CARTILHA

MULHERES DO CAMPO

Direitos, proteção social e vida



EMATER/RS ASCAR

GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA MULHER

EXPEDIENTE:

Ana Costa - Secretária da Mulher do RS
Viviane Neri Viegas - Delegada e Secretária-adjunta da Mulher do RS

Claudinei Moisés Baldissera - Presidente da Emater

Departamento de Articulação, Cuidado Integral e Promoção à Autonomia Econômica

Assessoria Técnica da SDM

Gerência Técnica e
Assessoria de Assistência Social da Emater/RS-ASCAR

Centro de Referência Estadual da Mulher Vânia Araújo Machado (CREM-VAM)

Revisão editorial, diagramação e ilustrações:
Assessoria de Comunicação da SDM

UMA CONVERSA DE **MULHER PRA MULHER**

Mulher, tu que acordas cedo, lidas com a lavoura, com os animais, com a casa, com a família e ajudas na construção deste Rio Grande do Sul: **esta cartilha é pra ti**.

A mulher do campo tem **papel fundamental** na agricultura familiar, nas aldeias indígenas, nas comunidades quilombolas, na pecuária, nas agroindústrias, na pesca artesanal, nos assentamentos e nas comunidades rurais. Seu trabalho movimenta a economia, cuida das famílias, fortalece comunidades e **preserva saberes e tradições**.

No entanto, é importante lembrar: **nenhuma mulher deve sofrer violência**, seja dentro de casa, na propriedade ou em qualquer outro lugar. Tu tens o direito de **viver com respeito**, segurança, dignidade e liberdade. Muitas vezes, a distância da cidade, as dificuldades de transporte, o sinal ruim de telefone ou até o medo de ser julgada podem tornar mais difícil buscar ajuda.

Porém, existe algo que precisa ficar bem claro: teus direitos não dependem de onde tu moras, de quanto ganhas ou de quem é dono da terra. Toda mulher tem direito de viver com **respeito, segurança e liberdade**.



VIOLÊNCIA NÃO É SÓ BATER

Muita gente pensa que violência é só agressão física, mas não é.

A Lei Maria da Penha reconhece diferentes formas de violência contra a mulher.



VIOLÊNCIAS PREVISTAS NA LEI MARIA DA PENHA

VIOLÊNCIA FÍSICA

A violência física é qualquer conduta que cause dano ao corpo ou à saúde da mulher, utilizando a força ou qualquer meio que provoque lesões.

Mesmo quando não há lesões aparentes, os atos de violência devem ser denunciados.

FIQUE ATENTA

A agressão costuma ser precedida por outras formas de violência, como ameaças, humilhações e controle da liberdade da mulher.



VIOLÊNCIAS PREVISTAS NA LEI MARIA DA PENHA

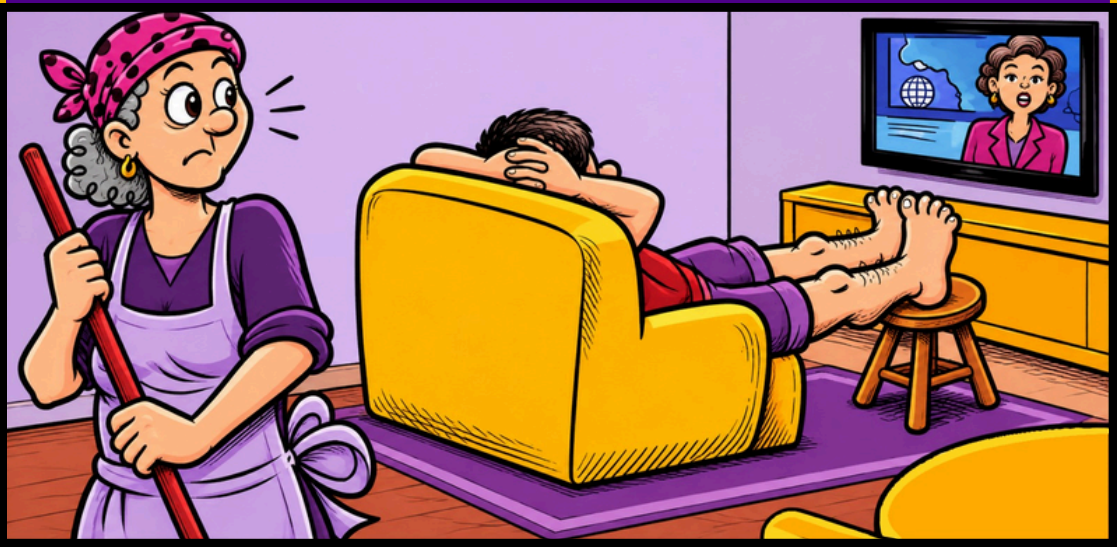
VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

A violência psicológica é toda conduta que cause dano emocional, diminua a autoestima, limite a liberdade ou tenha o objetivo de controlar as decisões e o comportamento da mulher.

Embora não deixe marcas visíveis, a violência psicológica pode causar sofrimento profundo e comprometer a saúde emocional da vítima.

FIQUE ATENTA

Controle excessivo, ciúmes, humilhações e ameaças não são demonstrações de amor ou cuidado. São formas de agressão e merecem atenção.



VIOLÊNCIAS PREVISTAS NA LEI MARIA DA PENHA

VIOLÊNCIA SEXUAL

A violência sexual é qualquer conduta que obrigue a mulher, por meio de força, ameaça, intimidação ou constrangimento, a presenciar, manter ou participar de ato sexual sem o seu consentimento.

A tua vontade deve ser respeitada em qualquer situação, em qualquer tipo de relacionamento, como no casamento e na união estável.

FIQUE ATENTA

Ninguém é obrigado a manter relações sexuais contra a própria vontade. A ausência de consentimento caracteriza violência sexual.



VIOLÊNCIAS PREVISTAS NA LEI MARIA DA PENHA

VIOLÊNCIA MORAL

A violência moral é qualquer conduta que atinja a honra, a reputação ou a dignidade da mulher por meio de ofensas, acusações falsas ou exposição humilhante.

Este tipo de violência pode causar danos emocionais e afetar a autoestima, a convivência social e a vida profissional da mulher.

FIQUE ATENTA

Palavras também podem ferir. Humilhações e ofensas frequentes são formas de violência e não devem ser aceitas.



VIOLÊNCIAS PREVISTAS NA LEI MARIA DA PENHA

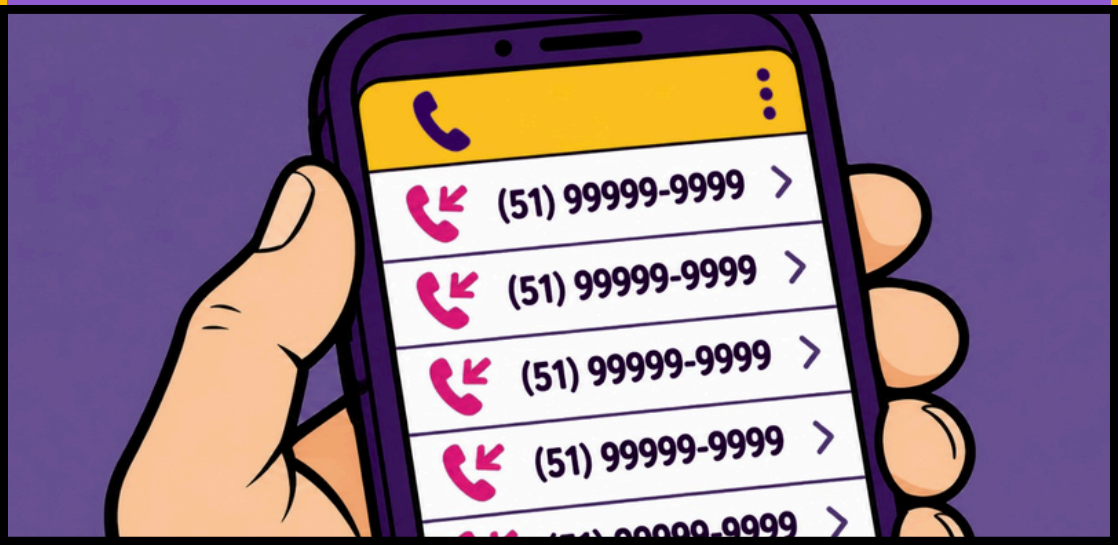
VIOLÊNCIA DIGITAL

A violência digital ocorre quando a tecnologia é utilizada para controlar, ameaçar, constranger, perseguir ou expor a mulher.

Tais atitudes podem ocorrer mesmo após o fim do relacionamento e também são uma forma de violência contra a mulher.

FIQUE ATENTA

Respeitar a privacidade e a vontade da mulher também é fundamental no ambiente virtual. Compartilhar imagens íntimas sem autorização é crime.



VIOLÊNCIAS PREVISTAS NA LEI MARIA DA PENHA

VIOLÊNCIA VICÁRIA

A violência vicária acontece quando o agressor utiliza os filhos, familiares, animais de estimação ou pessoas próximas para atingir emocionalmente a mulher.

O objetivo é provocar medo, culpa ou sofrimento emocional, mantendo o relacionamento sob controle.

FIQUE ATENTA

Quando o agressor usa pessoas ou vínculos afetivos para ferir emocionalmente a mulher, também está praticando violência. Romper esse ciclo é essencial para proteger toda a família.



VIOLÊNCIAS PREVISTAS NA LEI MARIA DA PENHA

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

A violência patrimonial é qualquer ação que tenha como objetivo controlar, reter, destruir ou impedir o acesso da mulher aos seus bens, documentos, recursos financeiros ou instrumentos de trabalho.

Essa forma de violência busca limitar a autonomia financeira da mulher e aumentar sua dependência do agressor.

FIQUE ATENTA

Controlar o dinheiro, impedir que a mulher trabalhe ou utilizar seus bens sem autorização também são formas de violência previstas na Lei



VIOLÊNCIAS PREVISTAS NA LEI MARIA DA PENHA

VIOLÊNCIA REPRODUTIVA

A violência reprodutiva ocorre quando a mulher é impedida de decidir sobre seu corpo e sua maternidade, sendo forçada à gravidez, ao aborto ou impedida de usar métodos contraceptivos.

O planejamento familiar e a decisão sobre ter ou não filhos pertencem exclusivamente à mulher, devendo sua escolha ser sempre respeitada.

FIQUE ATENTA

Danificar preservativos ou esconder anticoncepcionais são violações graves da tua autonomia. Ninguém tem o direito de controlar as decisões sobre o teu corpo e tua saúde.



COMO A VIOLÊNCIA PODE APARECER NO CAMPO

Na vida rural, a violência pode acontecer de formas que muitas vezes passam despercebidas ou são consideradas normais na rotina familiar

É violência quando alguém controla suas roupas, amizades, horários ou decisões.



SINAIS DE ALERTA

Algumas situações exigem atenção imediata:

- **Ameaças de morte;**
- **perseguição após separação;**
- **tentativas de estrangulamento ou sufocamento;**
- **presença de armas acompanhada de ameaças ou intimidações;**
- **agressões cada vez mais frequentes;**
- **impedimento de sair da propriedade ou pedir ajuda;**
- **ameaças ou agressões contra filhos, familiares ou animais;**
- **ameaças de suicídio para impedir a separação;**
- **descumprimento de medidas protetivas.**



SE HOUVER RISCO

Se houver risco imediato, procure um local seguro e ligue para a Brigada Militar pelo 190. Se não puder telefonar, tente pedir ajuda a alguém de confiança ou a um serviço da rede de proteção.



TU TENS DIREITOS

Nenhuma mulher precisa da autorização do companheiro para buscar proteção, nem precisa apresentar provas ou esperar que a violência se agrave para buscar ajuda. Denunciar é um direito, e nenhuma mulher deve ser impedida de exercê-lo.

A mulher pode procurar:

- Brigada Militar;
- Polícia Civil;
- Delegacia da Mulher;
- Defensoria Pública;
- Serviços de Saúde;
- CRAS e CREAS;
- Centro de Referência de Atendimento à Mulher;
- Ministério Público.

É IMPORTANTE SABER



- Tu podes requisitar medidas protetivas de urgência para que o agressor seja afastado e impedido de se aproximar;
- também podes solicitar medidas protetivas mesmo sem registrar boletim de ocorrência ou ter advogado;
- o atendimento deve respeitar a tua dignidade, privacidade e autonomia, sem julgamentos;
- filhos e dependentes também podem receber proteção e atendimento quando necessário.

COMO POSSO DENUNCIAR UMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA?

DELEGACIA DE POLÍCIA **ONLINE** DO RS

Acesse o **QR Code** acima para registrar boletim de ocorrência pela internet

CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER

180

Canal nacional de orientação, acolhimento e encaminhamento.

DISQUE DENÚNCIA

181

Recebe denúncias de forma anônima.

BRIGADA MILITAR

190

Para casos de emergência ou quando a violência estiver acontecendo.

CANAIS DE **ACOLHIMENTO E ORIENTAÇÃO** DO ESTADO

Escuta Lilás

Canal do Governo do Estado do Rio Grande do Sul para acolhimento, orientação e encaminhamento de mulheres em situação de violência.

LIGUE:

0800 541 0803

GurIA



A **GurIA** é a inteligência artificial do portal rs.gov.br que orienta mulheres em situação de violência sobre os canais de atendimento e ajuda a localizar os serviços da rede de proteção no Rio Grande do Sul.

ACESSE:

Pelo WhatsApp **(51) 3210-3939,** ou escaneie o **QR Code** acima



PAINEL DA REDE DE PROTEÇÃO À MULHER

O **Painel da Rede de Proteção à Mulher** reúne, em um mapa interativo, os principais serviços de atendimento às mulheres no Rio Grande do Sul, por município.

Acesse através do **QR Code** acima

Se a violência estiver acontecendo

- **Ligue 190;**
- **afaste-se de armas, facas e ferramentas perigosas;**
- **procure um lugar seguro;**
- **não confronte o agressor;**
- **se precisar sair, priorize a tua vida e a dos teus filhos ou dependentes;**
- **procure uma vizinha, familiar ou pessoa de confiança que possa acionar o socorro.**



Lembre-se: nada é mais importante que a tua vida e a tua segurança. Tu não tens culpa pela violência e não precisas enfrentar essa situação sozinha.

TE PREPARA:

UM PLANO DE SEGURANÇA PODE SALVAR VIDAS

Se houver risco de violência, vale a pena pensar antes em alguns cuidados. Ter um plano de segurança pode te ajudar a agir com mais rapidez caso seja necessário sair de casa ou pedir ajuda. Avalie o que é possível e seguro fazer de acordo com a tua realidade.

- **Guarde o essencial -** quando for seguro, mantenha separados documentos, medicamentos, contatos importantes e algum recurso financeiro próprio. Se possível, inclua documentos dos filhos, chaves, roupas e cópias de documentos importantes.

- **Palavra de socorro –** combine uma palavra ou mensagem discreta com pessoas da tua confiança para avisar que precisa de ajuda.

- **Saiba informar onde mora –** anote referências da estrada, linha, comunidade, quilometragem e pontos conhecidos que facilitem a chegada da polícia ou do socorro.

- **Identifique formas de contato -** saiba onde há sinal de celular, internet ou telefone disponível. Tenha, se possível, números importantes anotados em papel.

- **Pense numa saída -** conheça rotas alternativas e meios de transporte caso precise sair rapidamente. Considere também quem poderia buscar ou acompanhar os filhos, se necessário.

- **Pessoa de confiança –** escolha alguém em quem tu confia de verdade e que possa ajudar sem contar ao agressor.

- **Cuide da tua segurança digital –** se o agressor monitora o teu celular, mensagens ou localização, evite deixar registros do planejamento em locais aos quais ele tenha acesso.



A COMUNIDADE TAMBÉM FAZ A DIFERENÇA

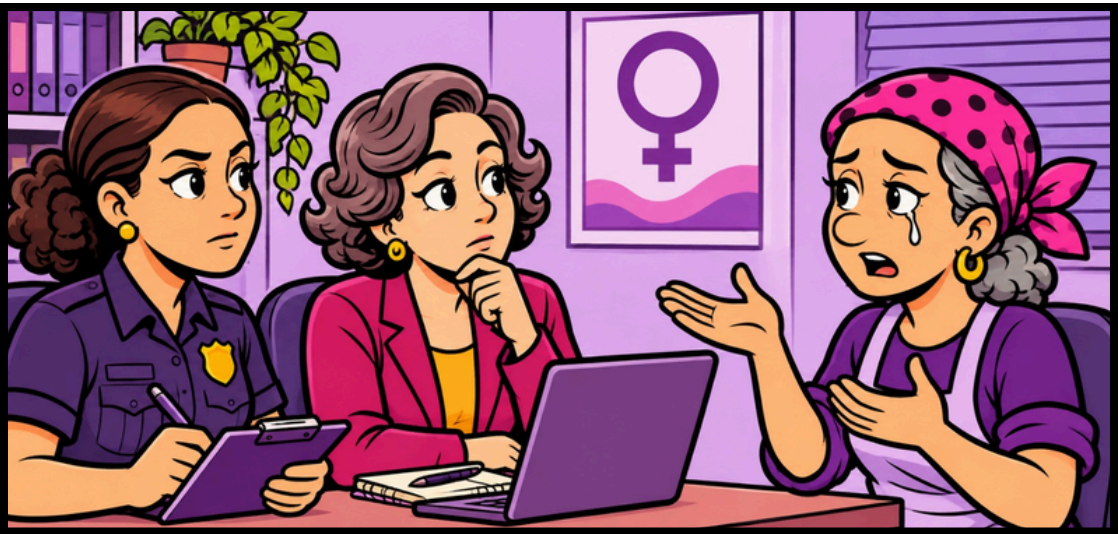
Uma conversa com a vizinha, uma visita de saúde, uma reunião da cooperativa ou uma atividade da Emater/RS-Ascar podem ser oportunidade para pedir ajuda.

- **Ouvir sem julgar;**
- **respeitar o sigilo e preservar a privacidade;**
- **não espalhar comentários;**
- **não confrontar o agressor ou tomar atitudes que possam aumentar o risco;**
- **respeitar o tempo e as decisões da mulher, sem pressioná-la ou culpabilizá-la;**
- **ajudar a mulher a encontrar apoio e proteção.**



SE TU CONHECES
UMA MULHER
QUE SOFRE VIOLÊNCIA

- **Escute com atenção;**
- **não culpe a vítima;**
- **não pressione decisões;**
- **não compartilhe relatos em grupos ou com vizinhos;**
- **ajude a procurar serviços de apoio;**
- **em caso de perigo imediato ligue para o 190.**



ONDE BUSCAR AJUDA

EMERGÊNCIA

Brigada Militar: ligue **190**

ORIENTAÇÕES E DENÚNCIAS

Central de Atendimento à Mulher: **180** (Federal) ou **181** (RS)
Atendimento gratuito 24 horas.
Disque **197**: Disque denúncia da Polícia Civil
Disque **100**: Destinado a receber denúncias de violações de direitos humanos
Escuta Lilás: **0800 541 0803**
SAMU: **192**

REGISTRO DE OCORRÊNCIA

Delegacia Online da Mulher (RS)
GurIA - **(51) 3210 3939** (WhatsApp)

APOIO JURÍDICO GRATUITO

Ouvidoria Defensoria Pública: **0800 642 3225**

SAÚDE E ASSISTÊNCIA SOCIAL

UBS, CRAS, CREAS e serviços especializados para mulheres do município.

APOIO E ORIENTAÇÃO

Secretaria da Mulher do RS (**SDM**)
CREM-VAM
Emater/RS-Ascar do seu município

MULHER,

não importa se a tua casa fica perto da cidade ou no fim da estrada de chão. Nenhuma mulher deve viver com medo.

Pedir ajuda não é sinal de fraqueza. É coragem.

A violência cresce quando o silêncio toma conta. Já a proteção nasce quando alguém escuta, acredita e estende a mão.



EMATER/RS ASCAR

GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA MULHER

DÚVIDAS E INFORMAÇÕES:

Secretaria de Estado da Mulher
Telefone: (51) 3288-1457
E-mail: gabinete@sdm.rs.gov.br
Endereço: Avenida Dolores Alcaraz Caldas, 90 – 12º andar,
Praia de Belas – Porto Alegre, RS