

Uma iniciativa do Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de Alvorada - SIMA



agosto lilás

**CARTILHA SOBRE
CONSCIENTIZAÇÃO PELO FIM DA
VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER**



AGOSTO LILÁS: CONSCIENTIZAÇÃO PELO FIM DA VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Não se cale, denuncie!

Uma iniciativa do Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de Alvorada - SIMA

Apresentação

Querido(a) leitor(a), Esta cartilha é um convite à conscientização e ao enfrentamento da violência contra a mulher. No Brasil, a cada 4 minutos, uma mulher é agredida, e a casa, que deveria ser um refúgio, muitas vezes se torna um local de ameaça. O Agosto Lilás, campanha nacional de enfrentamento à violência contra a mulher, é um chamado à ação coletiva, à educação e à garantia de direitos. O Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de Alvorada (SIMA) tem o compromisso de proteger, orientar e fortalecer as mulheres que enfrentam a violência, seja ela visível ou invisível. Através deste material, buscamos disseminar informações cruciais sobre os direitos das mulheres, os canais de denúncia e os serviços públicos de acolhimento, com base na Lei Maria da Penha e em outras legislações pertinentes.

Esperamos que esta cartilha seja uma fonte de amparo e conhecimento, contribuindo para que nenhuma mulher se sinta sozinha. Sua vida importa, seus direitos existem, e estamos ao seu lado.



O que é o Agosto Lilás?

O Agosto Lilás é uma campanha nacional de conscientização e enfrentamento à violência contra a mulher, instituída pela Lei nº 14.448/2022. O mês de agosto foi escolhido em alusão ao aniversário da Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006),

sancionada em 7 de agosto de 2006. A cor lilás simboliza respeito e foi selecionada para representar a luta pelo fim da violência doméstica e familiar.

O objetivo principal da campanha é sensibilizar a sociedade para a importância de combater todas as formas de violência contra a mulher, divulgando os direitos previstos na legislação e os canais de denúncia disponíveis. É um período de

intensificação de ações de mobilização, prevenção e fortalecimento da rede de proteção às mulheres, buscando garantir que elas tenham acesso à justiça e ao apoio necessário para romper o ciclo da violência.

A Violência Não Começa com um Soco

A violência contra a mulher é um problema complexo e multifacetado, que vai muito além da agressão física. Ela se manifesta de diversas formas, muitas vezes sutis e disfarçadas, antes de escalar para atos mais graves. A violência pode começar com: _____

- **Controle disfarçado de cuidado:** Quando o parceiro tenta controlar a vida da mulher sob o pretexto de protegê-la, monitorando suas redes sociais, suas amizades, suas roupas ou seus horários.
- **Gritos e humilhações:** Agressões verbais que desmoralizam, diminuem a autoestima e minam a confiança da mulher.
- **Restrição de liberdade:** Impedir a mulher de trabalhar, estudar, sair de casa, ou ter acesso ao próprio dinheiro.
- **Ignorar o 'não' dela:** Desrespeitar a vontade da mulher, forçando-a a fazer coisas que não deseja.

Esses comportamentos, embora não deixem marcas físicas visíveis, são formas de violência psicológica e moral que abrem caminho para agressões mais severas. É fundamental reconhecer esses sinais precoces para quebrar o ciclo da violência antes que ele se agrave. A casa, que deveria ser um porto seguro, não pode se transformar em uma armadilha.

Lei Maria da Penha: Um Direito de Todas, Ainda Negado Para Muitas

A Lei nº 11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha, é um marco legal no combate à violência doméstica e familiar contra a mulher no Brasil. Considerada uma das legislações mais avançadas do mundo, ela foi criada para coibir e prevenir a violência, além de proteger as vítimas e responsabilizar os agressores.

A lei reconhece e define cinco formas de violência contra a mulher:

- **Violência Física:** Qualquer conduta que ofenda a integridade ou saúde corporal da mulher.
- **Violência Psicológica:** Qualquer conduta que cause dano emocional e diminuição da autoestima, ou que prejudique o pleno desenvolvimento da mulher, visando degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões.
- **Violência Sexual:** Qualquer conduta que constranja a mulher a presenciar, manter ou participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força.
- **Violência 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.
- **Violência Moral:** Qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

Além de tipificar as violências, a Lei Maria da Penha garante medidas protetivas de urgência, como o afastamento do agressor do lar, a proibição de contato com a vítima e seus familiares, e o encaminhamento da mulher e de seus dependentes a programas de proteção e atendimento. No entanto, apesar dos avanços, muitas mulheres ainda enfrentam dificuldades para acessar esses direitos, seja por medo, desinformação, dependência econômica ou falta de acolhimento institucional adequado.

É fundamental que a sociedade conheça e apoie a aplicação da Lei Maria da Penha, para que ela se torne uma realidade efetiva na vida de todas as mulheres.



Tipos de Violência Contra a Mulher

A Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006) define cinco tipos de violência doméstica e familiar contra a mulher, que podem ocorrer de forma isolada ou combinada. É importante conhecer cada uma delas para identificar e combater a violência em todas as suas formas:

1. Violência Física

É qualquer conduta que ofenda a integridade ou saúde corporal da mulher. Inclui, mas não se limita a: tapas, empurrões, socos, mordidas, chutes, queimaduras, cortes, estrangulamento, lesões por armas ou objetos, e exigência de ingestão de substâncias nocivas.

2. Violência Psicológica

Qualquer conduta que cause dano emocional e diminuição da autoestima, ou que prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento da mulher, visando degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões. Exemplos incluem: ameaças, constrangimentos, humilhações, manipulações, isolamento de amigos e familiares, vigilância constante, perseguições, insultos, chantagens, violações de intimidade, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir. O "gaslighting" (manipulação psicológica que faz a vítima duvidar de sua própria sanidade) é uma forma comum de violência psicológica.

3. Violência Sexual

Qualquer conduta que constranja a mulher a presenciar, manter ou participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força.

Também inclui induzir a mulher a comercializar ou utilizar sua sexualidade de qualquer modo, impedi-la de usar métodos contraceptivos, ou forçá-la ao matrimônio, gravidez, aborto ou prostituição. Abuso sexual infantil, abuso incestuoso, assédio sexual, e exibicionismo/voyeurismo não desejados também se enquadram aqui.

4. Violência Patrimonial

Qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos, ou recursos econômicos da mulher, incluindo aqueles destinados a satisfazer suas necessidades. Exemplos: reter dinheiro, destruir bens, não pagar pensão alimentícia, vender ou alugar bens sem autorização, ou reter documentos.

5. Violência Moral

Qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria. Isso pode ocorrer de forma presencial ou pela internet (cyberbullying), através de ofensas à dignidade, atribuição de crimes que a mulher não cometeu, ou divulgação de fatos que prejudiquem sua reputação, como o compartilhamento não autorizado de fotos ou vídeos íntimos.

É crucial entender que todas essas formas de violência são crimes e violam os direitos humanos. Denunciar é o primeiro passo para romper o ciclo da violência e garantir a proteção da mulher.

O Ciclo da Violência

A violência doméstica frequentemente segue um padrão repetitivo, conhecido como Ciclo da Violência. Compreender esse ciclo é fundamental para quebrar suas amarras e buscar ajuda. Ele é geralmente dividido em três fases:

1. Fase do Aumento da Tensão

Nesta fase, as tensões se acumulam. O agressor começa a manifestar irritabilidade, raiva, ciúmes excessivos, insultos, ameaças e xingamentos. A mulher, muitas vezes, tenta acalmar o agressor, evitando discussões e se tornando mais submissa para prevenir uma "explosão". Comportamentos controladores, como monitorar a

vestimenta, os locais frequentados ou as amigas da mulher, são comuns e podem ser disfarçados de "cuidado" ou "amor". A mulher pode se sentir responsável pela situação, atribuindo a raiva do agressor ao cansaço, estresse ou uso de substâncias.

2. Fase da Explosão ou Agressão

É o momento em que a violência se manifesta de forma mais explícita e intensa. O agressor perde o controle e comete as agressões, que podem ser físicas, psicológicas, sexuais, patrimoniais ou morais. Ele pode culpar a vítima por sua reação, alegando que ela "mereceu" o castigo. Esta fase é geralmente mais curta e aguda, marcada por atos violentos que causam danos físicos e emocionais significativos à mulher.



3. Fase da Lua de Mel (Arrependimento e Calmaria)

Após a agressão, o agressor demonstra arrependimento, pede perdão, faz promessas de mudança e pode se mostrar carinhoso e atencioso. A mulher, na esperança de que a violência não se repita, acredita nas promessas e na possibilidade de uma vida melhor. Essa fase de "lua de mel" reforça o ciclo, pois a mulher pode se sentir culpada por querer sair da relação ou acreditar que o agressor realmente mudará. No entanto, sem intervenção, a tensão volta a aumentar, e o ciclo se reinicia, tornando as agressões cada vez mais graves e perigosas.

É crucial reconhecer que a reconciliação faz parte do ciclo e que a violência pode escalar a cada repetição. Romper esse ciclo é um ato de coragem e requer apoio externo. A vida da mulher pode estar em risco se o ciclo não for interrompido.

Mitos sobre a Violência Doméstica

Existem muitos mitos e crenças errôneas sobre a violência doméstica que contribuem para a sua perpetuação e dificultam que as vítimas busquem ajuda. É fundamental desmistificá-los para combater a culpabilização da vítima e promover a conscientização:

- **"Em briga de marido e mulher não se mete a colher / Roupa suja se lava em casa." Mito.** A violência doméstica não é um assunto privado, mas sim um problema social e coletivo que afeta toda a sociedade. Intervir e denunciar é um dever de todos, pois a Lei Maria da Penha pode ser aplicada mesmo sem a denúncia da vítima. O silêncio sustenta a violência.
- **"As mulheres apanham porque gostam ou porque provocam." Mito.** Nenhuma mulher gosta ou provoca a violência. Essa é uma tentativa falha de justificar e culpabilizar a vítima, invalidando seus sentimentos de medo. Existem diversos fatores que fazem uma vítima permanecer no ciclo nocivo, como dependência emocional e financeira, traumas, ameaças contra sua vida ou de seus filhos, e vergonha. A responsabilidade pela violência é sempre do agressor.
- **"A violência doméstica só acontece em famílias de baixa renda e com pouca instrução." Mito.** A violência doméstica transcende classes sociais, níveis de instrução, etnias e idades. O agressor pode estar inserido em qualquer nível social e cultural. A violência é um problema estrutural que afeta mulheres de todas as esferas da sociedade.
- **"É fácil identificar o tipo de mulher que apanha." Mito.** Não existe um perfil específico de vítima. Qualquer pessoa está propensa a sofrer algum tipo de violência doméstica. A imagem de uma mulher "apanhada" é um estereótipo que invisibiliza muitas vítimas e dificulta a identificação e o acolhimento.

Desconstruir esses mitos é um passo crucial para criar uma cultura de respeito e solidariedade, onde a violência contra a mulher não seja tolerada e as vítimas se sintam seguras para denunciar e buscar apoio.

Como Romper o Ciclo da Violência

Romper o ciclo da violência é um desafio complexo, mas essencial para a segurança e bem-estar da mulher. O medo, a vergonha, a dependência financeira e a baixa autoestima são fatores que dificultam a busca por ajuda. No entanto, é fundamental lembrar que você não está sozinha e existem caminhos para sair dessa situação.

Reconheça os sinais: O primeiro passo é identificar que você está em um relacionamento abusivo e que a violência não é sua culpa. Entender o ciclo da violência e seus mitos é crucial para desconstruir a ideia de que você é responsável pelas agressões.

Busque apoio: Converse com pessoas de confiança, como amigos, familiares, vizinhos ou colegas de trabalho. Compartilhar sua experiência pode aliviar o peso e abrir portas para o apoio necessário. Lembre-se que a violência doméstica é um problema social e não deve ser mantida em segredo.

Procure ajuda especializada: Existem diversas instituições e profissionais capacitados para oferecer suporte jurídico, psicológico e social. Não hesite em buscar esses serviços. Eles podem te orientar sobre seus direitos, medidas protetivas e caminhos para reconstruir sua vida.

Planeje sua saída: Se você decide sair de um relacionamento abusivo, é importante planejar sua saída com segurança. Isso pode incluir ter um local seguro para ir, guardar documentos importantes e ter um plano de comunicação com pessoas de confiança em caso de emergência.

Denuncie: A denúncia é um passo fundamental para interromper a violência e responsabilizar o agressor. Mesmo que você não se sinta pronta para denunciar formalmente, buscar informações sobre os canais de denúncia pode ser um primeiro passo importante.

Lembre-se: sua vida importa, seus direitos existem, e há uma rede de apoio pronta para te ajudar a romper o ciclo da violência.



Canais de Denúncia e Apoio

Se você está passando por qualquer forma de violência, em casa, no trabalho ou na rua, procure ajuda. Existem diversos canais de denúncia e apoio que podem te auxiliar:

- **Ligue 180 – Central de Atendimento à Mulher:** Serviço de utilidade pública essencial para o enfrentamento à violência contra a mulher. Funciona 24 horas por dia, em todo o país. Além de receber denúncias, o Ligue 180 encaminha os relatos aos órgãos competentes, monitora o andamento dos processos e orienta mulheres em situação de violência, direcionando-as para os serviços especializados da rede de atendimento. Também é possível se informar sobre os direitos da mulher e a legislação vigente.
- **Disque 190 – Polícia Militar:** Para situações de emergência com risco imediato à vida. Acione a Polícia Militar em casos de agressão em andamento ou ameaça iminente.
- **Delegacias da Mulher (DEAMs) ou Delegacias de Polícia Civil:** Você pode se dirigir a uma Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (DEAM) ou a qualquer outra Delegacia de Polícia Civil para registrar um Boletim de Ocorrência (B.O.). O registro é fundamental para que as medidas legais cabíveis sejam tomadas, incluindo a solicitação de medidas protetivas de urgência.
- **Aplicativo Direitos Humanos Brasil e Página da Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos (ONDH):** Além do telefone, é possível realizar denúncias por meio do aplicativo "Direitos Humanos Brasil" (disponível para Android e iOS) e na página da Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos (ONDH) do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (MMFDH).
- **Atendimento via Telegram:** Basta acessar o aplicativo Telegram, digitar na busca "Direitos Humanos Brasil" e enviar mensagem para a equipe da "Central de Atendimento à Mulher – Ligue 180".
- **Ouvidoria Geral do Município de Alvorada:** Para servidoras municipais de Alvorada, em casos de assédio moral ou sexual no ambiente de trabalho, o Decreto Municipal nº 71, de 25 de junho de 2025, determina que qualquer agente público ou a própria vítima deve procurar a Ouvidoria Geral do Município para denunciar condutas abusivas. A partir disso, é instaurada uma Investigação Preliminar Sumária (IPS).
- **Cartilha Digital sobre Assédio no Ambiente de Trabalho do SIMA:** O Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de Alvorada (SIMA) disponibiliza uma cartilha digital com informações práticas, direitos legais, orientações sobre como denunciar e onde buscar apoio em casos de assédio no ambiente de trabalho. Este material está disponível nas redes sociais do SIMA.

Não silencie. Sua vida importa. Seus direitos existem. E há uma rede de apoio pronta para te ajudar.

O Assédio Também Veste Uniforme: Violência no Ambiente de Trabalho

É fundamental reconhecer que a violência contra a mulher não se restringe ao ambiente doméstico ou à rua. O assédio, em suas diversas formas, também pode ocorrer no ambiente de trabalho, afetando a dignidade, a saúde mental e a carreira das servidoras municipais de Alvorada.

O assédio no trabalho pode se manifestar como:

- **Assédio Moral:** Humilhações, perseguições, constrangimentos repetitivos, isolamento, desqualificação profissional, ou qualquer conduta que exponha a servidora a situações vexatórias e degradantes.
- **Assédio Sexual:** Qualquer conduta de cunho sexual não desejada que crie um ambiente de trabalho hostil, intimidatório ou ofensivo. Pode incluir insinuações, comentários de teor sexual, toques indesejados, ou exigência de favores sexuais em troca de benefícios ou para evitar prejuízos.

Em Alvorada, o **Decreto Municipal nº 71, de 25 de junho de 2025**, estabelece um caminho claro para as servidoras que sofrem com essas condutas. Ao tomar conhecimento de qualquer abuso, seja a própria vítima ou outro agente público, deve-se procurar a **Ouvidoria Geral do Município**. A partir da denúncia, é instaurada uma Investigação Preliminar Sumária (IPS).

Se as denúncias forem confirmadas, a servidora pode solicitar:

- Abertura de Processo Administrativo Disciplinar (PAD) contra o agressor;
- Mudança de local de trabalho para si ou para o infrator;
- Apoio e orientação das comissões internas de prevenção.

Além disso, a nova redação da **Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1)** ampliou a atuação da **CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes)** para incluir questões psicossociais, abrangendo casos de assédio moral e sexual no ambiente de trabalho. Isso significa que a CIPA também é um canal importante para buscar apoio e orientação.

O Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de Alvorada (SIMA) está ao lado das servidoras, oferecendo suporte e informações através de sua **Cartilha Digital sobre Assédio no Ambiente de Trabalho**, disponível nas redes sociais. Não hesite em buscar ajuda. O ambiente de trabalho deve ser um local seguro e respeitoso para todas.

Quem Luta Pelo Direito das Mulheres, Luta Por Uma Sociedade Mais Justa

O Agosto Lilás é mais do que uma campanha simbólica; é um chamado à ação concreta, especialmente nas instituições públicas e em toda a sociedade. A luta pelo fim da violência contra a mulher é uma luta por uma sociedade mais justa, igualitária e segura para todos.

Para proteger, é preciso informar. Para combater, é preciso agir. E para mudar, é preciso se posicionar. Cada denúncia, cada acolhimento, cada informação compartilhada contribui para desconstruir a cultura da violência e fortalecer a rede de proteção às mulheres.

Servidoras de Alvorada, vocês não estão sozinhas. O Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de Alvorada (SIMA) é atuante, independente e está aqui por você. Juntos, podemos construir um futuro onde todas as mulheres vivam livres de medo e violência.

Não silencie. Sua vida importa. Seus direitos existem. E nós estamos ao seu lado.

