

**Juntas somos mais fortes**

**Podemos te ajudar**

**DENUNCIE**

**COVID-19**  
**Confinamento**  
*sem violência*



**NUPEGRE**

Núcleo de Pesquisa  
em Gênero, Raça e Etnia





## Atenção, mulher!


A informação é uma das armas mais importantes neste momento de combate ao coronavírus (COVID-19). E a Escola da Magistratura do Estado do Rio de Janeiro (EMERJ) apresenta esta cartilha para que as mulheres não tenham dúvidas em relação aos seus direitos.

Por meio do NUPEGRE, o Núcleo de Pesquisa em Gênero, Raça e Etnia, a Escola cumpre o compromisso de disseminar o conhecimento e de levar a informação para toda a sociedade.


O isolamento social não impede o enfrentamento da violência doméstica e familiar contra a mulher. Você **não** perde o direito de denunciar o agressor e de solicitar medidas protetivas.

**Seu direito está garantido pelo Estado durante o isolamento obrigatório em função do novo coronavírus(COVID-19).**

Esta cartilha segue as orientações da Organização das Nações Unidas (ONU), que recomenda a continuidade dos serviços essenciais para responder à violência contra as mulheres e meninas.



# Fique atenta e proteja a sua família!



**Você sabe o que é o novo coronavírus?**

Descoberto em 31/12/19, na China, o novo coronavírus provoca a doença denominada COVID-19, uma infecção que se inicia com um quadro semelhante ao da gripe, mas que pode agravar-se e levar o doente a óbito.

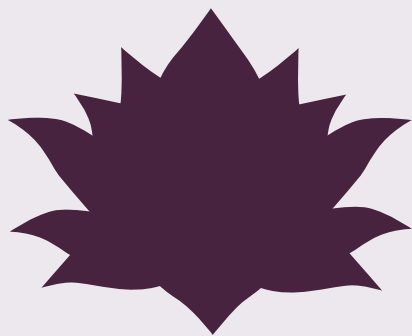
## **Transmissão**

A doença é transmitida, principalmente, de uma pessoa para outra por meio das gotículas respiratórias. Além disso, ao tossir ou espirrar, o doente pode contaminar objetos. Uma pessoa pode infectar-se ao tocar objetos contaminados e levar a mão à boca, nariz e olhos sem antes higienizá-la.

## **Proteção**

Dentre as medidas para prevenir o contágio e evitar a disseminação da doença, podemos citar a importância de se higienizar as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool em gel 70%, além de evitar aglomerações.





# Você sabe o porquê do isolamento?

O novo coronavírus se espalha com muita velocidade. Para reduzir a contaminação, a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou, em 11 de março de 2020, o estado de pandemia. Os governos passaram a decretar o isolamento obrigatório da população em suas casas, o isolamento social, evitando aglomerações e diminuindo o contágio.

Em caso de dúvidas, o telefone **136** do **Disque Saúde** está disponível para explicar os procedimentos.



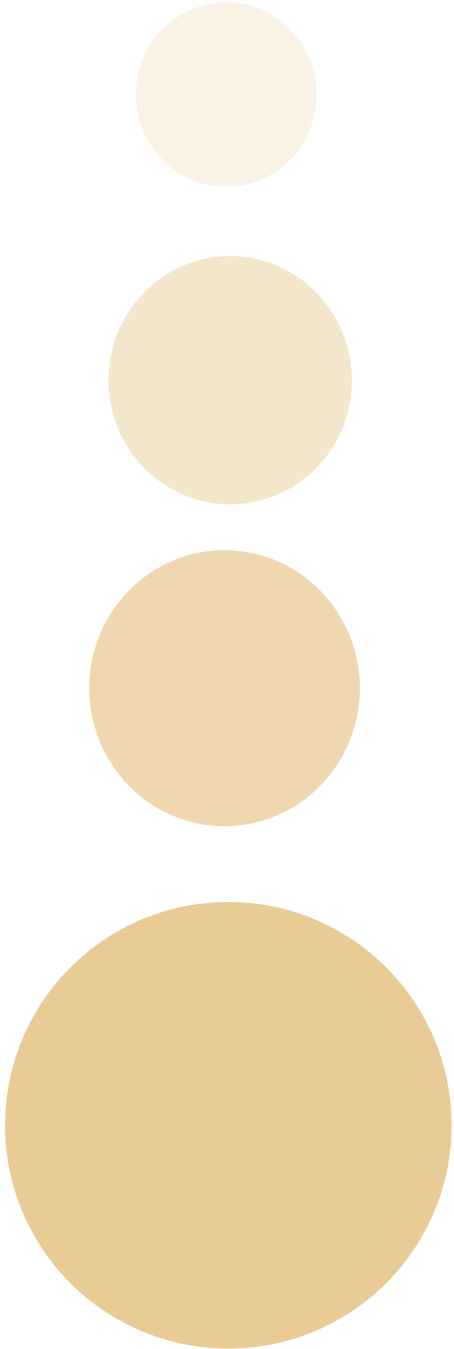
A violência doméstica e familiar consiste em qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial. (art. 5º da Lei Maria da Penha – Lei nº 11.340/06)

## Você conhece os tipos de violência doméstica?

### Tipos de violência

**Física:** qualquer conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal;

**Psicológica:** qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise a degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, violação de sua intimidade etc.;



**Sexual:** qualquer conduta que a constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo etc.;

**Patrimonial:** qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades;

**Moral:** qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

**CONSULTE A LEI MARIA DA PENHA  
(Lei nº11.340/ 2006) na íntegra em:**

**[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm)**



## **Durante a pandemia da COVID-19, também são considerados atos de violência (OMS-2020):**

- Impedir que a mulher lave as mãos ou use sabonete e álcool em gel;
- Disseminar informações erradas sobre a COVID e o isolamento, como forma de controle;
- Não permitir comunicação com familiares por redes sociais.





# O isolamento pode aumentar os riscos de violência doméstica?

A ONU Mulheres observou que a violência de gênero é uma preocupação em tempos de pandemias, como a da COVID-19.

Devido ao crescimento das tensões em casa e ao isolamento das mulheres, aumentam os riscos de violência, especialmente a violência doméstica.

Com menos pessoas nas ruas, menos contato com parentes, amigos ou vizinhos, devido à quarentena, as mulheres vítimas de violência doméstica podem enfrentar obstáculos adicionais para fugir de situações violentas ou acessar ordens de proteção.





**4) Hipersensibilidade** - O agressor, por outro lado, revela uma hipersensibilidade, mostrando-se facilmente insultado, ferido em seus sentimentos ou enfurecido com o que considera injustiças contra si.

**5) Crueldade** - O autor de violência também pode revelar crueldade com animais e crianças e gostar de desempenhar papéis violentos na relação sexual, fantasiando estupros, desconsiderando o desejo da parceira ou exigindo disponibilidade sexual em ocasiões impróprias.

**6) Grosseria** – O abuso verbal é também um sinal que pode preceder a violência física. O agressor poderá ser cruel, depreciativo, grosseiro. Tentará convencer sua parceira de que ela é estúpida, inútil e incapaz de fazer qualquer coisa sem ele.

**Diante desses sinais, a mulher deve ficar atenta, pois pode ser o início de uma relação violenta.**



# Ciclo da violência contra a mulher

A violência doméstica apresenta um padrão cíclico, com atitudes que costumam se repetir, cada vez com maior violência e menor intervalo entre as fases.

**1**

Fase

**Tensão:** conflitos, insultos, xingamentos e ameaças, algumas vezes recíprocos.

**2**

Fase

**Agressão:** o agressor atinge a vítima com empurrões, socos, pontapés e até objetos.

**3**

Fase

**Lua de Mel - Reconciliação:** o agressor muda o comportamento, pede perdão, fica carinhoso e oferece presentes.

Caso você já tenha sofrido uma violência doméstica, de qualquer tipo, busque ajuda e não tenha vergonha de fazer isso, a **CULPA NÃO É SUA!**

**Nenhum ato de violência é justificável!**

Tenha cuidado para não entrar no ciclo da violência, pois isso pode levar a outros tipos de violência ou até mesmo ao feminicídio, que é a morte da mulher só por ela ser mulher!

**Não tenha medo ou vergonha,  
estamos aqui por você!**

# Plano de proteção

Se você está em situação de violência, crie um plano de segurança para seguir em caso de emergência.



## ANTES da violência

- 1** - Conte o que está acontecendo para pessoas de confiança;
- 2** - Deixe documentos, remédios e chaves guardados em um local específico;
- 3** - Planeje a saída de casa e o transporte para um lugar seguro (ex: ônibus para ir para a casa de um parente);
- 4** - inclua na sua lista de contatos os telefones dos serviços de proteção à mulher;
- 5** - Se já possui medida protetiva, mantenha o documento com você.



**1** - Evite locais como cozinha e banheiro, onde há facas, objetos perigosos;

**2** - Evite local onde haja armas;

**3** - Se a violência for inevitável, defina 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;

**4** - Não corra para o local onde as crianças estejam. Elas podem acabar sendo também agredidas;

**5** - Evite fugir sem as crianças. Elas poderão ser usadas como objeto de chantagem;

**6** - Ensine as crianças a pedir ajuda e a se afastar do local, quando houver violência.





## **DEPOIS** **da violência**

**1** - Se você tem telefone, procure mantê-lo ao alcance da mão. Se não tem, localize o telefone público mais próximo;

**2** - Procure uma delegacia da mulher, um centro de atendimento ou alguma pessoa ou instituição em que você confie;

**3** - Verifique se há locais seguros perto de sua casa, onde você pode ficar até conseguir ajuda: igreja, comércio, escola etc.;

**4** - Se você estiver ferida, procure um hospital ou um posto de atendimento e revele o que aconteceu;

**5** - Tente guardar por escrito, com as datas e horários, todos os episódios de violência física, psicológica ou sexual que você esteja sofrendo;

**6** - Se você tiver carro, mantenha cópias das chaves do carro em um local seguro e acessível. Habitue-se a deixá-lo abastecido e na posição de saída, de forma a evitar manobras.

**Conheça  
seus direitos!**



**JUIZADOS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E  
FAMILIAR CONTRA A MULHER**

**Você já ouviu falar deles?**

São juizados criados para julgar especificamente casos de violência doméstica e familiar contra a mulher, segundo a Lei Maria da Penha. Os Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher são órgãos da Justiça Ordinária, com competência cível e criminal, responsáveis pelo processo, pelo julgamento e pela execução das causas decorrentes da prática de violência doméstica e familiar contra a mulher.

**Veja o endereço de um Juizado perto de você:**

<http://www.tjrj.jus.br/web/guest/observatorio-judicial-violencia-mulher/jvdfm>





- PRESTAÇÃO de alimentos provisionais ou provisórios;
- COMPARECIMENTO do agressor a programas de recuperação e reeducação;
- ACOMPANHAMENTO psicossocial, por meio de atendimento individual e/ou em grupo de apoio;
- ENCAMINHAMENTO da ofendida e seus dependentes a programa oficial ou comunitário de proteção ou de atendimento;
- DETERMINAÇÃO da recondução da ofendida e a de seus dependentes ao respectivo domicílio, após afastamento do agressor;
- DETERMINAÇÃO do afastamento da ofendida do lar, sem prejuízo dos direitos relativos a bens, guarda dos filhos e alimentos;
- DETERMINAÇÃO de separação de corpos;
- DETERMINAÇÃO da matrícula dos dependentes da ofendida em instituição de educação básica mais próxima do seu domicílio, ou a transferência deles para essa instituição, independentemente da existência de vaga.
- PROTEÇÃO do patrimônio da mulher vítima da violência.





# Como pedir ajuda?

Caso você sofra violência doméstica neste período de isolamento, o Rio de Janeiro dispõe de uma Rede de Enfrentamento à Violência contra a Mulher.

**190**

**POLÍCIA MILITAR  
EMERGÊNCIA**  
(Viatura vai ao local)

**197**

(2ª a 6ª feira de 9h às 18h)

**RO online**

<https://dedic.pcivil.rj.gov.br/>

**POLÍCIA CIVIL**

A polícia civil dispõe de delegacia on-line. A comunicação de ocorrência pode ser feita por meio da internet - RO on-line.

**(21) 2332-8249**

**DISQUE MULHER**

**(21) 2332-6371**

**(21) 97226-8267**

[nudem.defensoriarj@gmail.com](mailto:nudem.defensoriarj@gmail.com)

**NUDEM**

Núcleo Especial de Direito da Mulher e de Vítimas de Violência (Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro)

**127**  
**(21) 99366-3100**

---

**MINISTÉRIO PÚBLICO**  
**(Ouvidoria)**

**(21) 2332-8249/7200**  
**(21) 99401-4950**  
**ciammarcialyra@gmail.com**

---

**CIAMS**

Centros Integrados de Atendimento  
à Mulher da Secretaria de Estado de  
Desenvolvimento Social e Direitos  
Humanos (RJ)

**(21) 2698-6008**  
**(21) 99394-3787**  
**ciambaixada@yahoo.com.br**

---

**CIAM Márcia Lyra**  
Rio de Janeiro e Região  
Metropolitana

**(21) 98555-2151**  
**(21) 25172726**

---

**CIAM Baixada**  
Nova Iguaçu

**(21) 99422-3889**

---

**CEAM Chiquinha Gonzaga**

**CEAM Queimados**

**(21) 3464-1870**

---

**CASA DA MULHER CARIOCA**

**Dinah Coutinho**  
(Realengo)

**(21) 2452-2217**

---

**Tia Doca**  
(Madureira)

# **180** CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER

---

## **O que é?**

- Serviço de utilidade pública  
confidencial (preserva o anonimato).

## **O que faz?**

- Recebe denúncia de violências;  
- Orienta mulheres sobre seus direitos e  
sobre a legislação vigente;  
- Encaminha as mulheres para outros  
serviços quando necessário.

## **Como funciona?**

- Serviço 24h, todos os dias da semana,  
inclusive durante a pandemia da  
COVID-19.

## **Como acessar?**

- Por meio do número de telefone 180,  
do fixo ou do celular;  
- ligação gratuita de qualquer lugar do  
país;  
- Por mensagem eletrônica para o  
endereço ligue 180@mdh.gov.br e  
também pelo aplicativo “Proteja Brasil”;  
- Pelo site da Ouvidoria Online: [https://  
ouvidoria.mdh.gov.br/](https://ouvidoria.mdh.gov.br/)

---

**0800 0234567**

**DISQUE CIDADANIA &  
DIREITOS HUMANOS**



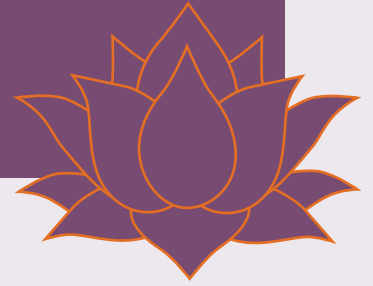
## Mais dúvidas?

Acesse o Observatório Judicial da Violência Contra a Mulher no site do Tribunal de Justiça e tenha em mãos todos os dados necessários da Rede de Enfrentamento à Violência contra a Mulher do Estado do Rio de Janeiro.

### **Disponível em**

<http://www.tjrj.jus.br/web/guest/observatorio-judicial-violencia-mulher>

# REFERÊNCIAS



- BRASIL. Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Lei Maria da Penha. Brasília, DF. 2006. Ago. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm)>. Acesso em: 13 e 14 de abril de 2020.

- Enfrentando a Violência contra a Mulher – Brasília: Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres, 2005. 64p. SOARES, Bárbara M

- ISOLAMENTO DURANTE O COVID-19 E VIOLÊNCIA DENTRO DE CASA. HABIGZANG Luísa e outras. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul e Grupo de Pesquisa Violência, Vulnerabilidade e Intervenções Clínicas. Rio Grande do Sul, 2020.

- MULHERES NA COVID 19  
Secretaria Nacional de Políticas Públicas para as Mulheres / Ministério da Mulher, da Família e os Direitos Humanos

- MINISTÉRIO DA SAÚDE. O que é coronavírus? (COVID-19). Disponível em: <<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:uiRKlsC7mDsJ:https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus>>. Acesso em 13 de abril de 2020.

- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS BRASIL. ONU BR, 2020. Chefe da ONU alerta para aumento da violência doméstica em meio à pandemia do coronavírus. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/chefe-da-onu-alerta-para-aumento-da-violencia-domestica-em-meio-a-pandemia-do-coronavirus/amp/>>. Acesso em: 13 de abril de 2020.

- POLÍCIA CIVIL. Polícia Civil, em defesa de quem precisar, 2020. Disponível em: <<http://www.policiacivilrj.net.br/index.php>>. Acesso em: 14 de abril de 2020.

- REDE DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES. Secretaria Nacional de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres/Secretaria de Políticas para as Mulheres – Presidência da República. Brasília, 2011.

- TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. Observatório Judicial da Violência contra a Mulher. Disponível em: <<http://www.tjrj.jus.br/web/guest/observatorio-judicial-violencia-mulher>>. Acesso em: 14 de abril de 2020.

- VIVER SEM VIOLÊNCIA. UM DIREITO DE TODA MULHER. Cartilha com orientações sobre violência contra a mulher e Lei Maria da Penha. Ministério Público de Pernambuco.



**NUPEGRE**

Núcleo de Pesquisa  
em Gênero, Raça e Etnia



Escola da Magistratura  
do Estado do Rio de Janeiro

## **I JUIZADO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER**

