

PANORAMA VERMELHO

A luta da mulher contra a violência

Um caderno de travessias, informação e reconstrução



GRUPO OAF

Panorama vermelho

Ver, reconhecer, proteger e reconstruir



Sumário

- Abertura
- Relato
- Travessias
 1. Quando foi a última vez que você se sentiu você?
 2. Existem silêncios que dizem muito
 3. A violência muda de roupa
 4. Quando o amor machuca, vale a pena fazer uma pausa
 5. O corpo costuma avisar antes da consciência
 6. Você não perdeu apenas a paz
 7. Ele não mudou de uma vez
 8. Para quem tem filhos
 9. Coragem não é ausência de medo
 10. Se um dia você decidir sair desse cenário
 11. As perdas que ninguém vê
 12. Há uma mulher renascendo
 13. Quando você decidir pedir ajuda
 14. Haverá pessoas para te ajudar a caminhar – serviços
 15. Travessia final
- Evento
- Especialistas colaboradores
- Instituição organizadora – História do Grupo OAF



Bem-vindos!

Que bom ter você aqui. A sua chegada a estas páginas representa mais do que a leitura de uma cartilha: é um passo em direção à informação, ao diálogo e à construção de uma sociedade em que nenhuma mulher precise viver com medo.

Vamos conversar sobre acolhimento, respeito e a certeza de que há espaço para aprender, refletir e, principalmente, agir.

O Panorama Vermelho nos lembra exatamente isso, que o enfrentamento à violência de gênero não começa apenas quando a agressão acontece. Ele começa na informação, na atenção aos sinais, no fortalecimento da rede de proteção e na consciência de que toda a sociedade tem um papel nessa luta. Cada pessoa que se dispõe a conhecer melhor esse tema ajuda a quebrar o silêncio e a aproximar o fim de um crime que ainda atinge tantas mulheres.

Esperamos que você leve consigo mais do que informações. Que adquira ferramentas, caminhos e a certeza de que acolher, proteger e respeitar mulheres é uma responsabilidade coletiva. A sua atitude também faz parte da mudança, dessa grande renovação na nossa sociedade.



RELATO

‘Uma não larga a mão da outra’

Quando pisou no Abrigo Rainha Silvia, em Itaboraí, Claudineia Rosa Figueiredo, de 53 anos, estava na sua terceira gestação e buscava por apoio para realizar o pré-natal. Sem emprego e suporte do pai do bebê, ela encontrou no local mais que acolhimento: a oportunidade de reconstruir sua vida.

“O abrigo pagou meus estudos, me formei em Enfermagem. Passei a trabalhar no atendimento a mulheres que procuravam a instituição”.

Foi ouvindo outras histórias que Claudineia identificou situações de abuso e agressão verbal que havia vivido em seus próprios relacionamentos.

“Hoje, meu trabalho é ajudar outras mulheres a entenderem que elas não são culpadas das acusações dos seus agressores e que é possível construir um caminho diferente”.

Uma dessas histórias foi a de Daiane Coutinho Silva, de 38 anos, que também encontrou no Abrigo um ponto de virada. Grávida, chegou a viver em situação de extrema vulnerabilidade para fugir de um relacionamento abusivo. Ninguém a amparou. Através de uma amiga, conheceu o Rainha Silvia, onde recebeu acolhimento e o apoio que precisava para concluir os estudos.

“Depois que saí do abrigo enfrentei outra relação marcada por violência doméstica que durou 14 anos. Mesmo reconhecendo o abuso, não conseguia romper o ciclo e foi preciso tratar o psicológico. Meus filhos e Claudineia me deram força para sair desse relacionamento e recomeçar. De volta ao abrigo, desta vez como professora mediadora da instituição, voltei a investir na minha carreira e me formo em Pedagogia em breve”.

Claudineia Rosa Figueiredo tem 53 anos, é enfermeira, atua como coordenadora da Associação Abrigo Rainha Silvia.

É mãe da Raquel, de 35 anos, da Neudiane (31) e da Sthefany (29).

Superação: sofreu violência estrutural quando criança e conseguiu romper com um segundo relacionamento tóxico e agressivo.

Daiane Coutinho da Silva tem 38 anos, é pedagoga, atua como professora mediadora na Associação Abrigo Rainha Silvia.

É mãe da Sara, de 17 anos, do Caleb (13) e do Ariel (10).

Superação: sofreu abuso sexual quando criança, chegou a se abrigar em praça pública, teve força para romper com dois relacionamentos abusivos.

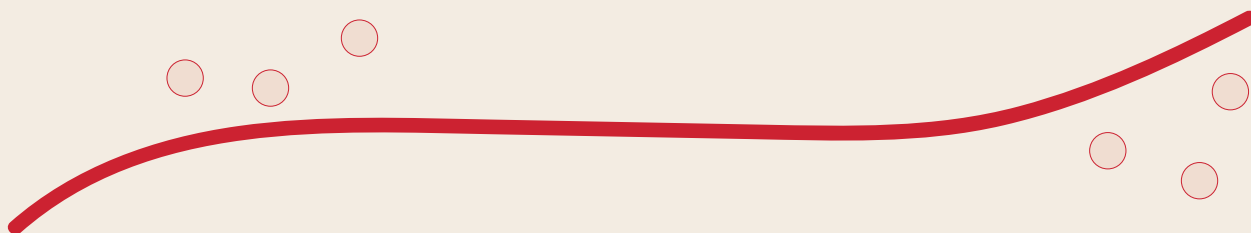
Sobreviver também pode ser o começo de uma volta para si.



UM CADERNO DE TRAVESSIAS

Luto em vida

Por Karla Monielly Belchior
CEO do Grupo OAF Assistencial



Lembre-se: você não está sozinha nessa travessia!

“Nem toda violência deixa marcas na pele. Algumas silenciam a mulher por dentro”

Este material não existe para explicar a violência. Existe para que uma mulher se reconheça antes que a violência a destrua.

É um guia, uma conversa, um abraço escrito.

Talvez você tenha aberto este guia porque alguém enviou, ou porque uma notícia despertou algo dentro de você. Ou ainda porque esteja tentando entender o motivo pelo qual a vida ficou tão pesada.

Seja qual for o motivo, quero lhe fazer um pedido: leia pensando em você e não apenas em violência.

Se, em algum momento, sentir vontade de parar, respire.

Se sentir vontade de chorar, permita-se.

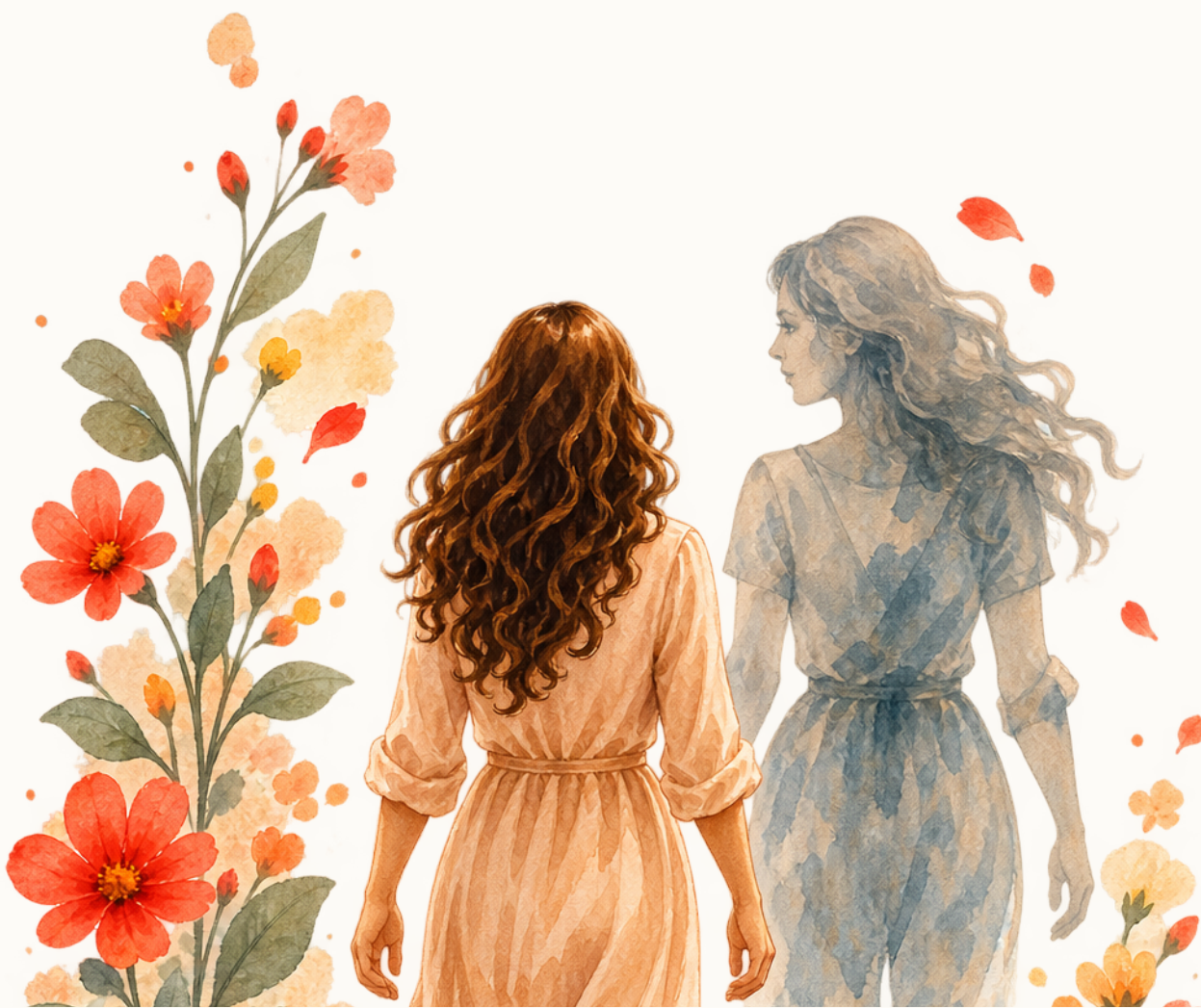
E, se em algum momento perceber que esta história se parece com a sua, saiba que isso não faz de você uma mulher fraca: faz de você uma mulher que merece cuidado.

Este não é um material para convencê-la de nada.

É um convite para olhar para si mesma com honestidade, respeito e sem culpa.

Você não precisa dar nome ao que sente agora, basta permitir-se refletir.

Porque toda mudança começa quando alguém percebe que merece viver diferente.



TRAVESSIA 1

QUANDO FOI A ÚLTIMA VEZ QUE VOCÊ SE SENTIU VOCÊ?

O sinal de quem está vivenciando a violência é sutil, raramente começa com um tapa.

Ela costuma começar com pequenas perdas, como perder a liberdade de vestir o que gosta, a vontade de sair, o hábito de rir, quem dirá rir alto. Perde-se a confiança nas próprias escolhas.

E, quase sem perceber, perde-se a própria identidade.

Isso não nasce de um único episódio. A violência CRESCE EM SILÊNCIO.

TRAVESSIA 2

EXISTEM SILÊNCIOS QUE DIZEM MUITO.

Nem toda mulher consegue dizer: Estou sofrendo violência, mas é comum se ouvir que vivem com medo, com receio de falar.

Muitas alegam não querer causar mais discussão, que aprenderam a concordar para evitar problemas. Essas frases merecem atenção.

O medo nunca deve ser um requisito para permanecer em um relacionamento.

TRAVESSIA 3

A VIOLÊNCIA MUDA DE ROUPA.

Ela nem sempre grita.

Muitas vezes chega disfarçada de cuidado.

Estou fazendo isso porque te amo.

Você não precisa trabalhar.

Prefiro que você fique só comigo.

Me dê a senha do seu celular e redes sociais.

Me envie sua localização.

Você não precisa daquela amiga.

O controle costuma se apresentar como proteção.

Mas proteção nunca prende.



TRAVESSIA 4

QUANDO O AMOR MACHUCA, VALE A PENA FAZER UMA PAUSA.

Existe algo importante que poucas mulheres aprendem: A violência nem sempre aparece da mesma forma.

Às vezes FERE O CORPO, A LIBERDADE, DESTRÓI A AUTOESTIMA, CONTROLA O DINHEIRO E AS DECISÕES, TENTA DESTRUIR A REPUTAÇÃO.

E todas elas têm algo em comum: Nenhuma deveria fazer parte de um relacionamento.

Reflexão

Quando alguém machuca seu corpo...

isso é violência física.

Quando alguém faz você acreditar que não vale nada...

isso é violência psicológica.

Quando alguém obriga você a viver uma intimidade que não deseja...

isso também é violência. Mesmo dentro do casamento.

Quando alguém controla seu dinheiro, esconde seus documentos ou impede você de trabalhar...

isso também é violência.

Quando alguém humilha você diante dos outros, espalha mentiras, destrói sua imagem...

isso também machuca.

E isso também é violência.

TRAVESSIA 5

O CORPO COSTUMA AVISAR ANTES DA CONSCIÊNCIA.

Você não se vê na situação, mas sente dificuldade para dormir, ansiedade constante, medo sem conseguir explicar, sensação de estar sempre errada, vontade de chorar por qualquer motivo, cansaço emocional, culpa por tudo.

Esses sinais não significam, sozinhos, que exista violência, mas significam que você merece cuidar de si e buscar apoio para compreender o que está vivendo.

Você não pode relativizar o que está sentindo.

Sua vida é sua prioridade.



TRAVESSIA 6

VOCÊ NÃO PERDEU APENAS A PAZ.

Talvez tenha perdido uma amizade, um sonho, sua autoestima, a liberdade, a confiança, o brilho nos olhos, a própria vontade e escolhas.

Há perdas que ninguém vê, mas elas existem.

Reconhecê-las é o primeiro passo para reconstruir o que ficou pelo caminho.

TRAVESSIA 7

ELE NÃO MUDOU DE UMA VEZ.

Na maioria das vezes, no início do relacionamento abusivo ele era gentil, atencioso, prestativo. Depois vieram pequenas críticas, o ciúme, o controle. Depois o isolamento, as desculpas, as promessas de melhora, até a repetição.

Reconhecer esse caminho ajuda a compreender que a violência costuma crescer aos poucos.

E, justamente por isso, pode ser tão difícil percebê-la enquanto acontece.

Quando existe RESPEITO | Quando existe CONTROLE

Confia

Desconfia de tudo

Escuta

Grita

Dialoga

Impõe

Incentiva

Isola

Cuida

Vigia

Respeita escolhas

Decide por você

Celebra suas conquistas

Diminui suas conquistas

TRAVESSIA 8

PARA QUEM TEM FILHOS

As crianças nem sempre entendem o que acontece, mas sempre aprendem alguma coisa.

Aprendem que gritar é normal, que o medo faz parte da família e acreditam que amar é sofrer.

E que quem deveria nos proteger é a mesma pessoa que promove a violência e acaba por normalizar o que deveria repudiar.

Mas, há ainda a possibilidade, diante da sua atitude, dos filhos aprenderem que pedir ajuda também é uma forma de coragem.

Ao buscar proteção para si, muitas mulheres também interrompem um ciclo que poderia alcançar a próxima geração.



TRAVESSIA 9

CORAGEM NÃO É AUSÊNCIA DE MEDO.

*Coragem é pedir ajuda mesmo com medo.
Talvez hoje você ainda não esteja pronta e tudo bem.
Mas quando esse dia chegar, não caminhe sozinha.*

Existem muitas formas de reconstruir a própria força.

Depois de viver uma situação de violência, muitas mulheres sentem que perderam a confiança até no próprio corpo.

Passam a andar com medo.

A evitar lugares.

A diminuir a própria presença.

A acreditar que nunca mais voltarão a se sentir seguras.

Mas o corpo também pode reaprender.

Para algumas mulheres, esse caminho começa na terapia.

Para outras, na espiritualidade.

Na retomada dos estudos.

No trabalho.

Na atividade física.

Na dança.

Na corrida.

Na musculação.

Ou na defesa pessoal.

Aprender defesa pessoal não significa viver esperando um novo ataque.

Significa redescobrir que seu corpo também pode transmitir segurança, presença e confiança.

Fortalecer-se não é assumir a responsabilidade pela violência sofrida.

Fortalecer-se é lembrar que ninguém pode impedi-la de reconstruir sua própria força.

Reflexão

A força também pode ser aprendida.

A defesa pessoal não existe para transformar mulheres em lutadoras.

Existe para ajudá-las a desenvolver:

consciência corporal;

percepção de risco;

confiança;

postura;

autocontrole;

capacidade de reagir quando necessário.

Em muitos casos, a maior transformação não acontece nas mãos.

Acontece quando uma mulher volta a acreditar em si mesma.



TRAVESSIA 10

SE UM DIA VOCÊ DECIDIR SAIR DESSE CENÁRIO...

Você não precisa deixar de amar alguém para compreender que merece ser respeitada. É possível você amar alguém e ainda assim precisar se proteger dessa pessoa. O amor não impede que exista violência e, reconhecer isso, talvez seja uma das decisões mais difíceis que uma mulher enfrentará.

Antes de qualquer decisão, pense em:

- *um lugar seguro;*
- *uma pessoa de confiança;*
- *medicamentos de uso contínuo;*
- *uma pequena reserva financeira, se possível;*
- *contatos importantes salvos em mais de um local;*
- *seus documentos.*

Preparar-se não significa que você já tomou uma decisão, significa apenas que você está cuidando da sua segurança. Planejamento também é proteção.



TRAVESSIA 11

AS PERDAS QUE NINGUÉM VÊ – LUTO EM VIDA

Nem todo luto acontece depois de uma despedida. Há perdas que acontecem enquanto a vida continua. Há mulheres que permanecem em casa, continuam trabalhando, cuidando dos filhos, sorrindo nas fotografias, mas, por dentro, já começaram a perder partes de si. Pouco a pouco, quase sempre em silêncio. Ela pode tirar quem você acreditava ser.

O primeiro luto costuma ser invisível e não acontece quando alguém vai embora. Acontece quando você deixa de ser você para evitar um conflito, quando pensa duas vezes antes de falar, quando muda a roupa porque alguém não vai gostar. Quando pede desculpas mesmo sem ter errado. Quando aprende a se calar para sobreviver ao dia ou não ser humilhada mais uma vez. Ninguém percebe. Mas alguma coisa dentro de você já começou a desaparecer.

Depois vêm outras perdas. Você perde a espontaneidade, a leveza, a confiança nas próprias escolhas. Perde amizades, perde sonhos que um dia pareciam possíveis e a coragem de dizer "não". Perde oportunidades e, aos poucos, passa a acreditar que talvez mereça viver assim. Essa é uma das maiores violências. Porque ela convence a mulher de que sua dor é normal.

Há um momento em que o espelho deixa de reconhecer quem está diante dele.

Você continua sendo chamada pelo mesmo nome. Mas já não se sente a mesma pessoa.

A mulher que gostava de dançar, que ria alto, extrovertida, que fazia planos, que acreditava em si. Ela ainda existe: apenas ficou escondida atrás do medo.

E nenhuma mulher deveria viver escondida de si mesma.

Existe algo que ninguém pode tirar de você.

Sua dignidade.

Ela pode ser ferida, esquecida, e até parecer distante, mas continua existindo, pois dignidade não depende do que fizeram com você. Depende do valor que você tem. E esse valor nunca diminui.

Recomeçar não significa esquecer.

Significa decidir que a dor não escreverá o restante da sua história.

Recomeçar pode ser um telefonema, uma conversa, um pedido de ajuda.

A decisão de ir à delegacia ou buscar uma orientação jurídica, uma consulta com um psicólogo. Ou simplesmente admitir para si mesma: eu não quero mais viver assim.

Grandes mudanças quase sempre começam com pequenas decisões.

TRAVESSIA 12

HÁ UMA MULHER RENASCENDO.

Toda vez que uma mulher rompe o silêncio, alguma coisa nasce. Nasce a coragem, a esperança, uma nova forma de olhar para si e a possibilidade de viver sem medo. Talvez você ainda não consiga enxergar essa mulher, mas ela já começou a caminhar.

TRAVESSIA 13

QUANDO VOCÊ DECIDIR PEDIR AJUDA

Você não precisa enfrentar tudo sozinha. A rede de proteção existe para acolher, orientar e garantir o seu direito de viver em paz.



Talvez você ainda não saiba o que fazer. Talvez precise de tempo para compreender o que está vivendo. Você não precisa ter todas as respostas agora.

Começar pode ser apenas escolher alguém em quem confiar. Fazer uma pergunta. Conhecer um direito. Guardar um contato. Permitir que alguém caminhe ao seu lado.

Nem todo primeiro passo precisa ser grande. Precisa apenas ser possível para você.

Que uma decisão possa começar aqui: nunca mais acreditar que sua dor é pequena demais para merecer cuidado.

Toda mulher merece ser ouvida, ser respeitada e encontrar caminhos seguros para suas próprias escolhas. Viver em paz não é um privilégio. É UM DIREITO.



A MULHER NÃO PRECISA ENFRENTAR VIOLÊNCIA FÍSICA, PSICOLÓGICA, SEXUAL, MORAL OU PATRIMONIAL SOZINHA. **BUSQUE AJUDA**

- 190 - Polícia Militar
- 180 - Acolhimento e encaminhamento
- 2332-9995 | (21) 98596-7213 - DEAM para registrar
- 2517-2726 - Acolhimento: CEAM Chiquinha Gonzaga
- CEAM Itaboraí: (21) 2635-3452 | 99599-8185 | ceam@itaborai.rj.gov.br
- Centro de referência de Atendimento à Mulher De Itaboraí: Tel.: 21 2635-3452
- 2635-1215 | (21) 98416-1321 - Acolhimento: Associação Abrigo Rainha Sílvia

AO PRESENCIAR UM EPISÓDIO DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER, DENUNCIE!

- 190 - Polícia Militar
- 180 - Central de Atendimento à Mulher
- 100 - Para violações aos Direitos Humanos
- 2253-1177 - Disque Denúncia - RJ

Sobre a Associação Abrigo Rainha Sílvia

Atualmente, a instituição localizada em Itaboraí acolhe 13 mulheres vítimas de violência e 24 crianças, oferecendo moradia, alimentação, atendimento médico, psicológico e assistência jurídica. As famílias podem permanecer no local por períodos que variam de seis meses a dois anos, tempo em que recebem apoio para reconstruir a autonomia e preparar um novo caminho, longe da violência.

Acesso o QRcode e conheça o trabalho da entidade. << <https://www.abrigo-rio.org/>>>

TRAVESSIA 14

HAVERÁ PESSOAS PARA TE AJUDAR A CAMINHAR

Quando você procura ajuda, encontra pessoas que a partir de diferentes caminhos, trabalham pelo mesmo propósito: proteger vidas.

A delegada atua para garantir sua proteção e o cumprimento da lei.

A advogada orienta sobre seus direitos e os caminhos da Justiça.

A psicóloga ajuda a reconstruir aquilo que a violência tentou destruir por dentro.

A assistente social aproxima você da rede de apoio.

A profissional de defesa pessoal mostra que o corpo também pode voltar a ser um lugar de confiança e segurança. Cada uma representa uma forma diferente de cuidado.

Todas caminham na mesma direção, para que nenhuma mulher precise enfrentar essa travessia sozinha.

TRAVESSIA FINAL

Se ninguém lhe disse isso nos últimos dias, permita que estas palavras cheguem até você.

Você não nasceu para viver com medo, para pedir desculpas por existir, nem para acreditar que amar significa suportar sofrimento.

Você não precisa provar sua dor para merecer acolhimento, nem esperar que a violência deixe marcas visíveis para pedir ajuda.

Sua história não é definida pelo que fizeram com você. Ela será definida pelas escolhas que você fará daqui em diante.

Talvez hoje seja apenas um dia comum, ou talvez seja o dia em que começou a voltar para si mesma. E quando uma mulher volta para si, ela descobre que nunca esteve destinada apenas a sobreviver. Você nasceu para existir.

Escolho lembrar que minha vida tem valor.

Escolho acreditar mais na minha dignidade do que no medo.

Escolho cuidar da mulher que existe em mim.

Se ainda não consigo mudar tudo hoje, me permito dar o primeiro passo.

E isso já é coragem.

Toda reconstrução começa quando alguém reconhece a perda e descobre que ainda pode reencontrar a si mesma.



Reflexão

A VIOLÊNCIA PODE
APAGAR A ESPERANÇA
POR UM TEMPO.
NUNCA O SEU VALOR.

Karla Monielly Belchior

Advogada, mãe, palestrante e CEO do Grupo OAF

O EVENTO

Panorama Vermelho - a luta da mulher contra a violência

O evento nasceu do compromisso institucional de fomentar iniciativas de relevante interesse público voltadas à promoção da segurança, da dignidade e da autonomia feminina.

A ação tem por finalidade ampliar o acesso das mulheres à informação qualificada sobre prevenção à violência, fortalecimento da rede de proteção e desenvolvimento de técnicas básicas de defesa pessoal, contribuindo para uma cultura de prevenção, acolhimento e conscientização social.

Em um cenário onde a violência contra a mulher permanece como um dos maiores desafios da sociedade contemporânea, torna-se imprescindível reunir representantes do poder público, instituições e sociedade civil em torno de um diálogo responsável, propositivo e transformador sobre o

PANORAMA DA LUTA DA MULHER CONTRA A VIOLÊNCIA DE GÊNERO.

Mais do que compartilhar informações, este encontro pretende fortalecer a consciência coletiva de que proteger mulheres é um dever permanente do Estado e um compromisso de toda a sociedade.

A programação contempla abertura institucional, mesa de debate sobre políticas públicas de enfrentamento à violência contra a mulher, direitos, mecanismos de proteção e canais oficiais de ajuda e denúncia, seguida de uma prática de defesa pessoal ministrada pela atleta profissional de MMA, Lorryne Santos.

Convidadas para a mesa-redonda:

- Dra. Amanda Souza - Presidente da OAB Mulher - 25ª Sub. Itaboraí
- Claudineia Rosa Figueiredo - Coordenadora da Associação Abrigo Rainha Silvia.
- Lorryne Santos - Atleta profissional de MMA



Amanda Souza

Presidente da OAB Mulher - 25ª Sub. Itaboraí

1 - Quais são os principais direitos que a mulher vítima de violência deve ter em mente?

A mulher vítima de violência precisa antes de tudo, compreender que a violência não se limita à agressão física. Comportamentos que a humilhem, ridicularizem, ameacem, controlem, constringem, ofendam, agredam física ou sexualmente, causem sofrimento emocional ou psicológico ou provoquem prejuízos patrimoniais também podem configurar violência e não devem ser banalizados ou naturalizados.

É fundamental que a mulher compreenda ainda, que ela não é culpada pela violência que sofreu. A responsabilidade é sempre de quem pratica a violência, e nenhuma circunstância, comportamento, discussão, relacionamento ou decisão da vítima justifica a agressão.

Ela tem direito a ser protegida, respeitada e atendida de forma digna e humanizada sem revitimização, pelos serviços públicos e pelas instituições responsáveis pelo enfrentamento à violência contra a mulher. Também tem direito à informação sobre os mecanismos de proteção disponíveis, à assistência e orientação jurídica e, quando presentes os requisitos legais, à adoção de medidas protetivas de urgência, que podem estabelecer, entre outras providências, o afastamento do agressor e a proibição de contato ou aproximação.

Por isso, diante de uma situação de violência, é importante que a mulher conheça e procure a rede de apoio disponível, através de pessoas de confiança, dos órgãos de segurança pública, de atendimento à mulher e de instituições governamentais ou não governamentais, que possam auxiliá-la na construção de uma estratégia segura para interromper o ciclo de violência.

2 - Quais são os primeiros passos que uma mulher pode tomar após sofrer uma situação de violência, especialmente na busca por orientação jurídica?

O primeiro passo é pedir ajuda e sobretudo, compreender que pedir ajuda não é sinal de fraqueza. Romper com uma situação de violência nem sempre é simples ou imediato, e cada mulher possui sua própria realidade, seus medos, suas limitações e seu tempo para tomar decisões. Se a violência estiver acontecendo naquele momento ou houver risco imediato à sua integridade física ou à sua vida, a prioridade deve ser buscar um local seguro e acionar a Polícia Militar pelo 190.

Se não houver uma situação de emergência, a mulher pode procurar uma Delegacia de Polícia para registrar a ocorrência, preferencialmente uma Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (DEAM), quando houver na sua cidade. Na ausência de uma delegacia especializada, qualquer delegacia de polícia pode realizar o atendimento e há delegacias que, embora não sejam especializadas, possuem um NIAM (Núcleo Integrado de Atendimento à Mulher).

A mulher também pode buscar orientação pelo Ligue 180 – Central de Atendimento à Mulher, que aciona imediatamente a Patrulha Maria da Penha, e onde são oferecidos acolhimento, informações sobre direitos, orientações sobre os serviços disponíveis e encaminhamento para a rede de atendimento. O serviço funciona 24 horas e também pode ser acessado por WhatsApp.

É importante ainda saber que a delegacia não é a única porta de entrada para a proteção. A mulher pode procurar a Defensoria Pública, o Ministério Público, o Poder Judiciário, os Centros Especializados de Atendimento à Mulher e demais serviços da rede de enfrentamento à violência, que podem oferecer acolhimento, orientação jurídica, assistência psicossocial e encaminhamento para outros serviços necessários.

Quando houver necessidade de proteção, a mulher pode solicitar medidas protetivas de urgência, como o afastamento do agressor, a proibição de contato e de aproximação, entre outras medidas previstas em lei. É importante destacar que a medida protetiva possui natureza autônoma e não depende necessariamente da existência de boletim de ocorrência, inquérito policial ou ação penal. Ela pode ser solicitada diretamente pela mulher e também pode ser requerida com o auxílio da Defensoria Pública, do Ministério Público, do Poder Judiciário ou de uma advogada ou advogado.

Nos casos de violência sexual, a mulher também deve saber que pode procurar imediatamente uma unidade de saúde, onde poderá receber atendimento médico, cuidados preventivos e acompanhamento especializado, além de ser orientada quanto aos demais serviços da rede de proteção.

Para aquelas que necessitam de orientação jurídica e não possuem condições de contratar uma advogada ou advogado particular, a Defensoria Pública é uma ferramenta de acesso à Justiça. Também podem existir, conforme a estrutura de cada município e instituição, serviços gratuitos de orientação, acolhimento e encaminhamento oferecidos pelos Centros Especializados de Atendimento à Mulher, pela própria OAB, por suas Comissões OAB Mulher e Ouvidorias da Mulher, e por outras instituições que integram a rede de proteção.

Além dos serviços permanentes, campanhas como o Agosto Lilás costumam ampliar as ações de conscientização, acolhimento e orientação jurídica em diferentes municípios e instituições.

Essas iniciativas são importantes, mas a mulher não precisa esperar por uma campanha para buscar ajuda, pois a rede de proteção está disponível durante todo o ano.

3 - Quais entraves legais essas mulheres podem encontrar durante o processo de denúncia e que caminhos podem ajudá-las a enfrentar essas dificuldades?

Um dos principais entraves que a mulher pode encontrar é justamente a dificuldade de acesso à própria rede de proteção. Ainda existem situações em que a vítima encontra resistência para registrar a ocorrência, vinda dos próprios responsáveis pela realização do registro, que muitas vezes podem desmerecer a condição em que a vítima se encontra ou fazê-la acreditar que aquilo não seria um tipo de violência que se enquadrasse na adoção de medidas de proteção,

desencorajando-a a prosseguir com a denúncia ou não repassando informações claras sobre os seus direitos e sobre as medidas que podem ser adotadas para protegê-la.

Outro obstáculo bastante comum é a dificuldade de reunir provas. Muitas mulheres acreditam que, para denunciar, precisam apresentar fotografias, mensagens, testemunhas ou outros documentos que comprovem a violência. Embora esses elementos possam ser importantes para a apuração dos fatos, a ausência deles não significa que a mulher não possa procurar ajuda ou relatar o que aconteceu.

Também podem surgir dificuldades relacionadas ao pedido e à efetivação das medidas protetivas, à demora no atendimento, agilidade por parte do judiciário, ou à falta de conhecimento sobre quais órgãos podem ser procurados.

Uma das maneiras de ultrapassar esta barreira é através do requerimento online de medida protetiva, que não necessita inicialmente do comparecimento da vítima em uma delegacia, e onde a medida é concedida em sede de tutela de urgência, diretamente pelo magistrado que recebe a denúncia, podendo o registro ser realizado através do link: <https://www3.tjrj.jus.br/mariapenhavirtual/>

Também vale ressaltar que se houver resistência ou negativa injustificada no atendimento dos órgãos da rede de proteção, é importante buscar a identificação do órgão ou do profissional responsável e procurar os canais de ouvidoria e corregedoria competentes, além de outros órgãos da rede de proteção.

4 - Como a rede de proteção pode atuar para evitar que a mulher desista da denúncia ou permaneça em uma situação de violência?

A rede de proteção pode atuar, acima de tudo, oferecendo acolhimento, orientação e suporte para que a mulher se sinta protegida e consiga, de forma segura, se afastar da situação de violência. É fundamental que ela seja ouvida sem julgamentos e que tenha sua realidade compreendida, porque nem sempre romper com o agressor é uma decisão simples ou imediata e envolve muitos aspectos da vida da mulher.

Além da proteção jurídica, é importante que a rede consiga identificar as dificuldades que podem manter aquela mulher vinculada ao agressor, como dependência emocional ou financeira, ameaças, medo, filhos em comum, falta de moradia ou ausência de uma rede familiar de apoio. Nesses casos, é necessário apresentar caminhos concretos para que ela possa reconstruir sua vida com autonomia e segurança, encaminhando-a para os serviços de assistência social, atendimento psicológico, programas de capacitação e geração de renda, acolhimento e demais serviços disponíveis na rede.

Outro ponto fundamental é compreender que a mulher pode ter dúvidas, recuar ou até mesmo retornar ao relacionamento em algum momento. Isso não significa que ela tenha desistido de si mesma ou que a violência tenha deixado de existir. A rede de proteção precisa permanecer disponível, sem julgamentos ou culpabilização, para que ela saiba que poderá pedir ajuda novamente sempre que precisar, demonstrando sempre que ela deve priorizar sua integridade e bem-estar acima de tudo.

5 - Quais avanços na legislação brasileira foram importantes para a proteção das mulheres e quais desafios ainda precisam ser enfrentados?

A criação da Lei Maria da Penha foi, sem dúvida, um dos maiores marcos na proteção das mulheres contra a violência de gênero no Brasil. Foi a partir dela que se passou a reconhecer que a violência contra a mulher exige uma resposta específica do Estado, com medidas de proteção, atendimento especializado e mecanismos próprios para responsabilizar o agressor.

Ao longo dos anos, a legislação foi sendo aprimorada para reconhecer que a violência contra a mulher não se resume à agressão física. Passaram a receber maior proteção, situações de violência psicológica, perseguição, violência sexual, patrimonial e outras formas de controle e agressão.

Também tivemos avanços importantes com a criação do crime de feminicídio, da violência psicológica contra a mulher e do crime de perseguição, além do fortalecimento das medidas protetivas de urgência e, mais recentemente, da possibilidade de utilização da monitoração eletrônica do agressor.

Outro avanço foi a criação da Lei Mariana Ferrer, que passou a estabelecer mecanismos para proteger a dignidade das vítimas, especialmente nos processos que envolvem crimes contra a dignidade sexual, impedindo que sua vida pessoal, sua intimidade ou elementos que não tenham relação com os fatos sejam utilizados para constrangê-la ou desqualificá-la na tentativa de defender o agressor.

Nos últimos anos, outros avanços também merecem destaque, como a proteção da mulher contra a violência praticada com o uso de tecnologias e inteligência artificial, a preservação do sigilo de seu nome nos processos relacionados à violência doméstica e familiar e o reconhecimento de novas formas de violência, como a violência vicária.

E temos ainda um avanço muito recente e significativo: o Supremo Tribunal Federal reconheceu que as medidas protetivas previstas na Lei Maria da Penha podem ser aplicadas mesmo quando não existe vínculo doméstico, familiar ou afetivo entre a vítima e o agressor, desde que esteja caracterizada uma situação de violência de gênero. Essa decisão amplia a proteção justamente para situações em que, antes, poderia existir uma discussão sobre a possibilidade de aplicação da Lei Maria da Penha.

Apesar de todos esses avanços, ainda temos grandes desafios. Não basta termos boas leis se elas não forem efetivamente conhecidas e aplicadas. Ainda precisamos combater a resistência no atendimento às vítimas, a revitimização, a demora na concessão e fiscalização das medidas protetivas, a falta de estrutura da rede de atendimento e, principalmente, criar condições para que a mulher consiga romper com a violência sem ficar desamparada financeiramente, emocionalmente ou socialmente.

6 - Que orientações deixa para as mulheres que atualmente se encontram em situações de violência??

A primeira orientação para uma mulher que está vivendo uma situação de violência é: Não tenha medo de pedir ajuda e não se culpe pela violência que está sofrendo! Nada justifica uma agressão, uma ameaça, uma humilhação, um abuso ou qualquer outra forma de violência. A responsabilidade pela violência é de quem a pratica, e não de quem a sofre.

Não se sinta constrangida por denunciar e não permita que o medo, a vergonha ou a culpa façam você acreditar que precisa suportar uma situação de violência em silêncio. Procure ajuda, informe-se sobre os seus direitos e utilize os mecanismos de proteção disponíveis. Você não precisa enfrentar isso sozinha e não deve esperar que a situação se torne ainda mais grave para buscar proteção.

Também é importante não colocar a própria segurança nas mãos de promessas de mudança, pois para um caráter forjado na violência, a tendência é a ausência de transformação e remissão. Muitas vezes o pedido de desculpas, as promessas e os momentos de aparente arrependimento fazem parte de um ciclo que costuma voltar a se repetir. O primeiro passo para se proteger é reconhecer a violência e buscar, de maneira segura, o afastamento de quem representa uma ameaça à sua integridade.

Mas faço também um alerta que considero necessário no sentido de que os mecanismos de Proteção, devem ser utilizados com responsabilidade, consciência e verdade. Denunciar uma violência que efetivamente aconteceu é um direito e, muitas vezes, um ato de coragem. A utilização consciente desses instrumentos é fundamental para que a rede de proteção possa agir de maneira adequada e para que a luta de tantas mulheres que realmente sofrem violência seja respeitada.

Uma denúncia falsa ou utilizada de forma leviana, além de configurar crime de denúncia caluniosa, pode causar sofrimento injusto a outras pessoas e, principalmente, contribuir para desacreditar esta causa e desacreditar mulheres que precisam ser ouvidas e protegidas. Por isso, proteger-se também significa agir com responsabilidade. Se você está em situação de violência, não desista dos seus direitos, procure orientação e utilize os canais de proteção existentes.

Proteja-se. Peça ajuda. Denuncie.

Lorrany Santos

Atleta profissional de MMA

1. Quais são as principais atitudes de defesa pessoal que uma mulher pode adotar diante de uma situação de ameaça ou violência?

Defesa pessoal começa antes do confronto físico. É desenvolver consciência sobre o ambiente, perceber situações de risco, estabelecer limites e, sempre que possível, buscar uma forma segura de sair da situação.

Algumas atitudes importantes são: manter atenção ao que acontece ao redor, confiar na própria percepção quando algo parecer errado, manter uma distância segura de uma pessoa ameaçadora, procurar locais com outras pessoas, pedir ajuda e identificar possíveis rotas de saída.

Se houver uma oportunidade segura de deixar o local, a fuga deve ser priorizada. A defesa física deve ser entendida como um último recurso, quando não houver uma alternativa segura e houver necessidade de criar uma oportunidade para escapar.

Existe algo ainda mais importante: ***nenhuma mulher é culpada por não ter conseguido reagir ou escapar.***

2. Quando falamos de violência contra a mulher, quais sinais de risco a mulher deve estar atenta?

Nem toda violência começa com uma agressão física. Muitas vezes, tem início com comportamentos de controle, intimidação e isolamento.

Alguns sinais que merecem atenção são:

- Controle sobre roupas, amizades, trabalho ou rotina;
- Ciúme excessivo e possessividade;
- Tentativa de afastar a mulher de familiares e amigos;
- Invasão de privacidade, ameaças, humilhações ou xingamentos;
- Perseguição ou monitoramento constante;
- Controle financeiro e destruição de objetos;
- Ameaças contra a mulher, filhos, familiares ou animais;
- Impedir a mulher de sair, trabalhar ou tomar decisões;
- Pressionar ou forçar relações sexuais.



É importante lembrar: um relacionamento não precisa chegar à agressão física para ser violento.

Reconhecer esses sinais não significa que a mulher será capaz de prever ou impedir uma agressão.

Significa que ela pode identificar comportamentos preocupantes e buscar apoio.

3. Quais comportamentos ou circunstâncias merecem atenção?

Qualquer situação em que a mulher perceba que sua liberdade, integridade ou segurança estão sendo ameaçadas merece atenção.

Também é importante observar mudanças no próprio comportamento: sentir medo constante de contrariar alguém, modificar sua rotina para evitar reações de outra pessoa, deixar de encontrar amigos ou familiares ou sentir que precisa “andar na ponta dos pés” para não provocar uma discussão. O medo também pode ser um sinal importante.

Se uma situação fizer você se sentir insegura, procure conversar com alguém de confiança e, quando possível, busque orientação profissional ou de uma rede especializada.

Você não precisa esperar que a situação fique mais grave para pedir ajuda.

4. Quais são os erros mais comuns que as mulheres cometem ao tentar se proteger de uma agressão e como evitá-los?

O primeiro ponto é desconstruir a ideia de que existe uma reação perfeita.

Em uma situação de violência, cada pessoa pode reagir de uma maneira diferente. Algumas correm, outras gritam, outras tentam negociar e algumas podem simplesmente ficar paralisadas. Todas essas respostas podem acontecer diante do medo.

Por isso, não devemos culpar uma mulher pela forma como reagiu.

Um erro comum é acreditar que é necessário enfrentar fisicamente o agressor. Nem sempre é. Se houver possibilidade segura de sair do local, buscar ajuda ou entrar em um ambiente protegido, essas alternativas podem ser mais adequadas.

Outro erro é ignorar sinais de perigo por medo de parecer exagerada. Se algo não parece seguro, você não precisa esperar uma agressão acontecer para se afastar.

5. Em uma situação de violência, qual deve ser a prioridade: tentar reagir fisicamente, buscar uma rota de fuga, pedir ajuda ou outra estratégia?

A prioridade é preservar a própria integridade e chegar a um local seguro.

Não existe uma única resposta para todas as situações. Se houver uma rota de fuga segura, sair do local pode ser a melhor alternativa. Se houver pessoas próximas, pedir ajuda pode ser importante. Em outras situações, pode ser necessário criar uma oportunidade para escapar.

A reação física não deve ser vista como obrigação.

A defesa pessoal ensina ferramentas, mas também ensina algo fundamental: saber quando não lutar.

O objetivo não é vencer uma briga. É aumentar as possibilidades de sair de uma situação de perigo com segurança. **Priorize uma rota de fuga.**

6. Como o treinamento de defesa pessoal pode contribuir para a proteção física e também para a autoconfiança e a percepção de segurança das mulheres?

A defesa pessoal pode contribuir para muito além da capacidade física.

O treinamento pode desenvolver consciência corporal, postura, percepção do ambiente, controle emocional, tomada de decisão, estabelecimento de limites e confiança.

Para uma mulher que passou por uma situação de violência, voltar a perceber o próprio corpo como algo que lhe pertence e sobre o qual ela tem autonomia pode fazer parte de um processo de reconstrução.

Mas é importante deixar claro: treinar defesa pessoal não torna uma mulher responsável por evitar uma agressão.

A responsabilidade pela violência é sempre de quem agride. O treinamento é uma ferramenta de fortalecimento e autonomia — não uma obrigação de estar sempre preparada para lutar.

7. Que dicas básicas de autodefesa você sempre dá para suas seguidoras e alunas?

Algumas orientações simples que podem fazer parte do dia a dia são:

- Observe.
- Preste atenção ao ambiente e às pessoas ao seu redor.
- Confie na sua percepção.

Se algo parecer estranho ou inseguro, você não precisa ignorar esse sentimento.

Estabeleça limites. Dizer “não”, afastar-se ou pedir para alguém parar também são formas de defesa.

Mantenha distância quando possível.

Em uma situação de ameaça, espaço pode significar mais tempo para tomar uma decisão. Procure pessoas. Em situações de risco, ambientes movimentados e pessoas de confiança podem oferecer mais segurança. Tenha uma rota de saída em mente. Conhecer saídas e locais onde pedir ajuda pode fazer diferença.

Peça ajuda. Você não precisa resolver uma situação de violência sozinha. E lembre-se: não existe uma reação “certa” que toda mulher precisa ter. Se você sobreviveu a uma situação de violência, a culpa nunca é sua pela forma como reagiu.

Defesa pessoal não é aprender a viver com medo. É aprender a reconhecer seus limites, confiar na sua percepção e lembrar que você tem o direito de buscar segurança.

1. Quais os sinais que a mulher deve estar atenta para identificar uma relação abusiva? Em muitos casos, como o da Daiane, mesmo sabendo que está em uma relação abusiva e manipuladora, a mulher não consegue sair desse ciclo? Qual motivo dessa dificuldade? O que fazer para sair de um relacionamento assim?

Um dos primeiros sinais de uma relação abusiva é quando o controle e a desvalorização passam a fazer parte da rotina. Ciúme excessivo, tentativa de controlar roupas, amizades, redes sociais e dinheiro, isolamento da família e dos amigos, humilhações, ameaças, chantagens emocionais e a constante sensação de precisar “pisar em ovos” para evitar conflitos são sinais de alerta. O abuso também pode ocorrer de forma mais sutil, por meio de manipulação, culpa e desqualificação constante dos sentimentos e das decisões da mulher.

2. Observamos que muitas mulheres entram e saem em relacionamentos abusivos, como se isso se transformasse em um padrão na vida delas. Por que isso acontece?

Reconhecer racionalmente que se está em uma relação abusiva não significa, necessariamente, conseguir romper de forma imediata. O medo, a dependência emocional ou financeira, a baixa autoestima e padrões afetivos construídos ao longo da vida podem dificultar a saída desse ciclo. Por isso, romper com uma relação abusiva não é simplesmente uma questão de “querer sair”. Esse processo envolve reconhecer a violência vivenciada, fortalecer a autoestima e buscar uma rede de apoio e acompanhamento especializado, que ofereçam segurança e suporte para a ruptura

INSTITUIÇÃO

Sobre o Grupo OAF

UMA HISTÓRIA CONSTRUÍDA PARA CUIDAR

Algumas empresas surgem para atender uma necessidade, outras nascem a partir de um propósito.

A OAF Assistencial foi construída em 1997 a partir da convicção de que cuidar das pessoas exige muito mais do que oferecer serviços. Exige responsabilidade, preparo, exige presença.

Ao longo da nossa trajetória, cada decisão foi guiada por esse compromisso, cada investimento fortaleceu nossa capacidade de acolher, cada etapa consolidou uma instituição preparada para estar presente quando as famílias mais precisam. O cuidado não começa no atendimento. Ele começa na forma como escolhemos agir.

Ao longo da nossa história, aprendemos que nenhuma estrutura substitui o valor das pessoas que a tornam possível.

Por isso, cada profissional que integra o Grupo OAF compartilha o mesmo compromisso: acolher com respeito, agir com responsabilidade e conduzir cada atendimento com serenidade.

Mais do que executar processos, buscamos construir relações baseadas na confiança. Porque sabemos que, para muitas famílias, não estaremos presentes em um dia comum.

Estaremos presentes em um dos momentos mais delicados de suas vidas.

É essa consciência que orienta a nossa forma de trabalhar.

Nossa história continua sendo escrita todos os dias.

E cada novo passo mantém o mesmo propósito que nos trouxe até aqui.

A travessia continua

com informação, rede, coragem e cuidado



Nenhuma mulher precisa caminhar sozinha.

Panorama Vermelho • Grupo OAF