

Você não está só,

Violência contra a mulher é crime.



Cartilha
Você Não Está Só

APRESENTAÇÃO

É com grande responsabilidade institucional que realizamos o terceiro ano da campanha de prevenção e enfrentamento à violência doméstica e familiar do Tribunal de Justiça Militar do Estado de Minas Gerais. Uma campanha que nasce da consciência de que a prevenção exige continuidade, vigilância e compromisso permanente.

Neste ano, nossas ações se somam e se alinham à campanha do Conselho Nacional de Justiça voltada à prevenção da violência doméstica também no interior dos tribunais, especialmente em relação à proteção de magistradas e servidoras. Essa integração reforça uma mensagem fundamental: o enfrentamento à violência doméstica não pode ficar restrito às decisões judiciais. Ele precisa também estar presente dentro das instituições, nos espaços de trabalho, na cultura organizacional e na forma como cuidamos das pessoas.

Por isso lançamos esta cartilha elucidativa, que reúne e consolida todas as campanhas anteriormente desenvolvidas pelo Tribunal. Trata-se de um material que pretende sistematizar as ações já realizadas, ampliar o conhecimento sobre as diversas formas de

de violência e contribuir para que os sinais de alerta possam ser identificados de forma mais clara e precoce.

A violência doméstica raramente começa de forma evidente. Muitas vezes ela surge de maneira silenciosa. Começa em pequenas restrições, em palavras que diminuem, em atitudes que controlam, em comportamentos que pouco a pouco retiram da mulher sua autonomia, sua voz e sua liberdade.

Por isso é tão importante compreender as diversas formas de violência, que podem ser física, psicológica, moral, patrimonial e sexual, e reconhecer o chamado ciclo da violência, que muitas vezes aprisiona vítimas em uma dinâmica repetitiva de tensão, agressão e aparente reconciliação.

Mas, ao mesmo tempo em que falamos sobre violência, precisamos falar sobre força, superação e esperança. A história das mulheres também é uma história de resistência. É a história de quem se levanta depois da queda, de quem encontra coragem para recomeçar, de quem transforma dor em força e silêncio em voz.

A vida tem suas tempestades. Há momentos em que a chuva parece intensa demais, pesada demais, persistente demais.

Há momentos em que parece que o céu nunca vai abrir. Mas a vida também nos ensina algo simples e poderoso: a chuva sempre passa. E quando ela passa, ela abre espaço para novos caminhos, novas possibilidades e novos começos.

Cada mulher que rompe o silêncio, cada mulher que busca ajuda, cada mulher que reconstrói sua história nos lembra que a violência não define o destino de ninguém.

E nessa caminhada existe uma verdade que precisamos reafirmar sempre: ninguém solta a mão de ninguém. Essa frase carrega um compromisso coletivo. Significa que nenhuma mulher precisa enfrentar a violência sozinha. Significa que existem redes de apoio, instituições comprometidas e pessoas dispostas a acolher, orientar e agir.

Esse é o papel das instituições públicas. Esse é o papel do sistema de Justiça. Esse é o papel de cada um de nós.

**Que este material provoque reflexão,
mobilização e compromisso. Que possamos estar
mais atentos aos sinais da violência, mais
preparados para agir e mais comprometidos com
a construção de ambientes seguros dentro e fora
das instituições.**

**Porque nenhuma mulher nasceu para viver com
medo.**

Carolina Aleixo Benetti de Oliveira Rodrigues

Juíza de Direito do Juízo Militar

**Coordenadora da Subcomissão de Prevenção à Violência e
Medidas de Segurança Voltadas ao Enfrentamento da Violência
Doméstica e Familiar Praticada contra Magistradas e
Servidoras da Justiça Militar de Minas Gerais**



Tribunal de Justiça Militar
do Estado de Minas Gerais

CAMPANHA DE ENFRENTAMENTO DA VIOLÊNCIA
DOMÉSTICA E FAMILIAR PRATICADA CONTRA
MAGISTRADAS E SERVIDORAS

Atitude e proteção

#suaatitudesalva

Toda mulher merece
viver sem violência,
não se cale!





Tribunal de Justiça Militar
do Estado de Minas Gerais

CAMPANHA DE PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO DA
VIOÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR PRATICADA
CONTRA MAGISTRADAS E SERVIDORAS

Você não está só

Em caso de violência doméstica:

- Acione a Polícia Militar pelo número 190 ou vá até uma Delegacia da Mulher.
- Registre o Boletim de Ocorrência e represente criminalmente na delegacia contra o agressor.
 - Faça o exame de corpo de delito.
 - Solicite medida protetiva de urgência.

Não se cale! Denuncie!

E-mail: violenciadomestica@tjmmg.jus.br





Tribunal de Justiça Militar
do Estado de Minas Gerais

CAMPANHA DE PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO DA
VIOÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR PRATICADA
CONTRA MAGISTRADAS E SERVIDORAS

Você não está só

Violência psicológica contra mulher é:

- Xingar, humilhar, ameaçar e intimidar.
- Diminuir a autoestima e desvalorizar.
- Tirar a liberdade de ação e decisão.
- Confundir e atormentar.
- Controlar e espionar.
- Usar os filhos para chantagem.

Não se cale! Denuncie!
Violência psicológica é crime!
E-mail: violenciadomestica@tjmmg.jus.br





Tribunal de Justiça Militar
do Estado de Minas Gerais

CAMPANHA DE PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO DA
VIOÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR PRATICADA
CONTRA MAGISTRADAS E SERVIDORAS

Você não está só

Violência moral contra a mulher é qualquer
conduta que configure calúnia, difamação ou
injúria, tais como:

- Humilhar e xingar.
- Expor a vida íntima do casal para outras pessoas, incluindo em redes sociais.
- Acusá-la falsamente de cometer crimes.
- Inventar histórias e/ou falar mal dela para os outros com o intuito de diminuí-la perante amigos e parentes.

Não se cale! Denuncie!
Violência moral é crime!

E-mail: violenciadomestica@tjmmg.jus.br





Tribunal de Justiça Militar
do Estado de Minas Gerais

CAMPANHA DE PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO DA
VIOÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR PRATICADA
CONTRA MAGISTRADAS E SERVIDORAS

Você não está só

**Você sabe o que é violência sexual
contra a mulher?**

- Forçar relações sexuais quando você não quiser, quando estiver dormindo ou doente.
- Obrigar você a fazer sexo com outra(s) pessoa(s).
- Impedir você de prevenir a gravidez, forçá-la a engravidar ou abortar.

Não se cale! Denuncie!

E-mail: violenciadomestica@tjmmg.jus.br





Tribunal de Justiça Militar
do Estado de Minas Gerais

CAMPANHA DE PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO DA
VIOÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR PRATICADA
CONTRA MAGISTRADAS E SERVIDORAS

Você não está só

É violência patrimonial:

- Controlar, reter ou tirar dinheiro da mulher.
- Destruir ou reter objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais e outros bens e direitos.

A violência patrimonial busca controlar e prejudicar a vítima financeiramente, minando sua independência e autonomia.

Não se cale! Denuncie!
E-mail: violenciadomestica@tjmmg.jus.br





Tribunal de Justiça Militar
do Estado de Minas Gerais

CAMPANHA DE PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO DA
VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR PRATICADA
CONTRA MAGISTRADAS E SERVIDORAS

Você não está só

É violência física contra a mulher:

- Bater e espancar.
- Empurrar, atirar objetos, sacudir.
- Morder ou puxar os cabelos.
- Estrangular, chutar, torcer ou apertar os braços.
- Queimar, cortar, furar, mutilar e torturar.

Não se cale! Denuncie!

E-mail: violenciadomestica@tjmmg.jus.br

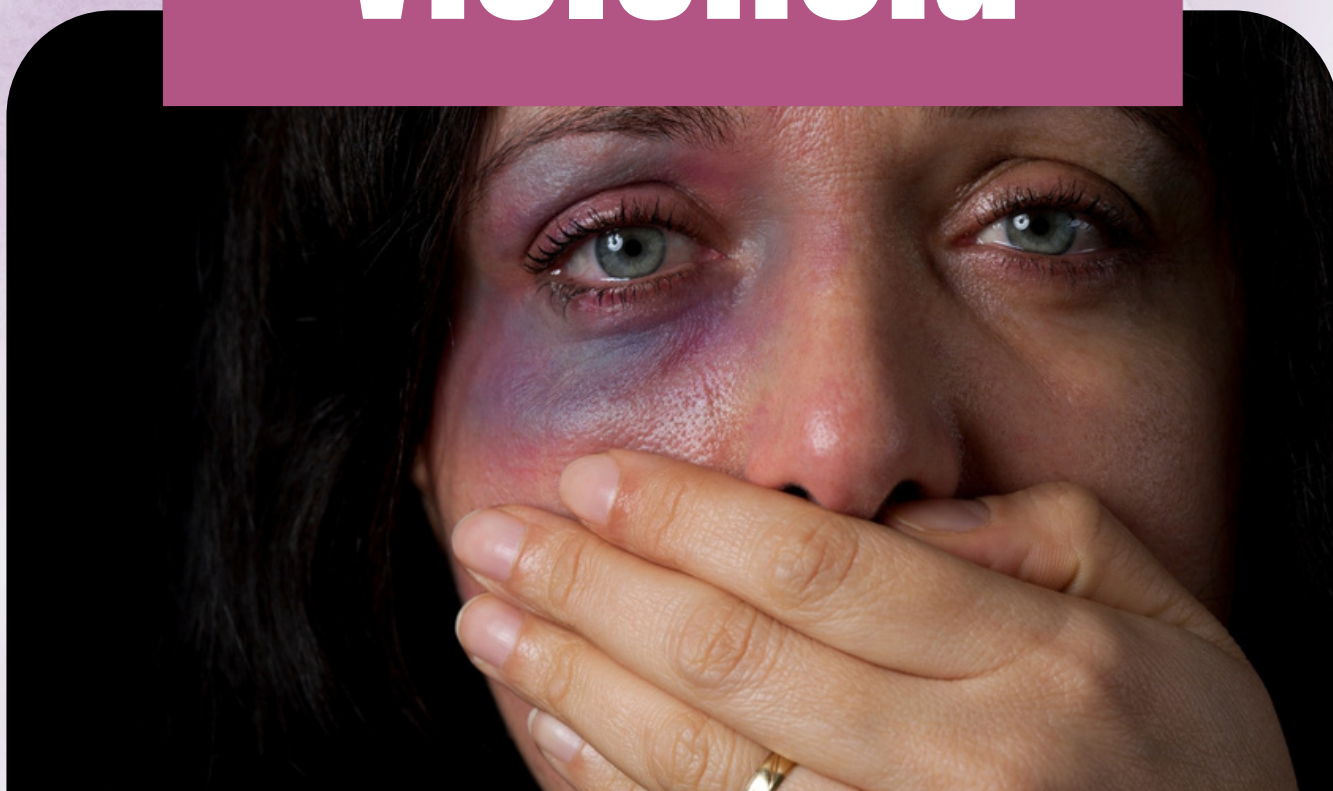




Tribunal de Justiça Militar
do Estado de Minas Gerais



Ciclo da violência



**SAIBA IDENTIFICAR AS TRÊS PRINCIPAIS FASES
DO CICLO E ENTENDA COMO ELE FUNCIONA.**



Ciclo da violência

FASE 1 AUMENTO DA TENSÃO



- O agressor se apresenta irritado por nada.
- Humilha a vítima por meio de xingamentos e ameaças.
- A mulher se sente culpada, com medo e insegura.
- Nesta fase existe uma negação, ocultação dos fatos e a tentativa de justificar o acontecimento.
- Pode evoluir para a Fase 2.



Tribunal de Justiça Militar
do Estado de Minas Gerais



Ciclo da violência

FASE 2 ATO DE VIOLÊNCIA



- Explosão do agressor, levando a ato violento.
- Gera na vítima tensão psicológica e paralisia diante da situação.
- A vítima sente medo, vergonha, dor, confusão e dúvida.
- As vítimas costumam buscar ajuda, denunciar e se afastar do agressor.



Tribunal de Justiça Militar
do Estado de Minas Gerais



Ciclo da violência

FASE 3 ARREPENDIMENTO E COMPORTAMENTO CARINHOSO



- Arrependimento do agressor, que se torna carinhoso buscando reconciliação.
- A vítima se sente confusa e pressionada a voltar para a relação.
- Período calmo em que aumenta a dependência entre vítima e agressor.
- Por fim, toda tensão e agressividade voltam, dando início novamente à Fase 1 do ciclo.

Você não está só,

Violência contra a mulher é crime.

Conte com a gente



O TJMMG está pronto
para te acolher, ouvir e
ajudar sempre que precisar.



ESTEJA PREPARADA

Se você se encontra em uma situação de risco iminente, saiba que antes da ocorrência da violência doméstica você deve:

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

Arte & design: Ascom/TJMMG



Conte com a gente

★ O TJMMG está pronto para te acolher, ouvir e ajudar sempre que precisar.



PROTEJA-SE DURANTE O ATO DE VIOLÊNCIA

Se você já estiver em uma situação de violência, você deve:

- 1 – Evitar locais como cozinha e banheiro ou locais onde haja objetos cortantes e/ou perigosos;
- 2 – Não correr para local onde seus filhos estejam, principalmente se forem crianças, pois elas poderão também sofrer agressões;
- 3 – Evitar fugir sem as crianças, pois elas poderão ser utilizadas como objeto de chantagem;
- 4 – Ensinar as crianças a pedir ajuda e a se afastar do local, quando houver violência;
- 5 – Caso a violência não possa ser evitada, definir uma meta de ação: corra para um canto e agache-se com o rosto protegido e os braços em volta de cada lado da cabeça, com os dedos entrelaçados.



Conte com a gente

O TJMMG está pronto
para te acolher, ouvir e
ajudar sempre que precisar.



LOGO APÓS A SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Após ocorrência de violência doméstica, você deve:

1 – Manter telefone o mais perto de você; caso não possa fazê-lo, procure um telefone público o mais rápido possível;

2 – Procurar ajuda junto à Polícia Militar, Delegacia da Mulher ou qualquer pessoa e/ou instituição em que confie. Você pode, também, procurar um dos membros da Subcomissão de Prevenção à Violência e Medidas de Segurança Voltadas ao Enfrentamento da Violência Doméstica e Familiar Praticada contra Magistradas e Servidoras da Justiça Militar de Minas Gerais, pelo e-mail violenciadomestica@tjmmg.jus.br, ou falar diretamente com um dos membros.

3 – Buscar locais seguros próximo a sua casa, com circulação de pessoas (comércio, escola, farmácia...etc.);



Conte com a gente



O TJMMG está pronto
para te acolher, ouvir e
ajudar sempre que precisar.



4 – Se conseguir ir a um local público, exiba o sinal do “X” vermelho na palma da mão, feito com qualquer material. Este é um sinal universal de pedido de ajuda em caso de violência doméstica;

5 – Em caso de ferimento, procurar um hospital ou um posto de atendimento e informar o que aconteceu. Esses locais fazem o acionamento da polícia;

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

7 – Manter chaves (originais e/ou cópias) em local seguro e acessível;

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



Arte & design: Ascom/TJMMG

Conte com a gente



O TJMMG está pronto
para te acolher, ouvir e
ajudar sempre que precisar.



Este material foi produzido a partir do Protocolo Integrado de Prevenção e Medidas de Segurança Voltado ao Enfrentamento à Violência Doméstica, elaborado pelo Conselho Nacional de Justiça.

Se estiver precisando de ajuda, mande e-mail para violenciadomestica@tjmmg.jus.br, ou fale diretamente com um dos membros da Subcomissão de Prevenção à Violência e Medidas de Segurança Voltadas ao Enfrentamento da Violência Doméstica e Familiar:

- Juíza Carolina Aleixo Benetti de Oliveira Rodrigues (ramal 200)
- Tenente-coronel Gustavo Costa Ferreira (ramal 506)
- Ângela Yukari Murakami (ramal 482)
- Edmar dos Reis (ramal 341)
- Esperança Barros (ramal 471)
- Márcio dos Santos Alves (ramal 344)

Arte & design: Áscom/TJMMG



Conte com a gente

O TJMMG está pronto para te acolher, ouvir e ajudar sempre que precisar.