

# Sos Mulher

**CHEGA DE  
VIOLÊNCIA!**

***DRA. CRISTIANE MINATTI***

**CARTILHA DE COMBATE E PREVENÇÃO  
À VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**





*Chega!*



## APRESENTAÇÃO

A violência doméstica é um problema grave e crescente, que afeta mulheres de todas as idades e classes sociais. Para enfrentar essa questão, a **FETERCESP (Federação dos Trabalhadores em Empresas de Refeições Coletivas, Cozinhas Industriais e Afins do Estado de São Paulo)** está lançando um projeto inovador que visa proporcionar apoio integral às vítimas por meio de uma rede de profissionais especializados.

A **FETERCESP**, comprometida com a segurança e bem-estar de todas as mulheres, acredita que este projeto será um marco na luta contra a violência doméstica. Com a colaboração de psicólogos, advogados, e o apoio das comunidades locais, podemos proporcionar um futuro mais seguro e digno para todas.



*Chega!*



## OBJETIVO DA CARTILHA

A cartilha "**Chega de Violência**" foi desenvolvida unicamente para alertar as mulheres da categoria de refeições coletivas a identificar os sinais de violência emocional e psicológica, frequentemente presentes em relacionamentos abusivos. Esse tipo de violência, se não for interrompido precocemente, pode escalar para agressões físicas e, em casos extremos, resultando em feminicídio.

Com essas informações, mulheres e meninas podem reconhecer os primeiros sinais de um relacionamento abusivo, que podem levar a diversas formas de violência. Ao identificar esses sinais precocemente, é possível perceber que já são vítimas e, assim, tomar medidas para evitar a progressão da violência. *A cartilha encoraja as mulheres a buscar ajuda e a romper com o ciclo de violência.*

**Romper o silêncio é essencial para salvar vidas e transformar o futuro das próximas gerações.**



*Chega!*



## O que é violência?

A violência constitui qualquer força empregada contra a vontade, liberdade ou resistência de pessoas, seja por constrangimento físico ou moral, exercido para obrigá-las a se submeter à vontade de outra pessoa, ocorrendo tanto em espaços públicos quanto privados.

Num estado democrático, é fundamental a igualdade de direitos, de tratamento e de oportunidades entre mulheres e homens. Isso é incompatível com formas de socialização baseadas na dominação e submissão. A democratização da sociedade requer uma reflexão profunda sobre as relações sociais, repensando como elas são construídas e mantidas.



*Chega!*



## O que é violência?

A violência cotidiana, sua estigmatização e banalização têm contribuído para a manutenção da impunidade e para o aumento da violência contra a mulher. Portanto, refletir sobre as relações interpessoais é crucial, devendo ser feito sob a perspectiva de mudanças e conscientização. Isso envolve entender os comportamentos e papéis sociais determinados e construir novas identidades sociais que reconheçam as diferenças e as assimetrias de gênero. Superar as desigualdades que marcam a vida de mulheres e homens é essencial.

A relação entre violência sexual e doméstica e a violência no trabalho deve ser combatida por meio da construção de novas relações, onde o respeito às identidades e papéis sociais seja um princípio fundamental. Isso se aplica tanto ao mercado de trabalho quanto à vida cotidiana, promovendo igualdade e respeito mútuo entre homens e mulheres.



Chega!



**FASE 1**  
**AUMENTO**  
**DA TENSÃO**



**FASE 2**  
**ATOS DE**  
**VIOLÊNCIAS**



**FASE 3**  
**“LUA DE MEL”**



*Chega!*



## A VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES SE MANIFESTA DE VÁRIAS MANEIRAS:

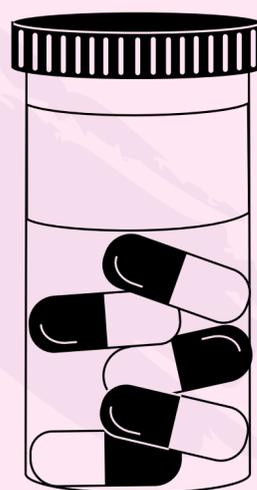
### Violência Psicológica

- Humilhações
- Ridicularizações
- Ameaças
- Vigilância constante
- Perseguição
- Chantagens
- Controle da vida social



### Violência Sexual

- Sexo forçado
- Sexo forçado com outras pessoas
- Sexo em troca de dinheiro ou bens
- Obrigar a ver pornografia
- Impedir o uso de método contraceptivo (Camisinha, pílula, etc.)
- Forçar uma gravidez
- Forçar um aborto



### Violência Virtual

- Divulgar/compartilhar fotos e vídeos íntimos pela internet e/ou redes sociais sem autorização da mulher com o propósito de humilhá-la ou chantageá-la.
- Utilizar redes sociais e celulares para propagar comentários depreciativos em relação à mulher.



*Chega!*



## A VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES SE MANIFESTA DE VÁRIAS MANEIRAS:

### Violência Patrimonial

- Quebrar celulares e objetos pessoais
- Rasgar fotos
- Quebrar móveis
- Rasgar roupas
- Estragar objetos de trabalho



### Violência Moral

- Xingamentos
- Injúria
- Calúnias
- Difamações
- Exemplo: chamar de louca, "vadia", prostituta e acusar de traição

### Violência Física

- Tapas
- Socos
- Chutes
- Apertar o pescoço
- Agressões com armas ou outros objetos
- Queimaduras
- Amarras
- Tortura
- Feminicídio





*Chega!*



Estamos acompanhando o aumento da violência nas famílias aumentar a cada dia, mesmo sabendo que o número de pessoas que denunciam ainda é reduzido, principalmente por medo, vergonha e muitas vezes dependência financeira.

São muitas mulheres que mantêm o relacionamento com o agressor, por considerar ele um bom pai... ***“Ele é ruim comigo, mas é um bom pai”.... “Bate em mim, mas nas crianças não”.... “E como vou manter meus filhos?”***

Frases como essas mantêm o ciclo da violência, que interfere no emocional das crianças e adolescentes, que podem reproduzir experiências vividas em casa nas escolas com seus colegas e professores.

***Precisamos estar atentos e bem-informados sobre os danos causados para o nosso futuro e principalmente para o futuro das próximas gerações.***

Nossas crianças e adolescentes precisam de um Novo Olhar, para assim terem a oportunidade de ensino, orientação psicológica e o vínculo fortalecido com a escola, professores e colegas.



*Chega!*



Saberem identificar os primeiros sinais de violência é fundamental para termos uma mudança nos padrões de violência.

## **O QUE É NECESSÁRIO PARA ENFRENTAR A VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES?**

Em primeiro lugar, a sociedade precisa compreender que existe uma cultura machista por trás da desvalorização das mulheres na sociedade. A partir daí, adotar e incentivar ações de fortalecimento das mulheres no mercado de trabalho, em casa, na vida política, nas atividades culturais e esportivas etc.

Em segundo lugar, é preciso compreender que a violência doméstica e familiar contra mulheres é uma expressão grave dessa cultura machista.

Por último, e não menos importante, é fundamental apoiar as mulheres diante de situações de violência, escutando-as, respeitando as suas dificuldades, incentivando-as a não permanecer sozinhas e buscar ajuda na rede de atendimento às mulheres.



*Chega!*



## ONDE ENCONTRAR AJUDA?

A Lei Maria da Penha afirma que o Poder Público deve desenvolver políticas que garantam condições para que as mulheres possam superar a situação de violência doméstica e familiar. Muitos municípios já dispõem de programas e/ou serviços especializados no atendimento social, psicológico e jurídico as mulheres em situação de violência.

Se no seu município não existe um desses programas e/ou serviços para atendê-la, você pode procurar apoio e orientação: nas **Unidades Básicas de Saúde (UBS)** nos **Centros de Referência da Assistência Social (CRAS)** ou nos **Centros de Referência Especializados de Assistência Social (CREAS)**. E verifique se na sua Cidade existem serviços gratuitos especializados no atendimento de mulheres **Centros de Referência da Mulher (CRMs)** e **Centros de Defesa e Convivência da Mulher (CDCM)** são locais que oferecem atendimento psicológico, social e jurídico para mulheres em situação de violência, com idade igual ou superior a 18 anos.



*Chega!*



## ONDE ENCONTRAR AJUDA?

Os **CRMs** dispõem de atendimentos realizados pela **Defensoria Pública** para ações judiciais cíveis (guarda dos/as filhos, pensão, divórcio etc.) e criminais. Os **Centros de Cidadania da Mulher (CCMs)** são espaços de qualificação profissional, visando à autonomia financeira e formação em direitos. Alguns **CCMs** também dispõem de atendimento realizado pela **Defensoria Pública**. **Delegacias de Defesa da Mulher (DDMs)**. As **DDMs** são unidades especializadas da **Polícia Civil** para o atendimento de mulheres em situação de violência. As **DDMs** são responsáveis pelo registro de boletins de ocorrência, investigação de crimes praticados contra as mulheres, encaminhamento de solicitação de medidas protetivas, entre outros. O **Ministério Público Promotoria de Justiça de Enfrentamento à violência Doméstica** promove ações penais de responsabilização dos autores de violência doméstica e familiar contra as mulheres e solicita medidas protetivas. Também desenvolve ações de orientação às mulheres em situação de violência, capacitação de profissionais da rede de atendimento às mulheres, fiscalização de profissionais da rede de atendimento às mulheres, fiscalização de políticas públicas, etc.



# Sos Mulher

## CHEGA DE VIOLÊNCIA!

*DRA. CRISTIANE MINATTI*





*Chega!*



## PROJETO SOS MULHER

**Informação e atendimento jurídico/psicológico para as trabalhadoras vítimas de violência doméstica.**

Em agosto de 2024, mês dedicado à conscientização sobre o combate à violência contra a mulher, a **FETERCESP (Federação dos Trabalhadores em Refeições Coletivas do Estado de São Paulo)** lançou mais uma iniciativa inédita e sensível às demandas de sua Categoria e ao cenário atual em nosso país.

Trata-se do **Projeto SOS Mulher**, voltado às trabalhadoras em **Refeições Coletivas** vítimas de **violência doméstica**.

A **violência doméstica** é um problema grave e crescente, que afeta mulheres de todas as idades e classes sociais. Para enfrentar essa questão, a **Federação**, que representa uma Categoria composta em mais de 90% por mulheres, lançou o **SOS Mulher** para oferecer suporte jurídico e psicológico às mulheres da Categoria, por meio de uma rede de profissionais especializados.



*Chega!*



## PROJETO SOS MULHER

Além disso, são disponibilizados dois canais de atendimento gratuitos:

- **Atendimento jurídico** através do **WhatsApp**, para as primeiras orientações jurídicas em casos de violência contra a mulher. Para ter acesso ao **atendimento jurídico**, o telefone é **(11) 99624-3058**

- **Atendimento psicológico** via **telemedicina**, oferecido pela **LifeCard**.

Para ter acesso ao **atendimento psicológico**, o primeiro passo é baixar o aplicativo **Grupo Life Card**, através do link:

**Celular Android:** <https://play.google.com/store/apps/details?id=br.com.lifecard>

**Celular Apple:** <https://apps.apple.com/br/app/grupo-lifecard/id6447379013>

Após baixar o aplicativo, é só clicar no botão: **Tele Saúde Mental**.

Em caso de dificuldades para acessar o canal, é só entrar em contato pelo **Whatsapp (11) 99879-0934**.

**Trabalhadora em Refeições Coletivas, você não está sozinha!**

**Em caso de violência doméstica, entre em contato pelos canais acima e tenha todo o suporte que você precisa!**