

**08 DE MARÇO**  
**DIA INTERNACIONAL DA MULHER**

# A VIOLÊNCIA ESTÁ PERTO DE VOCÊ

Eliminar todas as formas de violência contra as mulheres e meninas nas esferas públicas e privadas é uma das bandeiras da CNTC. A cada 7.2 segundos uma mulher é vítima DE VIOLÊNCIA FÍSICA no Brasil.

Mas existem outros tipos de abuso e violência, além da física.

Entenda como a violência contra a mulher pode acontecer no seu dia a dia.

**86%**

DAS MULHERES JÁ SOFRERAM ASSÉDIO EM LOCAIS PÚBLICOS.



**50,3%**

DOS HOMICÍDIOS CONTRA AS MULHERES SÃO COMETIDOS POR FAMILIARES.

**66%**

DOS BRASILEIROS PRESENCIARAM UMA MULHER SENDO AGREDIDA FISICAMENTE OU VERBALMENTE EM 2017.



**VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA**



**DISQUE  
DENÚNCIA - 180**

Acesse o site [www.igualdadedegenero.com.br](http://www.igualdadedegenero.com.br) e veja todas as formas de assédio, abuso e violência contra a mulher.



# ENTENDA OS TIPOS DE ABUSOS, ASSÉDIOS E VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

A violência contra a mulher não é só física. A Lei Maria da Penha, principal lei de enfrentamento à violência de gênero no Brasil, não condena somente o abuso físico contra a mulher, mas classifica a violência doméstica nas seguintes categorias: violência patrimonial, sexual, moral e psicológica.

Além disso, a violência contra a mulher está também fora do ambiente doméstico, como no trabalho e em locais públicos. Sendo assim, existem outros tipos de agressões que vão além do físico - e precisam ser denunciados! Entenda:

---

## VIOLÊNCIA FÍSICA

---

**OCORRE QUANDO O PARCEIRO AGRIDE A MULHER POR MEIO DO USO DA FORÇA FÍSICA OU DE ALGUM TIPO DE ARMA QUE PODE PROVOCAR OU NÃO LESÕES.**

**ESTA VIOLÊNCIA PODE SE MANIFESTAR DE VÁRIAS FORMAS, COMO: TAPAS, EMPURRÕES, SOCOS, MORDIDAS, CHUTES, QUEIMADURAS, CORTES, ESTRANGULAMENTO OU LESÕES POR ARMAS OU OBJETOS.**

**UM HOMEM OBRIGAR A MULHER A TOMAR MEDICAMENTOS INADEQUADOS, COMO ÁLCOOL E DROGAS, TIRÁ-LA DE CASA À FORÇA E ABANDONÁ-LA EM LUGARES DESCONHECIDOS TAMBÉM ESTÁ PRATICANDO UM CRIME DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA. É IMPORTANTE LEMBRAR QUE O CASTIGO REPETIDO, MESMO O NÃO SEVERO, TAMBÉM É CONSIDERADO VIOLÊNCIA FÍSICA.**

---

### O QUE FAZER:

---

**O PRIMEIRO PASSO É LIGAR PARA O NÚMERO 180 E ENTRAR EM CONTATO COM A CENTRAL TELEFÔNICA PARA ATENDIMENTO ÀS VÍTIMAS, CRIADA PELA SECRETARIA DE POLÍTICAS PARA AS MULHERES (SPM).**

**COLOCADO À DISPOSIÇÃO DAS BRASILEIRAS, É UM CANAL PARA AS MULHERES DENUNCIAREM SEUS AGRESSORES, COM SERVIÇO GRATUITO, QUE FUNCIONA 24 HORAS POR DIA (INCLUSIVE FINAIS DE SEMANA) E ORIENTA AS MULHERES A BUSCAREM O APOIO NECESSÁRIO E EXPLICANDO OS PASSOS QUE DEVEM SER TOMADOS PARA RESOLVER O PROBLEMA.**

---

# ASSÉDIO SEXUAL NO TRABALHO

---

ASSÉDIO SEXUAL NO AMBIENTE DE TRABALHO É A CONDUTA DE NATUREZA SEXUAL IMPOSTA A PESSOAS CONTRA SUA VONTADE, DE MODO A VIOLAR A LIBERDADE SEXUAL E CAUSAR CONSTRANGIMENTO. NESSE RELAÇÃO, NÃO HÁ CONSENTIMENTO CONSCIENTE DA VÍTIMA.



NÃO É NECESSÁRIO CONTATO FÍSICO PARA SER CARACTERIZADA UMA VIOLAÇÃO. ELA PODE ACONTECER POR MEIO DE PALAVRAS OU GESTOS, POR EXEMPLO. É O CASO DE IMAGENS ENVIADAS POR E-MAILS, COMENTÁRIOS EM REDES SOCIAIS OU PRESENTES.

---

## TIPOS DE ASSÉDIO SEXUAL NO TRABALHO:

---

Há dois tipos de assédio no trabalho. O por chantagem é quando há exigência de uma conduta sexual em troca benefícios ou para evitar prejuízos na carreira.

Já o assédio por intimidação é aquele com provocações sexuais inoportunas no ambiente de trabalho, de modo a prejudicar o desempenho do funcionário e provocar intimidação ou humilhação.

---

## O QUE FAZER?

---

Anote com detalhes as abordagens, incluindo dia, hora, local, setor e nome do agressor, além de colegas que testemunharam o fato.

Outra recomendação é procurar a ajuda de colegas e reunir provas, como bilhetes, e-mails, mensagens em redes sociais e presentes. Gravação de conversas ou imagens por um dos envolvidos no ato são admitidas como provas, ainda que tenham sido registradas sem conhecimento do agressor.

A denúncia de assédio sexual no trabalho pode ser feita em espaços de confiança da empresa, como ouvidorias e urnas de sugestão; em relatos a superiores; em sindicatos e associações, nas gerências do Ministério do Trabalho e no Ministério Público do Trabalho da sua localidade.

No número 180 a mulher também obtém auxílio e as informações necessárias.





---

# ASSÉDIO MORAL NO TRABALHO

---

ACUSAÇÕES, BOATOS, HUMILHAÇÃO, EXCLUSÃO SOCIAL, IMPOSIÇÃO DE SITUAÇÕES CONSTRANGEDORAS, INDIRETAS E ATÉ INSULTOS. TODOS ESSES COMPORTAMENTOS REPETIDOS NO AMBIENTE DE TRABALHO CARACTERIZAM O ASSÉDIO MORAL E PODEM SER DENUNCIADOS PELA VÍTIMA À JUSTIÇA.

A SITUAÇÃO COSTUMA SER MAIS FREQUENTE ENTRE CHEFES E SUBORDINADOS E TEM O INTENTO DE FRAGILIZAR E DESQUALIFICAR O FUNCIONÁRIO, COLOCANDO SEU EMPREGO EM RISCO. AS AGRESSÕES SÃO CONSTANTES, MAS GERALMENTE COMEÇAM COM MENOR INTENSIDADE, VISTAS COMO “BRINCADEIRA”. O ASSÉDIO PODE GERAR NAS VÍTIMAS PROBLEMAS DE SAÚDE COMO ANSIEDADE, DEPRESSÃO, AGRESSIVIDADE, HIPERTENSÃO ARTERIAL, CRISES DE ASMA, TAQUICARDIA, ENTRE OUTROS QUADROS.

O ASSÉDIO MORAL NÃO ACORRE SOMENTE ENTRE CHEFES E SUBORDINADOS, ELE PODE ACONTECER ENTRE COLEGAS DE TRABALHO .

EXISTE TAMBÉM O ASSÉDIO ASCENDENTE. TRATA-SE DE TIPO MAIS RARO DE ASSÉDIO, QUE TAMBÉM SE DÁ DE FORMA VERTICAL, MAS DE BAIXO (SUBORDINADOS) PARA CIMA (CHEFIA). É MAIS DIFÍCIL DE ACONTECER, POIS GERALMENTE É PRATICADO POR UM GRUPO CONTRA A CHEFIA, JÁ QUE DIFICILMENTE UM SUBORDINADO ISOLADAMENTE CONSEGUIRIA DESESTABILIZAR UM SUPERIOR. UMA DAS CAUSAS SÃO SUBORDINADOS COM AMBIÇÃO EXCESSIVA. GERALMENTE, EXISTE UM OU DOIS FUNCIONÁRIOS QUE INFLUENCIAM OS DEMAIS, OBJETIVANDO ALCANÇAR O LUGAR DO SUPERIOR.

OUTRO TIPO DE ASSÉDIO É O PARITÁRIO. ESSE OCORRE DE FORMA HORIZONTAL, QUANDO UM GRUPO ISOLA E ASSEDIA UM MEMBRO – PARCEIRO. SEU PRINCIPAL OBJETIVO É ELIMINAR CONCORRENTES, PRINCIPALMENTE QUANDO ESTE INDIVÍDUO VEM SE DESTACANDO COM FREQUÊNCIA PERANTE OS SUPERIORES.

---

## IDENTIFIQUE:

---

### 1. É só brincadeira?

Brincadeira tem humor sadio e diverte as duas pessoas. Já o assédio tem abordagem intimidadora, normalmente com o objetivo de diminuir a pessoa e também destruir sua autoestima e confiança.

### 2. A situação te incomoda?

A forma de identificar assédio é o desconforto que isso te gera. Se alguém falou algo ou teve um comportamento que te deixou desconfortável , se te desqualificou, te expôs de forma negativa ou ofensiva, gerou algum dano à integridade de seus valores, então pode estar virando assédio.

### 3. Falta vontade de trabalhar?

Muitas vezes o ambiente fica insalubre e cruel, e a vontade de ir para o trabalho desaparece. Nesse caso, repense sua situação na empresa, avaliando se a tendência é continuar como está, melhorar ou piorar.

### 4. Os superiores têm atitudes desagradáveis?

Observar a forma como os superiores agem em relação aos funcionários também ajuda a identificar o problema.

O assédio se dá por meio de artimanhas extremamente elaboradas por quem tem capacidade técnica e estratégica de manipulação, e normalmente usa situações de poder ou relacionamentos privilegiados para lançar algum tipo de coerção.



5. Sofre com o machismo?  
Por causa do machismo ou do poder que, muitas vezes, um homem tem no comando, a vulnerabilidade feminina acaba sendo maior. A mulher tem mais força interior, o que faz com que ela suporte e resista mais. Por isso, ela se cala mais, e também por medo de perder o emprego ou pela autopreservação, diante de uma figura de poder.

---

## O QUE FAZER?

---

O trabalhador que suspeitar que está sofrendo assédio moral em seu ambiente de trabalho deve procurar seu sindicato e relatar o acontecido, assim como a órgãos como o Ministério Público do Trabalho (MPT) e a Superintendência Regional do Trabalho.

Ele também pode recorrer ao Centro de Referência em Saúde dos Trabalhadores, que presta assistência especializada aos trabalhadores acometidos por doenças ou agravos relacionados ao trabalho.

Para comprovar a prática de assédio, é recomendado anotar todas as humilhações sofridas, os colegas que testemunharam o fato, bem como evitar conversas sem testemunhas com o agressor. Buscar o apoio da família e dos amigos é fundamental para quem passa por um processo de assédio moral.

---

## PROCESSO JUDICIAL

---

Na Justiça do Trabalho a conduta de assédio moral, se caracterizada, gera indenização por danos morais e físicos.

Na esfera trabalhista, o assédio moral praticado pelo empregador ou por qualquer de seus prepostos autoriza o empregado a deixar o emprego e a pleitear a rescisão indireta do contrato.

Já na Justiça criminal, conforme o caso, a conduta do agressor poderá caracterizar crimes contra a honra, como a difamação e injúria, contra a liberdade individual, em caso, por exemplo, de constrangimento ilegal ou ameaça.

### O que é humilhação ?



Conceito : É um sentimento de ser ofendido/a, menosprezado/a, rebaixado/a, inferiorizado/a, submetido/a, vexado/a, constrangido/a e ultrajado/a pelo outro/a. É sentir-se um ninguém, sem valor, inútil. Magoado/a, revoltado/a, perturbado/a, mortificado/a, traído/a, envergonhado/a, indignado/a e com raiva. A humilhação causa dor, tristeza e sofrimento.



---

## VIOÊNCIA PSICOLÓGICA

---

A VIOÊNCIA PSICOLÓGICA OU EMOCIONAL É UMA AGRESSÃO TÃO OU MAIS PREJUDICIAL QUE A VIOÊNCIA FÍSICA, SENDO CONSIDERADA A MAIS SILENCIOSA DE TODAS AS FORMAS DE VIOÊNCIA. POR PODER SER TÃO SUTIL FAZ COM QUE MUITAS VEZES NÃO SEJA CORRETAMENTE IDENTIFICADA, NEM A PRÓPRIA PESSOA QUE É VIOLENTADA TEM A REAL NOÇÃO DE QUE ESTÁ A SER ALVO DESTE TIPO DE AGRESSÃO.

A VIOÊNCIA PSICOLÓGICA NÃO DEIXA MARCAS “VISÍVEIS”, UMA VEZ QUE O MAL QUE PROVOCA AO OUTRO É POR “DENTRO” MAS A NÍVEL EMOCIONAL E PSICOLÓGICO PODE DEIXAR “CICATRIZES” PARA O RESTO DA VIDA.

FREQUENTEMENTE A “ESTRATÉGIA” UTILIZADA PELO AGRESSOR PASSA PELA MOBILIZAÇÃO EMOCIONAL E PSICOLÓGICA DA PESSOA VITIMIZADA PARA SATISFAZER TODAS AS SUAS NECESSIDADES DE ATENÇÃO, DE CARINHO E DE IMPORTÂNCIA. DE FORMA DISSIMULADA O AGRESSOR TENTA INFERIORIZAR A PESSOA, TORNANDO-A DEPENDENTE E COM SENTIMENTOS DE CULPA.

### SEGUNDO DEFINIÇÃO DA OMS ELA É ENTENDIDA COMO:

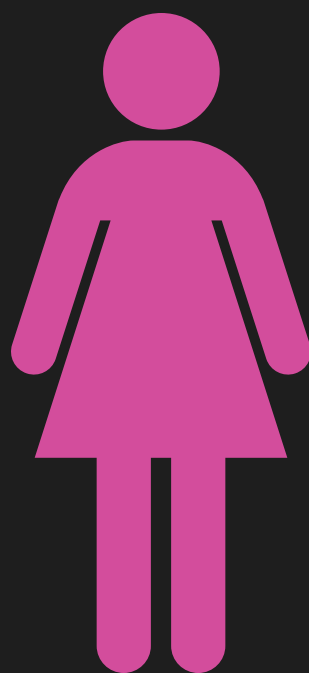
Qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação.

---

### COMO IDENTIFICAR:

---

Difícilmente a vítima procura ajuda externa nos casos de violência psicológica. A mulher tende a aceitar e justificar as atitudes do agressor, protelando a exposição de suas angústias até que uma situação de violência física, muitas vezes grave, ocorra.





---

# RELACIONAMENTOS ABUSIVOS

---

IDENTIFICAR UM RELACIONAMENTO ABUSIVO NEM SEMPRE É FÁCIL. A VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA MUITAS VEZES É CONFUNDIDA COM EXCESSO DE CUIDADO E CIÚMES, O QUE PODE DIFICULTAR O RECONHECIMENTO DA SITUAÇÃO DE ABUSO.

O RELACIONAMENTO ABUSIVO É UM TIPO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA CARACTERIZADA POR UM PADRÃO DE CONTROLE E, POR VEZES, POR COMPORTAMENTO VIOLENTO EM RELACIONAMENTOS OCASIONAIS OU SÉRIOS. O RELACIONAMENTO AFETA PESSOAS INDEPENDENTEMENTE DE RAÇA, CLASSE, GÊNERO OU ORIENTAÇÃO SEXUAL.

OS RELACIONAMENTOS ABUSIVOS PODEM SER TIPIFICADOS COMO ABUSO VERBAL, QUANDO O COMPANHEIRO (A) AGRIDE VERBALMENTE, DIZ AO OUTRO O QUE VESTIR OU O QUE FAZER E QUANDO BUSCA JUSTIFICATIVAS CONSTANTES DE ONDE E COM QUEM SE ESTÁ; O ABUSO EMOCIONAL SE CARACTERIZA POR ATITUDES EXTREMAMENTE CIUMENTAS, POR PROIBIÇÕES DE ENCONTROS COM AMIGOS OU FAMILIARES E POR ACUSAÇÕES CONSTANTES, EM QUE O (A) COMPANHEIRO (A) É CULPADO (A) POR TUDO.

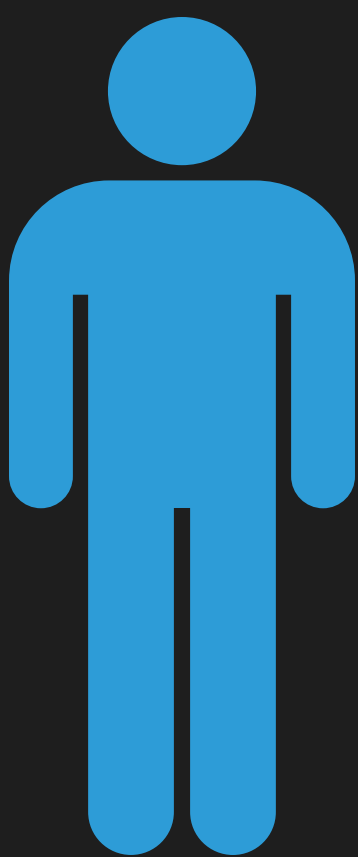
NO ABUSO FÍSICO, SÃO COMUNS AGRESSÕES, EMPURRÕES, PUXÕES DE CABELO E ATÉ MESMO SITUAÇÕES EM QUE O (A) PARCEIRO (A) PODE FORÇAR O OUTRO A FAZER SEXO, OU IMPEDIR QUE SE FAÇA UM CONTROLE DE NATALIDADE. O DE ORDEM FINANCEIRA SE CARACTERIZA, QUANDO O PARCEIRO (A) PROÍBE O OUTRO DE TRABALHAR, CONTROLA O GASTO DO DINHEIRO, PROÍBE O ACESSO A CONTAS BANCÁRIAS, NÃO ENVOLVE EM PLANEJAMENTO FINANCEIRO, ENTRE OUTRAS AÇÕES.

EXISTE AINDA O ABUSO DE ORDEM TECNOLÓGICA, QUE SE MANIFESTA PELO CONTROLE DAS REDES SOCIAIS, COMO, POR EXEMPLO, DIZER QUEM SE PODE ADICIONAR OU NÃO AO PERFIL, PELA INSISTÊNCIA EM OBTER SENHAS PESSOAIS DAS REDES DO (A) PARCEIRO (A), MONITORAMENTO DE CELULAR E OUTRAS AÇÕES.

---

## COMO IDENTIFICAR:

---



### CIÚME, DESCONFIANÇA E POSSESSIVIDADE

Vê o outro como propriedade e quer controlar suas ações.

### ISOLAMENTO

Tenta isolar o outro do convívio com a família e amigos.

### SUPERIORIDADE

Está sempre certo, grita, xinga, ofende. Se recusa a procurar ajuda porque não reconhece seu erro.

### HUMILHAÇÃO

Ressalta e expõe os erros do parceiro em particular e em público.

### JOGOS EMOCIONAIS

Usa frases como "eu me descontrolo porque te amo". "Eu só faço essas coisas porque você insiste em usar essas roupas".

# VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

A LEI MARIA DA PENHA PREVÊ DIVERSOS TIPOS DE VIOLÊNCIAS, E UMA DELAS É A VIOLÊNCIA PATRIMONIAL, QUE É 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, INCLUINDO OS DESTINADOS A SATISFAZER SUAS NECESSIDADES.

POR EXEMPLO, PODE CARACTERIZAR VIOLÊNCIA PATRIMONIAL O ATO DE O RESPONSÁVEL LEGAL, QUE TEM RECURSOS FINANCEIROS, DEIXAR DE PAGAR PENSÃO ALIMENTÍCIA PARA A MULHER.

## ELE NÃO TE DEIXA TRABALHAR



A dependência econômica em relação ao companheiro é uma das formas de prender a mulher em um relacionamento abusivo. Proibi-la de trabalhar e ter sua própria renda pode ser entendido como uma forma de violência patrimonial e também psicológica.

## ELE CONTROLA O SEU DINHEIRO



Mesmo quando a mulher trabalha ou tem renda própria, se o parceiro não a deixa administrar seus próprios valores, também é violência patrimonial.

## ELE RETÉM OU DESTRÓI SEUS DOCUMENTOS, VALORES E OBJETOS PESSOAIS



Um exemplo: um marido que toma a máquina de costuras da mulher que é costureira, pega seus objetos de trabalho, dificultando que ela mantenha autonomia financeira fora da relação. Ou então, rouba as economias dela, esvazia sua conta no banco, entre outros. Se ele destrói seus objetos e documentos, também é violência patrimonial. É muito comum ver o homem que quebra o celular da parceira, ou queima suas roupas, alegando ciúmes, ou que rasga seu passaporte, para evitar que ela viaje sem ele”.

## ELE NÃO PAGA PENSÃO ALIMENTÍCIA MESMO TENDO RECURSOS



Se a mulher tem direito judicialmente garantido de receber a pensão, mas seu ex-companheiro não paga, sendo que tem dinheiro para pagar, pode ser considerado violência patrimonial.

## ELE FAZ UMA PARTILHA DESIGUAL DE BENS NO MOMENTO DA SEPARAÇÃO



“é muito comum que as mulheres nesse tipo de situação aceitem abrir mão de direitos e de bens da hora da separação, querendo evitar brigas e discussões. Acontece também do parceiro enganá-la a acreditar que não tem direito a receber nada, porque não contribuiu financeiramente durante a relação. No entanto, isso tudo caracteriza esse tipo de violência.



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA



DISQUE  
DENÚNCIA - 180

**WWW.CNTC.ORG.BR**

[www.igualdadedegenero.com.br](http://www.igualdadedegenero.com.br)

