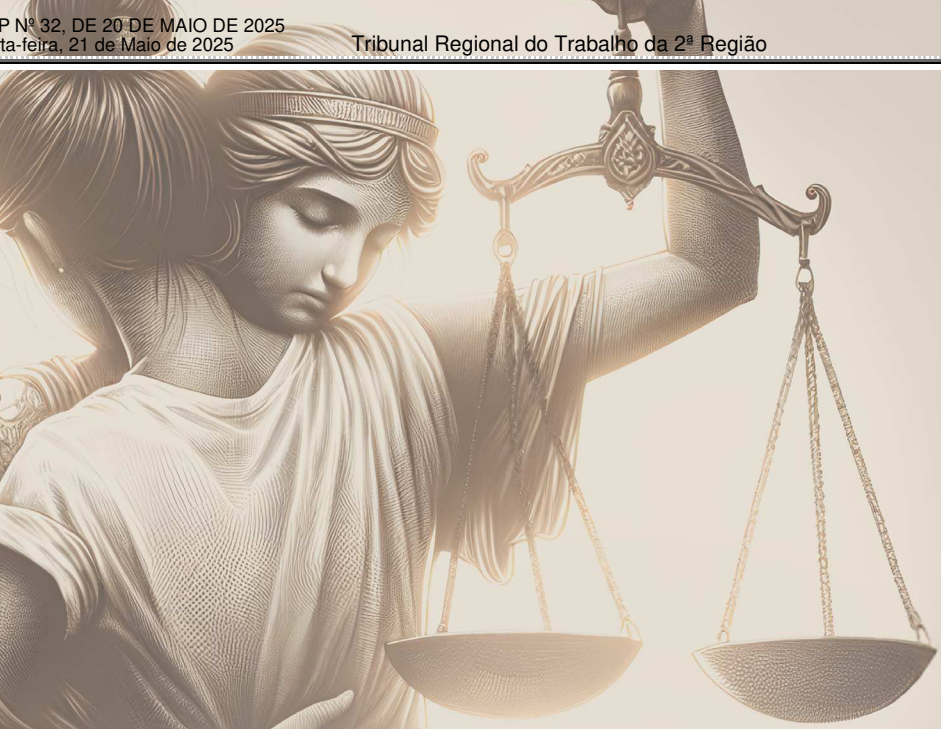


TRT-2ª REGIÃO
São Paulo

Laços de Proteção

Como Agir em Casos de Violência Doméstica

Sumário

1. Apresentação **3**
2. Introdução **4**
3. O que é violência doméstica? **5**
4. Reconhecendo os sinais **9**
5. Por que vítimas aguentam por tanto tempo a violência doméstica? **12**
6. O que fazer antes de a agressão acontecer **13**
7. O que fazer durante a situação de agressão **14**
8. Como ajudar uma pessoa em situação de violência doméstica **15**
9. Recursos e redes de apoio **16**
10. Medidas protetivas de urgência previstas em lei .. **18**
11. Peça ajuda ao Programa Laços de Proteção do TRT-2 .. **19**
12. Fontes e referências **20**

Apresentação

O Programa de Combate à Violência Doméstica do Tribunal Regional do Trabalho da 2ª. Região, **Laços de Proteção**, visa efetivar as diretrizes básicas da Resolução CNJ nº102/2021 (Protocolo Integrado de Prevenção e Medidas de Segurança Voltado ao Enfrentamento à Violência Doméstica Praticada em Face de Magistradas e Servidoras). O projeto almeja alcançar todas as Magistradas, Servidoras, Estagiárias e Terceirizadas do Tribunal, Advogadas, integrantes do Ministério Público, partes em processo, cidadãs, incluindo as mulheres trans, travestis e demais pessoas LGBTQIAP+, bem como a toda pessoa que busque informação, acolhimento e mecanismos de proteção para enfrentar e prevenir situações de violência.

Por meio desta Cartilha, disponibilizamos ao TRT2 e à sociedade as principais orientações sobre como agir em casos de violência doméstica.

Conte sempre com o apoio do **Laços de Proteção** do TRT2. Você pode nos contatar pelo **WhatsApp (11) 97151-0937**, ou por meio da Ouvidoria da Mulher, pelo formulário disponível em ww2.trt2.jus.br/ouvidoria. O atendimento é sigiloso.

O conhecimento e a informação são ferramentas essenciais para romper ciclos de violência e garantir uma sociedade mais segura e acolhedora.

Boa leitura!

Introdução

A **Lei Maria da Penha** foi criada em 7 de agosto de 2006. Ela tem como objetivo combater todas as formas de violência contra as mulheres, criando mecanismos de proteção e apoio para garantir os direitos das vítimas. A lei recebeu esse nome em homenagem a Maria da Penha Maia Fernandes, uma mulher que sofreu violência doméstica durante muitos anos e lutou por justiça.

Sair do silêncio e pedir ajuda em um relacionamento violento não é fácil e sabemos que muitos fatores podem dificultar essa decisão. Pensando nisso, elaboramos esta cartilha para fortalecer as pessoas que desejam começar ou continuar a jornada em busca de uma vida sem violência. A Lei Maria da Penha está ao seu lado, garantindo direitos e oferecendo diversas medidas de proteção para ajudar a superar os desafios que podem surgir nesse caminho.

Esta cartilha foi pensada com muito cuidado para oferecer informações e proporcionar apoio no enfrentamento da violência doméstica. Sabemos que dar o primeiro passo pode ser difícil, mas queremos que saiba que, caso esteja nessa situação, você não está sozinha. Aqui encontrará informações, orientações e recursos que podem fazer toda a diferença na sua jornada por um ambiente mais seguro.

Sua vida e seu bem-estar devem ser prioridade. Estamos juntas e juntos para ajudar a reconstruir um caminho de dignidade, liberdade e paz.

Nós encorajamos você a dar o primeiro passo!

O que é violência doméstica?

O artigo 5º da **Lei n° 11.340 de 2006 (Lei Maria da Penha)** nos traz os tipos da violência doméstica e familiar contra a mulher que são por ela combatidos:

"Qualquer ação ou omissão
(fazer ou deixar de fazer alguma coisa)

baseada no gênero
(em função da condição de mulher)

que cause:
morte, lesão, sofrimento FÍSICO, SEXUAL ou PSICOLÓGICO e dano moral ou patrimonial."

Recentemente, o Supremo Tribunal Federal ampliou a proteção da Lei Maria da Penha a casais homoafetivos do sexo masculino, travestis e transexuais.[1]

A violência doméstica pode ocorrer na unidade doméstica, com ou sem vínculo familiar, e nas relações íntimas de afeto, não dependendo de coabitação ou orientação sexual.

Portanto, não é preciso que haja violência física grave para que a pessoa busque ajuda.

Na maior parte dos casos, os abusos começam de forma mais branda.

1 BRASIL. Supremo Tribunal Federal. Mandado de Injunção 7452/DF, Relator: Min. Gilmar Mendes, julgado em 03 mar. 2023, DJe 13 mar. 2023.

Por isso, é importante saber quais são os diferentes tipos de violência doméstica:

Violência física: Envolve o uso de força física que causa dano ou lesão. Isso inclui socos, empurrões, chutes, queimaduras e qualquer outra forma de agressão física.

Violência psicológica ou emocional: Refere-se a comportamentos que prejudicam a saúde mental e emocional da vítima. Isso pode incluir humilhações, ameaças, manipulação, isolamento e controle excessivo sobre a vida da pessoa. Também envolve insultos, gritos e qualquer tipo de linguagem ofensiva.

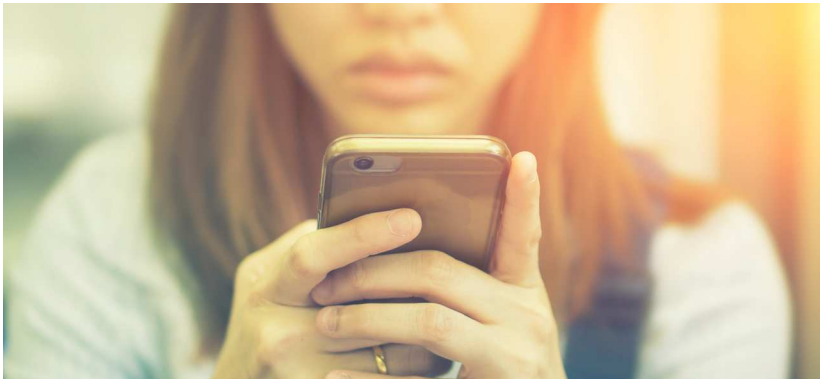
Violência sexual: Envolve qualquer ato sexual forçado ou não consensual. Isso inclui a coação para participar de atividades sexuais, agressões sexuais e exploração sexual.

Violência patrimonial: Refere-se ao controle e manipulação dos recursos financeiros da vítima. Isso pode incluir impedir que a vítima tenha acesso ao dinheiro, forçá-la a entregar todo o seu dinheiro ao agressor ou restringir sua capacidade de trabalhar ou ganhar dinheiro.

Violência moral: Consiste em qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria contra a vítima, com o objetivo de ferir sua dignidade, reputação ou autoestima. Manifesta-se por meio de acusações falsas, críticas constantes, humilhações públicas ou privadas, desvalorização das opiniões, crenças ou escolhas da vítima.

Atenção!

Stalking também é violência: Centenas de mensagens ou ligações de uma mesma pessoa, comentários invasivos em redes sociais, perfis falsos que acompanham a sua rotina, a de seus familiares ou amigos são alguns dos sinais que podem configurar o stalking.



Ciclo da violência

Fase 1: Evolução da tensão.

Atitude do agressor: comportamento ameaçador, com agressões verbais (ofensas, humilhações e xingamentos) e/ou destruição de objetos de casa.

Atitude da vítima: sente-se responsável pelas explosões do agressor, sempre procurando justificativas para o comportamento violento dele (cansaço, desemprego, alcoolismo, drogadição, "doença mental", etc.).

Fase 2: Explosão. Incidente de agressão.

Atitude do agressor: comete agressões físicas e verbais e apresenta comportamento descontrolado. A cada novo ciclo as agressões se tornam mais violentas.

Atitude da vítima: sente-se fragilizada, em choque. Acredita que não tem controle da situação.

Fase 3: Lua de mel. Comportamento gentil e amoroso.

Atitude do agressor: diz que está arrependido e que não vive sem a mulher. Torna-se atencioso e carinhoso. Promete mudar de comportamento e temporariamente parece "um novo homem".

Atitude da vítima: acredita na mudança de comportamento do parceiro ou ex-parceiro, confiando que os episódios de violência não se repetirão. Aos poucos, o casal retorna à fase de tensão no relacionamento (a 1ª fase).

Reconhecendo os sinais

Muitos casos de violência contra a mulher resultam em agressões físicas e até mesmo morte.

Porém, as relações de abuso que levam a isso apresentam sinais mais brandos e difíceis de identificar no início.

Alguns sinais de que a relação não está saudável, como ciúme excessivo, excesso de cuidados e demonstrações de arrependimento após grandes brigas podem ser confundidos com amor, carinho, etc.

Por isso, é importante estar alerta a alguns dos sinais mais comuns de que a pessoa com quem se está relacionando pode se tornar abusiva ou agressiva:

Controle excessivo: O parceiro tenta controlar todos os aspectos da sua vida, como onde você pode ir, com quem você pode falar e o que pode fazer. Isso pode incluir controle sobre suas finanças, suas atividades sociais e até mesmo sua aparência.

Às vezes, esse controle não é explícito. Pode se manifestar como um cuidado excessivo, te acompanhando em todos os lugares aonde vai, interesse em saber detalhadamente tudo que fez durante o dia, comentários sobre o que você deveria vestir ou fazer para agradá-lo, ligações a todo momento para saber onde está, entre outros comportamentos.

Isolamento: O parceiro abusivo tenta afastá-lo de amigos, familiares e outras redes de apoio. Pode haver tentativas de criar conflitos ou desestimulá-lo a manter outros relacionamentos, colocando você contra a sua família, falando mal de seus amigos, te convencendo a ficar somente com ele nos tempos livres.

Humilhação e desprezo: O parceiro faz você se sentir inferior, critica constantemente suas ações, aparência ou habilidades, e usa insultos ou comentários degradantes. Por vezes, esse comportamento também é sutil, aparecendo na forma de "críticas construtivas" ou "piadas". De qualquer forma, o resultado é o mesmo: uma tentativa de diminuir a mulher, de fazer com que ela se sinta inferior e culpada.

Ameaças: O parceiro faz ameaças para assustar ou manipular. Isso pode incluir ameaças de violência, de divulgar informações pessoais ou de causar danos a si mesmo ou a outras pessoas.

Atenção!

A ameaça é, por si só, um crime! Vejamos: Código Penal, Art. 147 - Ameaçar alguém, por palavra, escrito ou gesto, ou qualquer outro meio simbólico, de causar-lhe mal injusto e grave: Pena - detenção, de um a seis meses, ou multa.

Ciúmes excessivos: O parceiro demonstra ciúmes extremos e infundados, muitas vezes utilizando isso como uma justificativa para comportamento controlador ou abusivo.

Desrespeito pelos seus limites: Ignorar seus limites e desejos é um sinal de abuso. Isso pode se manifestar através de invasão de privacidade, desrespeito pela sua necessidade de espaço pessoal e pressão para participar de atividades com as quais você não concorda.

Violência física ou sexual: Qualquer forma de agressão física ou sexual, desde empurrões e tapas até coerção e agressão sexual, é um sinal claro de abuso.

Manipulação emocional: O parceiro faz você se sentir responsável pelas emoções ou ações dele, frequentemente usando culpa e vergonha para controlar seu comportamento.

Promessas vazias: O parceiro promete mudar ou melhorar, mas essas promessas não se concretizam e o comportamento abusivo persiste.

Intimidação: O parceiro usa comportamentos ou ameaças para assustá-lo, incluindo quebrar objetos, fazer gestos agressivos ou exibir comportamentos ameaçadores.

Mudanças de humor extremas: O parceiro tem alterações bruscas de humor que podem incluir períodos de grande afeto seguidos por explosões de raiva ou desdém.

Estudos[2] mostram que muitos agressores entram em uma dinâmica comum, um ciclo que leva a comportamentos cada vez mais abusivos. É o chamado ciclo da violência doméstica.

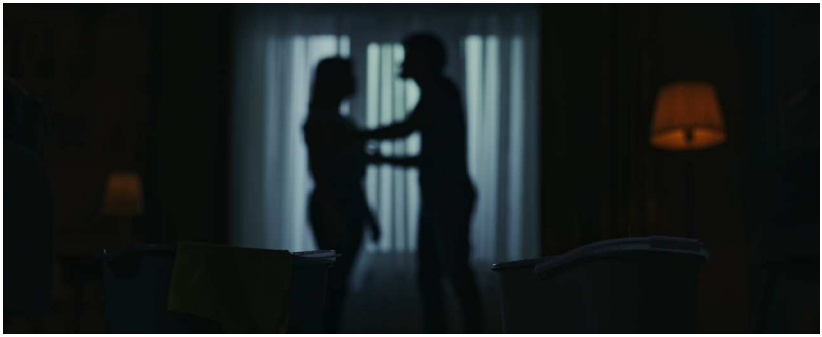
Com o passar do tempo, as atitudes do agressor podem se tornar cada vez mais violentas. Ao perceber que você ou alguém do seu convívio está vivendo algo similar, **PROCURE AJUDA**.

2 WALKER, Lenore. The battered woman. New York: Harper and How, 1979.

Por que vítimas aguentam por tanto tempo a violência doméstica?

1. Esperança de que o parceiro mude o comportamento.
2. Medo de romper o relacionamento.
3. Vergonha de procurar ajuda e ser criticada.
4. Sentimento de estar sozinha e de não contar com pessoas que a apoiem.
5. Pressão social para preservar a família.
6. Medo de sofrer discriminação por estar "sem marido".
7. Dependência econômica do parceiro para o sustento da família.
8. Dependência emocional do parceiro.
9. Dificuldades para vivenciar um processo de separação.

Romper uma relação violenta é um processo: cada mulher tem seu tempo.



O que fazer antes de a agressão acontecer?

Tente notar, antes de a violência física ocorrer, os sinais de que a relação amorosa ou familiar é abusiva. Se houver a suspeita de que o relacionamento não é saudável, procure ajuda. Conte para pessoas de sua confiança o que está acontecendo.

Tente deixar registros de ameaças e situações de violência física, psicológica ou sexual sofridas salvos com estas pessoas ou em locais aos quais o agressor não tenha acesso, com datas e horários dos fatos.

Deixe documentos, remédios e chaves guardados em local específico e de fácil acesso para o caso de precisar sair de casa com urgência.

Caso já tenha medida protetiva, mantenha o documento em local de fácil acesso.

Tenha o hábito de deixar o veículo sempre abastecido e em posição de fácil saída para emergências.

O que fazer durante a situação de agressão

Evite locais como cozinha e banheiro, onde possa haver objetos cortantes e perigosos.

Não corra para o local onde estejam as crianças, pois elas também poderão ser agredidas.

Evite fugir sem as crianças, pois elas poderão ser usadas para chantagem.

Instrua as crianças a fugirem para um local seguro e pedirem ajuda.

Caso a agressão não possa ser evitada, agache-se num canto, com o rosto protegido e os braços em volta da cabeça, com os dedos entrelaçados.

Tente manter seu celular por perto para chamar ajuda assim que possível. Caso não possa, procure um telefone público ou peça para alguém ligar para o 190 da Polícia Militar.

Procure ajuda junto à Polícia Militar, Delegacia da Mulher ou pessoas próximas ao local.

Em caso de ferimento, procure atendimento médico e diga o que aconteceu.

Como ajudar uma pessoa em situação de violência doméstica

Caso suspeite que alguém de seu convívio (amigas, familiares ou colegas de trabalho por exemplo) esteja sendo vítima de violência doméstica, não espere que o pior aconteça.

Ao perceber algum indício de violência, pergunte se está tudo bem em casa e o que ela gostaria de fazer. Combine sinais de segurança para comunicar o que está acontecendo como determinados emojis no celular, música ou tecidos coloridos nas janelas.

Caso a vítima se abra e conte a você o que tem acontecido, evite julgamentos. Reconheça e acredite no relato ou pedido de ajuda da mulher. Ofereça apoio e mostre que ela não está sozinha. Jamais a exponha a outras pessoas; preserve a intimidade dela.

Entre em contato com a central de atendimento à mulher no número 180, ou com o disque denúncia no número 181, relate o caso e siga as orientações que receber. Caso se trate de uma situação que envolva risco imediato, situação de urgência ou necessidade de rápida intervenção, ligue no 190 da Polícia Militar.

Cuide para que o suspeito das agressões não saiba de suas desconfianças e dos contatos feitos com a vítima. Isso pode enfurecê-lo e provocar mais agressões.

Caso a suposta vítima negue as agressões ou não queira falar sobre isso, não insista. Reforce que ela pode contar com seu apoio e que ela pode entrar em contato com a central de atendimento à mulher no número 180 caso necessário.

Importante! Juridicamente, a ação de terceiros para interromper a violência praticada contra uma mulher encontra respaldo na decisão do Supremo Tribunal Federal (STF), de 2012, que considerou que a Lei Maria da Penha é passível de ser aplicada mesmo sem queixa da vítima. Isso significa que qualquer pessoa pode fazer a denúncia contra o agressor, inclusive de forma anônima.

Recursos e redes de apoio

Existem diversos recursos para auxiliar as vítimas de violência doméstica. Lembre-se, você não precisa enfrentar isso sozinha!

No TRT2, toda pessoa que busque ajuda ou informações sobre violência doméstica pode entrar em contato com a Rede de Acolhimento **Laços de Proteção**, por meio do telefone **(11) 97151-0937,** do email **lacosdeprotecao@trt2.jus.br**, ou por meio do formulário on-line em www.trt2.jus.br/ouvidoria/ouvidoriadamulher.

A **Central de Atendimento à Mulher – Ligue 180** é um serviço de utilidade pública essencial para o enfrentamento à violência contra as mulheres. A ligação é gratuita e o serviço funciona 24 horas por dia, todos os dias da semana. O Ligue 180 presta os seguintes atendimentos:

- orientação sobre leis, direitos das mulheres e serviços da rede de atendimento (Casa da Mulher Brasileira, Centros de Referências, Delegacias de Atendimento à Mulher (Deam), Defensorias Públicas, Núcleos Integrados de Atendimento às Mulheres, entre outros.;
- informações sobre a localidade dos serviços especializados da rede de atendimento;
- registro e encaminhamento de denúncias aos órgãos competentes;
- registro de reclamações e elogios sobre os atendimentos prestados pelos serviços da rede de atendimento.

É possível fazer a ligação de qualquer lugar do Brasil ou acionar o canal via chat no **Whatsapp (61) 9610-0180**.

As mulheres em situação de violência doméstica têm à sua disposição Delegacias de Defesa da Mulher (DDM). Caso não haja uma DDM próxima ao seu endereço, você pode fazer o boletim de ocorrência em uma delegacia comum.

Muitos municípios dispõem de programas e/ou serviços especializados no atendimento social, psicológico e jurídico às mulheres em situação de violência. Informe-se sobre os programas disponíveis na sua cidade.

Você também pode procurar apoio e orientação nos seguintes locais:

- Unidades Básicas de Saúde (UBS);
- Centros de Referência da Assistência Social (CRAS); ou
- Centros de Referência Especializados de Assistência Social (CREAS).

Para providências de separação, guarda dos filhos, pensão alimentícia, etc., procure a Defensoria Pública ou um(a) advogado(a).

Além dos serviços governamentais, no Brasil, diversas ONGs (organizações não-governamentais) e entidades privadas atuam para a promoção da qualidade de vida, autonomia e proteção de pessoas vítimas de violência doméstica. Entre em contato com nossa Rede de Acolhimento para mais informações sobre entidades e grupos de apoio próximos a sua região.

Atenção!

Em casos de urgência, procure a Polícia Militar (Ligue 190)

E lembre-se:

Se você for mal atendida em serviços públicos (Delegacias, Centros de Referência, Abrigos, etc.), procure o Ministério Público ou ligue 180 para fazer sua denúncia.

Medidas protetivas de urgência previstas em lei

A Lei Maria da Penha, em seus artigos 22, 23 e 24, permite que sejam adotadas Medidas Protetivas de Urgência. Elas têm por fim:

- Impedir novos atos de violência contra a vítima
- Garantir o afastamento do agressor
- Proteger familiares e dependentes
- Assegurar direitos essenciais, como moradia e sustento

Elas podem ser solicitadas no momento do registro do boletim de ocorrência ou a qualquer tempo na Delegacia de Polícia, no Ministério Público, na Defensoria Pública ou por meio de advogado(a).

Dentre as principais medidas protetivas, destacam-se:

- O afastamento do agressor do lar, domicílio ou local de convivência com a vítima;
- Proibição de contato com a vítima, seus familiares e testemunhas, por qualquer meio de comunicação (telefone, e-mail, redes sociais);
- Restrição ou suspensão de visitas aos filhos e filhas;
- Prestação de alimentos provisórios;
- Restituição de bens indevidamente subtraídos pelo agressor;
- Suspensão das procurações conferidas pela vítima ao agressor;
- Proibição temporária para celebração de contratos de compra, venda e locação de bens em comum.

Alguns juízes vêm concedendo medidas protetivas que proíbem o autor de violência de divulgar/compartilhar fotos e/ou vídeos íntimos, envolvendo a mulher, em redes sociais ou qualquer outro meio.

Alguns juízes aceitam a solicitação de medidas protetivas sem a necessidade de registro de boletim de ocorrência. Nestes casos, é importante procurar orientação nos Serviços da Rede de Atendimento.

O descumprimento das medidas protetivas poderá levar o juiz a decretar a prisão dos autores de violência.

Peça ajuda ao Programa Laços de Proteção do TRT-2

O programa **Laços de Proteção** do TRT da 2ª Região foi criado para oferecer suporte, orientação e acolhimento a pessoas em situação de violência doméstica ou familiar no âmbito do Tribunal.

Se você está passando por uma situação de violência, ou conhece alguém que esteja, não hesite em procurar ajuda. Nosso canal é seguro, sigiloso e preparado para escutar, orientar e encaminhar casos com o cuidado e a seriedade que o tema exige.

Você pode entrar em contato com a equipe do programa por meio dos seguintes canais:

- WhatsApp institucional (atendimento sigiloso): **(11) 97151-0937**
- Ouvidoria da Mulher: www.trt2.jus.br/ouvidoria

Nosso atendimento é voltado a magistradas, servidoras, estagiárias, terceirizadas, advogadas, integrantes do Ministério Público, partes em processo e todas as pessoas que buscam proteção, acolhimento e orientação, incluindo mulheres trans, travestis e demais pessoas LGBTQIAPN+.

Você não está sozinha. O TRT2 está com você.

Fontes e referências

Casa da Mulher Brasileira
Defensoria Pública do Estado de São Paulo
Escritório USP Mulheres
Fórum Brasileiro de Segurança Pública
Instituto Feminismos Plurais
Instituto Maria da Penha
Ministério das Mulheres
Ministério Público do Estado de São Paulo
Organização das Nações Unidas – ONU Mulheres
Organização Mundial da Saúde
Tribunal de Justiça de Santa Catarina - Programa Indira