

A close-up photograph of a human hand, with the index finger prominently displayed. There is a visible injury on the index finger, appearing as a deep, linear laceration or severe bruise. The background is a soft, out-of-focus purple and pink gradient.

# **VIOLÊNCIA DOMÉSTICA: COMO IDENTIFICAR E BUSCAR AJUDA**



# FORMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Qualquer uma delas constitui ato de violação dos direitos humanos e deve ser denunciada.



## VIOLÊNCIA FÍSICA

Ações que ofendam a integridade ou a saúde do corpo da mulher como bater, espancar, empurrar, sufocar, sacudir, chutar, apertar.

## VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

Ações que causam danos emocionais ou ações que visem controlar seus comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento ou qualquer outro meio que cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação.



## VIOLÊNCIA SEXUAL

Ações que forcem a mulher a fazer, manter ou presenciar ato sexual sem que ela queira, por meio de força, ameaça ou constrangimento físico ou moral.



## VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

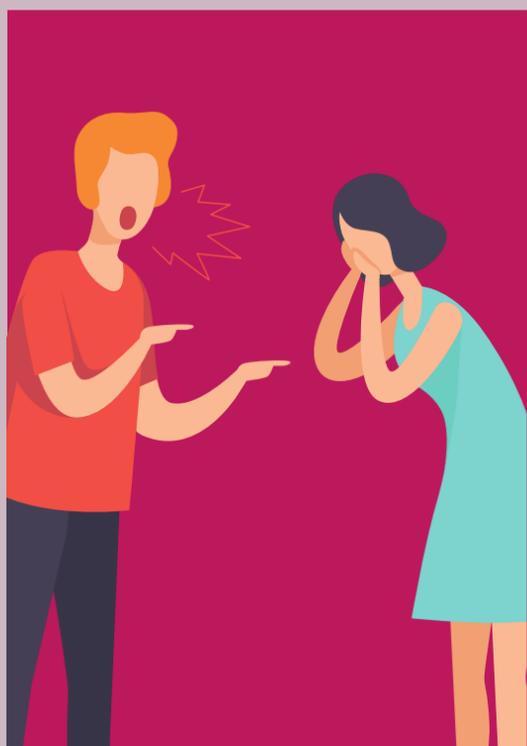
Ações que envolvam a retirada de dinheiro conquistado pela mulher, assim como destruir qualquer patrimônio, bem pessoal ou instrumento profissional.



## VIOLÊNCIA MORAL

Ações que desonram a mulher diante da sociedade com mentiras ou ofensas. É qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria

# CICLO DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA



## Fase 1 - Aumento de Tensão

Nesta fase é o momento em que o agressor costuma estar sempre tenso e se irrita com assuntos irrelevantes, tem acessos de raiva constantes por coisas insignificantes, nesse momento ele faz ameaças, humilha a vítima, e quebra objetos.

## Fase 2 - Ataque Violento

Toda a tensão acumulada na fase 1 se materializa, é neste momento que se tem o ato de violência por meio de agressões física, psicológica, moral, sexual ou patrimonial.



## Fase 3 - Lua de Mel

Caracterizada pelo "arrependimento" do agressor. Nesse momento o agressor se diz arrependido e faz de tudo para que a mulher se reconcilie com ele, com gestos carinhosos e presentes, e, então, a mulher acreditando na mudança e observando os esforços, aceita e eles vivem a fase da lua de mel.



Assim, depois que essa fase passa, a fase 1 retorna, sendo constatado que a repetição cíclica das etapas tende a fazer com que a agressão seja cada vez mais grave e habitual.

# MITOS E FATOS SOBRE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Sabemos que a violência doméstica é mais comum do que se pensa. A bem da verdade, a violência doméstica não escolhe cor da pele, raça, religião, classe social, ou profissão para ocorrer. Diante desse fato, a fim de ajudar a identificar os mitos e desmistificá-los, foi listado alguns dos reais episódios por trás deles.



## MITO: ENTRE MARIDO E MULHER NINGUÉM METE A COLHER

Fato: a violência doméstica é um crime público e qualquer cidadão tem o dever e o direito de denunciar.

## MITO: A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA SÓ ACONTECE EM FAMÍLIAS DE BAIXA RENDA E POUCA INSTRUÇÃO

Fato: A violência doméstica é um fenômeno que não distingue classe social, raça, etnia, religião, orientação sexual, idade e grau de escolaridade.

## MITO: SE A SITUAÇÃO FOSSE TÃO GRAVE, AS VÍTIMAS ABANDONARIAM LOGO OS AGRESSORES

Fato: Grande parte dos feminicídios ocorre na fase em que as mulheres estão tentando se separar dos agressores, isso quando não ficam paralisadas, se sentindo impotentes para reagir, quebrar o ciclo da violência e sair dessa situação.

## MITO: A CULPA É DO ÁLCOOL E DAS DROGAS ❌

Fato: Muitos agressores não bebem e nem consomem drogas. Muitos usam essas substâncias como desculpa para justificar a violência. ✅

## MITO: É MELHOR CONTINUAR NA RELAÇÃO, MESMO SOFRENDO AGRESSÕES, DO QUE SE SEPARAR E CRIAR O FILHO SEM O PAI ❌

Fato: Muitas mulheres acreditam que suportar as agressões e continuar no relacionamento é uma forma de proteger os filhos. ✅

## MITO: A LEI MARIA DA PENHA PODE SER APLICADA TANTO PARA O HOMEM QUANTO PARA A MULHER. ❌

Fato: A Lei Maria da Penha será aplicada para proteger todas as pessoas que se identificam com o gênero feminino e que sofram violência em razão desse fato. ✅



TEXTO EXTRAÍDO E ADAPTADO DO SITE  
[HTTP://WWW.NAOSECALE.MS.GOV.BR](http://www.naosecale.ms.gov.br)

# ONDE BUSCAR AJUDA?

## VÍTIMA

### AUXÍLIO JURÍDICO

É ideal que a vítima esteja acompanhada de advogada(o) durante todo o procedimento de acusação (investigação e denúncia), desde a notícia às autoridades policiais até o processo judicial.

### INSTITUIÇÕES DE PROTEÇÃO

Existe uma série de instituições que prestam proteção às vítimas. A principal aqui no DF é a Casa da mulher brasileira: CNM 1, Bloco I, Lote 3- Ceilândia, Brasília - DF, 72215-110, (61) 3373-7864.

### NJM/TJDFT

O próprio TJDFT traz em seu site um espaço dedicado ao assunto e possui um Núcleo Permanente Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar do Distrito Federal - NJM/TJDFT.

**Acesse:**

<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/cidadania/nucleo-judiciario-da-mulher>

### OBSERVATÓRIO DA MULHER

**Acesse:** <https://www.observatoriodamulher.df.gov.br/>

### PRINCIPAIS CANAIS DE DENÚNCIA

- Central de Atendimento à Mulher - Ligue 180: Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos;
- Delegacia Especial de Atendimento à Mulher - DEAM: (61) 3103-1926, EQS 204/205 - Asa Sul;
- Polícia Civil - Ligue 197 - Disque Denúncia;
- Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos: Whatsapp 61 99656-5008;
- Núcleo de Assistência Jurídica de Defesa da Mulher - NUDEM;
- Defensoria Pública Núcleo de Defesa da Mulher: (61) 2196-4461, 2196-4463 e 99359-0032, E-mail: najmulher@defensoria.df.gov.br, Fórum José Júlio Leal Fagundes, Setor de Múltiplas atividades Sul, Trecho 3, Lote 4/6, Bloco 4;
- CEAM - Centro de atendimento à mulher: Plano Piloto (61) 3224-0943/99183-6454, Planaltina (61) 3388-4656/99202-6376, Ceilândia (61) 3371-0256/99117-3406.

Muitas vezes a pessoa não tem consciência que está na posição de agressor, mas fique atento, também é preciso buscar ajuda. Sendo assim, segue alguns exemplos de como o agressor pode buscar ajuda:

## AJUDA PSICOLÓGICA

É de extrema importância que o agressor procure ajuda psicológica quando identificada a prática agressiva, evitando-se casos de reincidência da conduta através do tratamento clínico psicológico.

## AUXÍLIO JURÍDICO

Se já houve intervenção estatal, é preciso também buscar auxílio jurídico. O ideal é que o faça durante todo o procedimento de acusação (investigação e denúncia).

## ASSISTÊNCIA JURÍDICA GRATUITA

A pessoa que receba até três salários-mínimos por mês ou possa comprovar que, mesmo recebendo mais, não tem condições de pagar um advogado particular, tem direito de ser atendido pela defensoria pública, que prestará assistência jurídica gratuita.

## AJUDA DO NAFAVD

O autor da agressão também pode buscar ajuda no NAFAVD – Núcleo de atendimento à família e autores de violência doméstica:

- Plano Piloto (61) 99323-6567;
- Paranoá (61) 99206-6281;
- Santa Maria (61) 99516-1772/99194-8963;
- Brazlândia (61) 99103-0058;
- Planaltina (61) 99199-4674/99128-9921;
- Sobradinho (61) 99501-6007;
- Gama (61) 99120-5114;
- Samambaia (61) 99530-9675;
- Taguatinga (61) 99527-1962.

## PATROCINADORES:



**EMPRESA DE TERCEIRIZAÇÃO  
DE MÃO DE OBRA**

**SEGUIMENTO DE:**

VIGILÂNCIA - BRIGADA DE INCÊNDIO  
CONSERVAÇÃO E LIMPEZA - FUNÇÕES  
ADMINISTRATIVAS DENTRE OUTROS

grupojrservicos.com.br

**(61) 3046.4466**



## Play Turismo Viagens LTDA

**Comissão de Combate à Violência Doméstica OAB/DF -  
subseção de Taguatinga**

**Presidente:** Camila Godinho Lima - OAB/DF 46.638

**Vice-Presidente:** Juliana Moreira Gonçalves - OAB/DF 63.705

**Secretária Geral:** Chryssie Cavalcante - OAB/DF 36.514

**Secretário Adjunto:** Bruno Felizardo Resende - OAB/DF 31.293

Copyright © 2022 de Comissão de Combate à Violência  
Doméstica da OAB/DF - Subseção de Taguatinga - Triênio  
2022/2024

Todos os direitos reservados.