



CIPAVD

Comissão Itinerante de Prevenção do Assédio e da Violência Doméstica



VIOLÊNCIA DOMÉSTICA
E SUPORTE ENTRE PARES

Por Que Este Encontro é Importante

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

1 em 3

mulheres sofre violência doméstica no
Brasil

70%

das agressões ocorrem em casa

4 minutos

A cada quatro minutos uma mulher sofre
violência no Brasil

O que é Violência Doméstica?

Qualquer ação ou omissão que cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual, psicológico ou patrimonial à mulher no âmbito da unidade doméstica ou familiar.

Física

Empurrões, tapas, socos, chutes, estrangulamento, queimaduras

Psicológica

Humilhação, isolamento, controle, ameaças, chantagem emocional

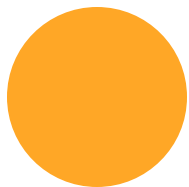
Sexual

Forçar relações, impedir uso de contraceptivos, práticas não consentidas

Patrimonial

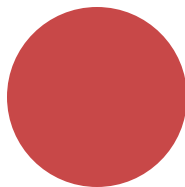
Controlar dinheiro, reter documentos, destruir pertences, impedir trabalho

O Ciclo da Violência



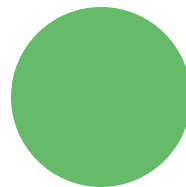
1. Tensão

Irritação, ameaças, humilhações crescentes



2. Explosão

Agressão física, psicológica ou sexual



3. Perdão

Desculpas, promessas, presentes

IMPORTANTE: Com o tempo, os ciclos ficam mais curtos e a violência aumenta. A fase do arrependimento pode desaparecer completamente.

Sinais de Alerta - Reconheça!

Controle Excessivo

Controla onde você vai, com quem fala, o que veste, redes sociais, celular

Isolamento

Afasta você de família, amigos, colegas de trabalho

Ciúmes Possessivos

Ciúme exagerado, acusações infundadas, desconfiança constante

Desvalorização

Criticas constantes, humilhação, desqualifica suas conquistas

Explosões de Raiva

Acessos de fúria por coisas pequenas, quebra objetos, intimida

Culpabilização

Culpa você por tudo, inclusive pela violência dele

SUORTE ENTRE PARES: A FORÇA DA IRMANDADE MILITAR

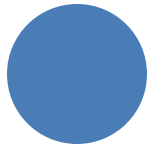
A violência doméstica prospera no silêncio. Muitas mulheres sentem vergonha e medo. Quando uma colega se aproxima com empatia e sem julgamento, pode ser o primeiro passo para quebrar esse silêncio.

Como Ajudar Uma Companheira



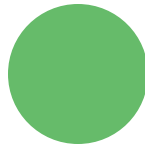
Observe

Mudanças de comportamento, isolamento, marcas



Aproxime-se

Escolha momento privado e seguro



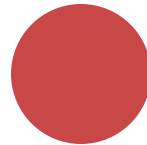
Pergunte

"Está tudo bem? Estou preocupada"



Escute

Sem interromper, sem julgar



Apoie

Ofereça recursos, esteja disponível

Suporte entre Pares: Juntas Somos Mais Fortes

Como mulheres militares, temos um vínculo especial. Podemos ser a diferença na vida de uma companheira que está sofrendo.

Ser acreditada

Eu acredito em você. O que você está passando é real.”

Ser validada

Você não está exagerando. O que está acontecendo é violência.”

Ser apoiada

Você não está sozinha. Estou aqui para você.”

Ser respeitada

Você decide quando e como agir. Eu respeito suas escolhas.”

Fique atenta a mudanças de comportamento

Isolamento social repentino - Faltas frequentes ao trabalho - Mudanças de humor ou ansiedade aumentada - Uso de roupas que escondem o corpo (mesmo no calor) - Desculpas frequentes sobre “acidentes” ou machucados - Controle excessivo do parceiro (ligações constantes, proibições)

Cuidando de quem cuida

Apoiar uma companheira em situação de violência pode ser emocionalmente desgastante. É fundamental que você também cuide de si:

Estabeleça limites saudáveis - Você não pode resolver tudo sozinha

Busque apoio - Converse com psicólogos ou profissionais de saúde

Não se culpe - Você não é responsável pelas escolhas dela

Reconheça seus limites - Saiba quando encaminhar para profissionais especializados

O que não é indicado

X "Por que você não sai?"

É complexo. Há medo, dependência, filhos, vergonha, esperança de mudança

X "Você provocou"

Não culpe a vítima. A responsabilidade é sempre do agressor

X Tomar decisões por ela

Ela precisa retomar controle da vida. Apoie as decisões dela

X Confrontar o agressor

Pode aumentar o risco. Encaminhe para profissionais

X Desistir dela

Continue disponível. Ela pode precisar de várias tentativas para sair

X Espalhar a situação

Respeite a privacidade. Não é fofoca, é violência

Recursos e Canais de Ajuda

Ligue 180

Central da Mulher - 24h - Gratuito

180

Disque 190

Polícia Militar - Emergências

190

OSA - Apoio de Saúde

Médicos, psicólogos e assistentes sociais

DEAM e CREAS

Cuidando de quem cuida

Criar uma cultura de apoio mútuo dentro da instituição militar não é apenas um ato de solidariedade feminina, é um dever moral e um compromisso com os valores que defendemos: honra, lealdade e proteção aos mais vulneráveis.



Esclarecimentos da Pesquisa



1. Sua participação é voluntária e totalmente anônima

Nenhuma respondente será identificada. Não há nome, assinatura, registro de IP, e-mail ou qualquer identificação

2. O objetivo deste questionário não é investigar pessoas

Estamos tentando compreender o fenômeno da violência para melhorar as ações de prevenção e acolhimento dentro da instituição

3. Ambiente Seguro

Peço que preencham em silêncio, sem conversar, para garantir privacidade de todas. Não é permitido fotografar ou registrar telas.

4. Responda com base na sua experiência pessoal

Não existem respostas certas ou erradas. Marque sempre a alternativa que melhor representa sua vivência

5. Em caso de dúvida técnica, levante a mão.

A equipe de apoio está aqui apenas para esclarecer dúvidas operacionais

PESQUISA: Violência Doméstica no Âmbito da FAB |

Caracterização e Estratégias de Acolhimento, Prevenção e

Enfrentamento - GUARNAE-Manaus

Link:

<https://forms.gle/VkHHVGAW2SnpdvZH8>







Por um Ambiente de Trabalho
Respeitoso e Seguro

Email: cipavd.comgep@fab.mil.br