que um aplicativo desse tipo foi instalado no seu celular, siga os passos a seguir:



proteger o acesso ao celular

PROCURE PISTAS DE ALGUM APLICATIVO
SUSPEITO DE SER ESPIÃO.



Cheque se o celular está em ROOT: Verifique se o seu celular foi colocado em modo ROOT. Aplicativos espiões usam esse modo para monitorar seus passos sem você perceber. Para checar recomendamos o [ROOT CHECKER](#)

Se der positivo..



Congratulations! Root access is properly installed on this device!
Device: Nexus 6P
Android Version: 7.1.1

Isso pode ser perigoso. Recomendamos seguir para o procedimento de voltar para os padrões de fábrica

Se der negativo...



Sorry! Root access is not properly installed on this device.
Dispositivo: motorola one
Versão Android: 9
Data e Hora: 15/04/2020 12:10



proteger o acesso ao celular

VOLTAR AS CONFIGURAÇÕES DE FÁBRICA: SEU CELULAR COMO NOVO

Caso encontre alguma pista de que há aplicativos espões em seu telefone, ou ainda não se sinta segura de utilizar seu celular, não precisa jogar seu aparelho fora. Você pode fazer o procedimento de voltar as configuração de fábrica do seu celular, **apagando assim todos os programas e configurações. Na prática, é como se seu celular estivesse saindo novinho da loja**



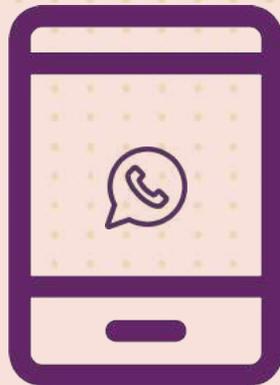
Cuidado! Esse procedimento também vai apagar todos seus arquivos, por isso recomendamos fazer uma cópia de suas fotos e contatos antes de prosseguir.

1. Veja [aqui](#) como fazer uma cópia de segurança das suas fotos e arquivos
2. Como fazer a restauração de fábrica no [Android](#) e no [Iphone](#)



proteger o acesso às redes sociais

Aqui vão algumas dicas de tornar suas redes sociais mais seguras ao controle do agressor:



1. Não compartilhe senhas com ninguém e tome muito cuidado com o que você posta on-line, incluindo informações ou fotos de onde você está.

2. Ative a verificação em duas etapas para impedir que sua conta seja roubada ou clonada. Saiba como fazer isso no [WhatsApp](#), [Instagram](#), [Facebook](#), [Telegram](#) e [Gmail](#).

3. Verifique dispositivos conectados e acessos não autorizados - eles podem indicar que seu telefone foi "clonado":

- No Whatsapp web (veja em configurações - Whatsapp Web - Dispositivos conectados)
- No Telegram (vá em Configurações > Dispositivos)
- Na sua conta Google, clique [aqui](#).
- No Facebook, clique [aqui](#).

Se houver dispositivos conectados, selecione "desconectar de todos os dispositivos".



registrar e guardar imagens com segurança

Uma gravação de áudio, uma foto ou vídeo, ou até mesmo um print da conversa de chat podem ser provas e evidências importantes para acusar o agressor, mas antes de seguir com seu registro pense na sua segurança. Se não sentir que está numa situação segura, não faça o registro.

1. Os celulares podem ser usados para **gravar conversas (áudio), vídeos, fotos e textos**.

Existem muitos aplicativos que podem ajudar nesse registro e quando usá-los lembre-se de anotar o local, horário e data da ocorrência. Essa informação será útil para a denúncia.

2. Para guardar e proteger informações em seu celular recomendamos o uso dos seguintes aplicativos que ocultam fotos, vídeos e demais arquivos que você escolher: [Andrognito](#) para Android e [SecurePad](#) para Iphone.



quando a tecnologia é uma forma de controle, despiste!

Muitas vezes, **as mulheres preferem dar fim ao comportamento abusivo livrando-se da tecnologia**. Mas, fazer isso pode fazer com que o agressor sinta que perdeu o controle, aumentando o risco de violência.

Então, pense no que pode acontecer se ele não conseguir mais te monitorar e incorpore isso em seu plano de segurança. Por exemplo, algumas mulheres escolhem usar um computador, dispositivo, conta de rede social ou telefone mais seguro, mas sem desativar o que estava sendo monitorado, para despistar o agressor e poder coletar provas.



atendimento psicológico e jurídico online

Caso você precise ou já esteja em processo de atendimento psicológico e jurídico online durante a quarentena, alguns cuidados são importantes. Vamos lá?

Antes de tudo, é importante que você saiba que o Conselho Federal de Psicologia (CFP) possibilitou, por meio da [Resolução CFP nº 04/2020](#), que psicólogas prestem atendimento à distância (teletrabalho, atendimento on-line, atendimento telefônico etc). Mas, caso você esteja passando por alguma situação de risco ou não possa realizar o atendimento online por falta de recursos (acesso à internet, falta de espaço/privacidade, presença do agressor etc), peça ajuda para a profissional ou acesse as informações sobre os serviços de acolhimento e proteção para saber como e onde buscar ajuda presencial da rede pública.



atendimento psicológico e jurídico online



1. Cheque se alguém mais tem acesso aos dados do seu celular

e das suas redes sociais: tenha em mente que talvez o seu agressor tenha acesso ao seu celular ou computador. Por isso, é importante que você ative a senha de bloqueio ([Android](#) e [IOS](#)); utilize a autenticação dois fatores ([Whatsapp](#), [Instagram](#) e [Facebook](#)); verifique os dispositivos conectados ao [Whatsapp web](#) e [Facebook](#), e se você não reconhecer algum deles, desconecte-os imediatamente e altere as suas senhas de acesso.



atendimento psicológico e jurídico online



2. Comunicação online com a profissional:

indicamos o uso do site meet.jit.si (ou no [celular](#)), que permite conversas de voz ou vídeo de forma criptografada, que é mais segura. Para usar basta abrir o site e substituir o "nomedasala" pelo nome que quiser depois da barra da URL.

Ex: meet.jit.si/nomedasala → meet.jit.si/reuniao



atendimento psicológico e jurídico online



3. Comunicação em situação de vigilância:

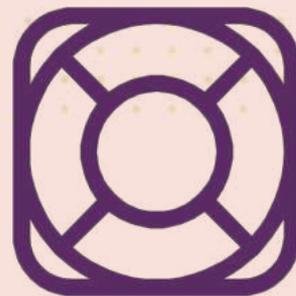
combine com a(s) profissional(is) que te acompanham algumas formas de comunicar uma emergência como, por exemplo, códigos de palavras ou "emojis" específicos para pedir ajuda em uma emergência como emoji de flor 🌷 = preciso sair de casa; emoji fruta 🍎 = ele está me agredindo.



onde e como posso buscar ajuda?

Caso você necessite de acolhimento, ou precise sair de casa, é muito importante acionar os serviços de proteção à mulher da sua localidade. Apesar do contexto da pandemia, muitos equipamentos permanecem funcionando e é seu direito conseguir acolhimento e os cuidados necessários caso esteja vivendo uma situação de violência.

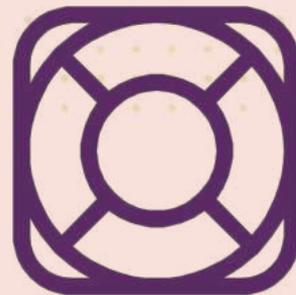
Nas próximas páginas, você encontra informações sobre os serviços de forma detalhada! 



onde e como posso buscar ajuda?

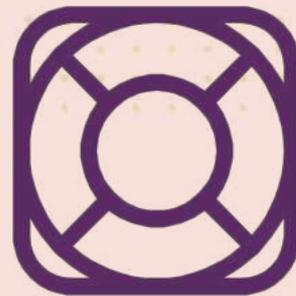
Serviços de proteção à mulher

Em geral, os municípios contam com redes de serviços especializados aptas a auxiliar as mulheres na garantia de seus direitos dentro de sua capacidade de resolução. Na próxima página, você pode conferir quais são os serviços que integram a rede e o que eles oferecem:



onde e como posso buscar ajuda?

Importante: Durante o período de isolamento social, alguns desses serviços estão operando de maneira remota ou com equipes reduzidas. Por isso, antes de comparecer presencialmente, ligue para conferir o funcionamento.



onde e como posso buscar ajuda?

Serviços de saúde (UBS, CAPS, CTAs, Hospitais): atendimento médico hospitalar e de saúde mental;

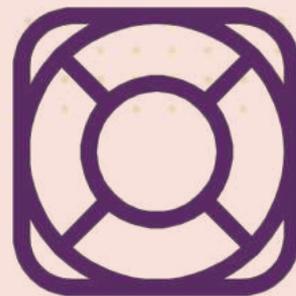
Centro de Referência da Mulher (CRM): atendimento psicológico e social;

Casa da Mulher Brasileira: acolhimento por equipe multidisciplinar, encaminhamento para espaços de acolhimento provisório, solicitação de medidas protetivas e registro de boletim de ocorrência;

Centro de Referência de Assistência Social (CRAS): orientação e acolhimento em casos de vulnerabilidade social.

Centro de Referência Especializado em Assistência Social (CREAS): orientação, acolhimento e encaminhamento para serviços especializados.

Vara de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher (Fórum);



onde e como posso buscar ajuda?

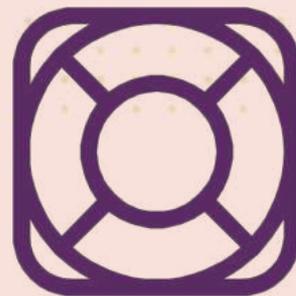
Delegacia (comum ou da mulher): atendimentos de urgência, pedidos de medidas protetivas e boletim de ocorrência;

Defensoria Pública: atendimento jurídico, incluindo pedidos de medidas protetivas e casos urgentes de guarda e visitas;

Ministério Público: pedidos de medidas protetivas;

Abrigos: locais sigilosos de acolhimento que são acessados pelo CREAS, Casa da Mulher Brasileira, CRMs;

ONGs feministas ou ligadas à saúde das mulheres e aos direitos humanos.



acesso à justiça

É importante que você saiba que, durante a quarentena por coronavírus, os órgãos da justiça e as delegacias estão funcionando de maneira virtual para a maioria dos procedimentos. Nas próximas páginas, você encontrará informações gerais sobre o funcionamento dos principais serviços.



acesso à justiça



Por mais difícil que seja, reúna provas e evidências

Infelizmente, quando não há flagrante, costuma ser difícil comprovar violência doméstica. Porém, alguns elementos podem te ajudar a comprovar o ocorrido:

(1) testemunhas indiretas: lembre-se se você contou para alguém de confiança e acione essa pessoa. Certifique-se também se algum vizinho possa ter ouvido o ocorrido.

(2) tire prints de conversas, fotos e anote as datas e horários de todos os episódios de violência que você tenha sofrido.



acesso à justiça

Como registrar um boletim de ocorrência de violência nas delegacias

Em algumas localidades, as delegacias continuam funcionando de forma presencial. Então, caso seja necessário registrar uma ocorrência, você pode ir até uma delegacia (comum ou da mulher) e relatar o episódio de violência sofrido.

Lá, o escrivão, profissional encarregado de registrar o caso, deverá te ouvir e registrar o boletim de ocorrência.



(!) Os Boletins de Ocorrência, conhecidos como B.O., podem possibilitar ou não um processo. Ou seja, é a partir dele que se apura a existência de crime ou não. Se verificado crime, o registro da ocorrência pode acarretar num processo criminal e até prisão de quem cometeu o crime.



acesso à justiça

Como registrar um boletim de ocorrência de violência nas delegacias

E se as delegacias da sua localidade não estiverem prestando atendimento presencial ou você não possa sair de casa, faça um boletim de ocorrência de violência doméstica e familiar online, por meio do site oficial da Polícia Civil do Estado da sua localidade.

(!) Em casos de violência sexual é necessário o acompanhamento presencial na delegacia para o registro da ocorrência e encaminhamento para o Instituto Médico Legal e para as Unidades Básicas de Saúde



acesso à justiça

O que é e como solicitar uma medida protetiva

A medida protetiva de urgência é uma ferramenta de proteção judicial, prevista na Lei Maria da Penha, e deve ser solicitada quando você se sentir ameaçada e/ou em perigo.

Ela pode ser usada, por exemplo, para:

- afastar o agressor do lar
- proibir o contato dele com você
- suspender visitas aos seus filhos*
- suspensão da posse de eventuais armas que ele possua;
- proibição de aproximação e contato dele com você;
- pedido de alimentos provisórios;
- comparecimento do agressor a programas de recuperação e/ou acompanhamento psicossocial

(!) Não é necessário o registro do boletim para solicitar uma medida protetiva



* Caso você já tenha um regime de guarda fixa, a [resolução do Conselho Nacional da Criança e do Adolescente \(CONANDA\)](#) garante que você possa solicitar judicialmente que as visitas e os períodos de convivência sejam, preferencialmente, substituídos por meios de comunicação telefônica ou online.



acesso à justiça



Onde solicitar uma medida protetiva

Delegacia:

presencialmente, ou pela Delegacia Eletrônica, no momento do registro do boletim de ocorrência. Você pode acessar a Delegacia Eletrônica pelo site da polícia civil do seu Estado.

Ministério Público:

envie um e-mail explicando a sua situação. Os endereços de e-mail estão disponíveis no site do Ministério Público do seu Estado. Digite: [www.mp \(sigla do seu estado\).mp.br](http://www.mp(sigla%20do%20seu%20estado).mp.br).

Ex: <http://www.mpsp.mp.br/>

(!) Você não precisa de um Boletim de Ocorrência para solicitar a medida protetiva nem de advogado!



acesso à justiça

Onde solicitar uma medida protetiva e obter orientações jurídicas

Defensoria:

caso necessite do auxílio de um(a) defensor(a) público(a), entre no site da defensoria do seu estado e solicite atendimento. Em alguns estados, o site já prevê um formulário online. Já em outros, o agendamento deve ser feito por meio do telefone de atendimento do site, whatsapp ou email.

Digite: [www.defensoria.\(sigla do seu estado\).def.br](http://www.defensoria.(sigla do seu estado).def.br).

Ex: <https://www.defensoria.ba.def.br/>



(!) Você também pode procurar um serviço de referência no atendimento a mulheres para atendimento, apoio e acompanhamento multidisciplinar como os CRMs e Casas da Mulher Brasileira.



acesso à justiça



Acompanhe o seu pedido de medida protetiva!

Andamento:

você poderá ter a informação se medida protetiva foi deferida (aceita), por meio do whatsapp, desde que tenha assinalado esta opção e fornecido o número de seu telefone no pedido.

Prazo:

a delegacia tem o prazo de 48h para encaminhar para o Juiz, que tem mais 48h para deferir a medida. Caso no seu município não tenha um juiz, as medidas de afastamento podem ser deferidas pelo delegado ou policial (na ausência do delegado).

Renovação:

você pode solicitar a renovação da medida protetiva pelo telefone, email ou whatsapp a depender de cada estado, sem a necessidade de assinatura da sua advogada.

(!) Caso você já tenha solicitado uma medida e desistiu do pedido, você **pode solicitar outra.**



**o agressor descumpriu a
medida protetiva.**

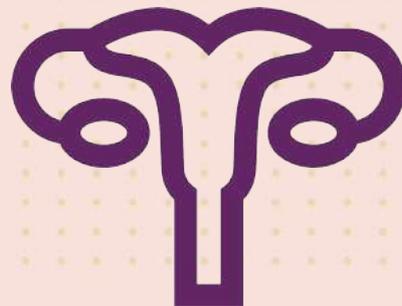
e agora?

Se esse for o seu caso e você esteja em risco de violência, ligue imediatamente para o 190 (caso já tenha medida protetiva, não esqueça de informar). A polícia está operando e ainda é possível decretar a prisão em flagrante, a depender do caso.

Agora, caso não haja tempo hábil e a polícia não consiga chegar a tempo, é importante reunir provas de que o agressor descumpriu a medida e informar o descumprimento diretamente na delegacia ou pela delegacia online ou, ainda, diretamente no Ministério Público, pelo site.



o que fazer em caso de violência sexual?



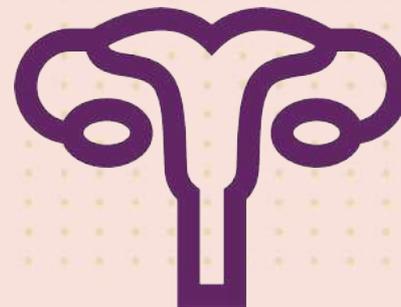
Caso você tenha sofrido violência sexual, compareça o mais rápido possível a um **Hospital** ou **Unidade Básica de Saúde (UBS)**, para ter acesso aos exames e cuidados imediatos:

- **Profilaxia Pós-Exposição ao HIV (PEP):** medicamento para evitar a contaminação pelo vírus da AIDS. Deve ser administrado nas primeiras 02 (duas) horas após a ter sofrido a violência, e até no máximo de 72 (setenta e duas) horas.
- **Pílula do dia seguinte:** prazo máximo de 05 (cinco) dias após a exposição. O quanto antes você puder ter acesso a essa medicação, mais alta será a efetividade de seu resultado

(!) Ainda que os prazos tenham passado, é importante buscar atendimento para outros cuidados e acompanhamentos.



o que fazer em caso de violência sexual?



Caso queira denunciar a violência sexual sofrida, é necessário que o registro da ocorrência seja feito de forma presencial nas delegacias da mulher ou delegacias comuns.

Na delegacia você será encaminhada para o Instituto Médico Legal para realizar o exame de corpo e delito.

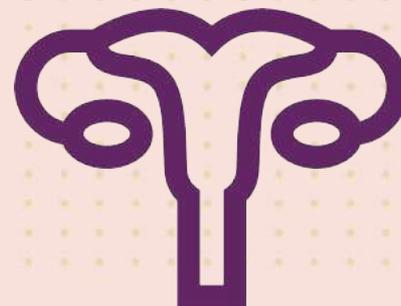


como acessar os serviços de aborto legal?

O **aborto legal** se trata de um procedimento médico que impede que a gravidez continue. O aborto legal é permitido no Brasil nas seguintes situações:

- gravidez de risco à vida da mulher grávida;
- gravidez em decorrência de estupro (até 20 ou 22 semanas);
- anencefalia fetal (má formação do cérebro durante o crescimento do bebê).

(!) **Organização Mundial da Saúde** declarou que os serviços de abortamento legal são essenciais nesse momento de pandemia do **Covid-19**.



(!) **Todas as mulheres têm direito a realização do aborto legal. Trata-se de um direito previsto em lei!**



como acessar a renda básica emergencial?



A [renda básica emergencial](#), aprovada pelo governo em abril de 2020, foi uma demanda da sociedade civil organizada e tem como objetivo auxiliar financeiramente trabalhadores informais, microempreendedores individuais (MEI), autônomos e desempregados.

O valor do benefício é de R\$ 600,00 por mês, durante 3 meses, para até duas pessoas da mesma família. Para as famílias em que a mulher seja a única responsável pelas despesas da casa, o valor pago mensalmente será de R\$1.200,00.



como acessar a renda básica emergencial?

Para quem já está no Cadastro Único:

1. Acesse o link <https://auxilio.caixa.gov.br> ou baixe o aplicativo Caixa Auxílio Emergencial em seu celular
2. Confirme as opções que mostram que você está dentro das características exigidas pelo governo.
3. Preencha seus dados: nome, CPF, data de nascimento e nome da mãe.



(!) Importante: Caso você já receba o Bolsa Família, o benefício será automaticamente substituído pela Renda Básica.



como acessar a renda básica emergencial?

Para quem já está no Cadastro Único:

4. A seguinte mensagem irá aparecer:
“Você está no Cadastro Único do governo federal. As condições de recebimento do auxílio emergencial serão avaliados com os seus dados do Cadastro Único.” Em 5 dias o governo irá liberar um aplicativo específico para quem está no Cadastro Único.



(!) É possível verificar se você, sua família ou alguém que precisa de ajuda está inscrito no Cadastro Único por meio do site https://aplicacoes.mds.gov.br/sagi/consulta_cidadao/



como acessar a renda básica emergencial?

Para quem NÃO está no Cadastro Único:

1. Acesse o link <https://auxilio.caixa.gov.br> ou baixe o aplicativo **Caixa Auxílio Emergencial** em seu celular
2. Confirme as opções que mostram que você está dentro das características exigidas pelo governo.

3. Preencha seus dados: nome, CPF, data de nascimento e nome da mãe.

4. Uma nova página vai abrir pra você colocar seus dados. Preencha tudo que for pedido e aguarde o processamento dos dados e análise.

(!) Dúvidas? Acesse a cartilha do Renda Básica [aqui](#). ;)



referências



Material de apoio do [Workshop de Acesso à Justiça](#) promovido pelo Instituto Avon

[Techsafety.org](https://techsafety.org)

National Center on Domestic and Sexual Violence: [Domestic Violence Personalized Safety Plan](#) e [Safety tips for Domestic Violence](#)

[Expressvpn.com](https://expressvpn.com)

[Protocolo de Orientação](#) para Atendimento Especializado a mulheres em situação de violência

[Guia rápido](#) do direito das mulheres

[Impactos da Covid-19: Direitos das Mulheres](#) - Mattos Filho

Atenção Primária à Saúde - [Protocolo de atendimento de mulheres vítimas de violência](#)

Atendimento às situações de [violência doméstica e familiar contra as mulheres](#) no Estado de São Paulo



agradecimentos

#QuarentenaSemViolência: guia rápido de proteção para mulheres em situação de violência doméstica é uma produção do Mapa do Acolhimento, com a colaboração e parceria da Marialab e da Frontline Defenders. <3



maria
[lab]



Dúvidas?

Escreva para contato@mapadoacolhimento.org





Mapa do
acolhimento

Sobre o Mapa do Acolhimento

Rede de solidariedade nacional que conecta mulheres que sofreram violência baseada em gênero com advogadas e psicólogas voluntárias de todo o Brasil. Desde o começo da sua atuação, em 2016, o Mapa do Acolhimento já realizou mais de 5.000 encaminhamentos e possui uma base de 5.000 voluntárias registradas, em mais de 800 cidades, além de contar com o mapeamento de 3000 serviços públicos da rede de segurança, saúde e socioassistencial. O projeto é realizado pelo Nossas, um laboratório de ativismo que acredita que um mundo mais justo e democrático só é possível se os poderes de uns não suprimirem a potência de outros.



#QuarentenaSemViolência
mapadoacolhimento.org