



Cartilha

# Patrulha Maria da Penha:

*Um Ciclo de Proteção para Você*



PREFEITURA  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

## *Entenda o ciclo da violência: Quebre as correntes!*

A violência doméstica não é um evento isolado, mas sim um ciclo perigoso que se repete e se intensifica. Conhecer suas fases é o primeiro passo para se proteger e buscar ajuda.



### *As 3 fases cruciais:*

#### **1. Aumento da Tensão: A Calmaria que Precede a Tempestade**

- **O que acontece:** Pequenas discussões, humilhações,

controle excessivo e ameaças começam a surgir no dia a dia. A vítima sente-se cada vez mais tensa, ansiosa e com medo de “pisar em ovos”.

- **Fique atenta:** Ignorar esses sinais não fará com que desapareçam. Pelo contrário, a tensão tende a crescer.

## 2. Ataque Violento: A Explosão da Agressão

- **O que acontece:** A tensão acumulada explode em agressões físicas, verbais, psicológicas, sexuais ou patrimoniais. A intensidade e a frequência desses ataques podem aumentar com o tempo.
- **Não se culpe:** A violência nunca é sua culpa. Você não merece ser tratada dessa forma.

## 3. Lua de Mel: A Falsa Promessa de Mudança

- **O que acontece:** Após o ataque, o agressor demonstra arrependimento, pede desculpas, promete mudar e oferece carinho e atenção. A vítima pode se sentir confusa e ter esperança de que a violência acabou.
- **Cuidado com a ilusão:** Essa fase é uma estratégia do agressor para manter o controle e perpetuar o ciclo. A violência tende a se repetir.

*Quebrar o ciclo é um ato de  
coragem e um direito seu!*

## *Violência Tem Muitas Faces: Conheça Seus Tipos*

A violência doméstica se manifesta de diversas formas, causando danos profundos à sua saúde física e mental.



**Violência Psicológica/Emocional:** Feridas invisíveis que destroem sua autoestima e bem-estar. Inclui humilhação, manipulação, isolamento, ameaças e controle.

**Exemplo:** Críticas constantes, proibições de ver amigos e familiares, ciúmes excessivos.



**Violência Moral:** Ataques à sua reputação e honra. Inclui calúnia (afirmação falsa de um crime), difamação (espalhar informações que prejudicam sua imagem) e injúria (ofensas diretas).

**Exemplo:** Falar mal de você para outras pessoas, divulgar informações íntimas sem sua permissão.



**Violência Sexual:** Violação da sua liberdade sexual. Inclui qualquer ato sexual não consentido, como forçar relações, impedir o uso de métodos contraceptivos ou assédio.

**Exemplo:** Ser forçada a ter relações sexuais, ser tocada sem consentimento.



**Violência Física:** Agressões que machucam seu corpo. Inclui tapas, socos, empurrões, chutes, queimaduras e uso de armas.

**Exemplo:** Ser agredida fisicamente, ter objetos jogados contra você.



**Violência Patrimonial/Econômica:** Controle e prejuízo financeiro. Inclui proibir de trabalhar, tomar seu dinheiro, destruir seus pertences, impedir o acesso a bens.

**Exemplo:** Ter seu salário confiscado, seus objetos de trabalho destruídos.

## *Patrulha Maria da Penha: Sua rede de proteção ativa Quem pode contar conosco?*

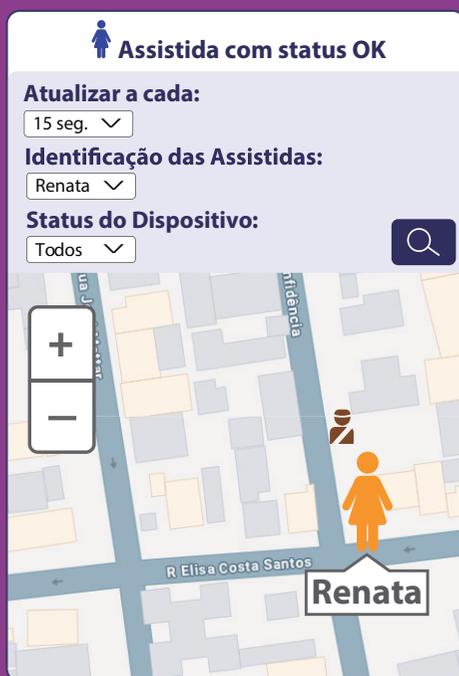
Para fazer parte do nosso programa de proteção, é necessário:

- Registrar um Boletim de Ocorrência na Polícia Civil.
- Ter uma Medida Protetiva de Urgência emitida pela Justiça.
- Ser incluída no programa por determinação judicial.



## Como Atuamos para Sua Segurança:

- **Patrulhamento Preventivo:** Nossas equipes realizam rondas preventivas nas residências e **nos locais que você frequenta**, garantindo sua segurança física e emocional.
- **Dispositivo de Emergência:** O dispositivo funciona como um rastreador e se acionado envia um alerta com sua localização em tempo real para o CSI (Centro de Segurança e Inteligência), a Patrulha Maria da Penha também monitora em tempo real pelo celular o deslocamento da vítima até mesmo fora do município.



- **Discrição e Respeito:** Nossas viaturas não são identificadas para preservar sua identidade, e sempre contamos com uma guarda feminina na equipe.
- **Informação é Poder:** Mantenha-nos informados sobre qualquer mudança de endereço ou telefone e sobre o andamento do seu processo judicial (prisões, decisões, etc.).

## *Saiba Mais sobre a Patrulha Maria da Penha*

- **O que é:** Criada em 2019 pela Guarda Civil Municipal de São José dos Campos, a Patrulha Maria da Penha é um serviço especializado no atendimento de mulheres vítimas de violência doméstica e familiar com medidas protetivas.
- **Importante:** Atendemos somente mulheres com medida protetiva. Em casos de ameaça ou agressão sem medida protetiva, ligue imediatamente para a GCM (153) ou Polícia Militar (190).

*Em caso de violência, não se cale!*

**Como Buscar Ajuda:**

- **Emergência:** Ligue para a GCM (153) ou Polícia Militar (190) - 24 horas.
- **Delegacia da Mulher 24 Horas:** Um espaço seguro e acolhedor para registrar sua ocorrência.
  - **Endereço:** Av. Com. Vicente de Paula Penido, 234, Parque Residencial Aquarius.
- **Delegacia Virtual da Mulher:** Para registrar seu Boletim de Ocorrência ou solicitar medida protetiva online:



- **Disque 180:** Central de Atendimento à Mulher em Situação de Violência - 24 horas (ligação gratuita e confidencial).

## *Fortalecendo Sua Autonomia: Outros Serviços de Apoio*

**Aulas de Defesa Pessoal:** Aprenda técnicas para se proteger e fortalecer sua autoconfiança.

- **Inscrições:** Pelo aplicativo São José Viva.
- **Aulões Avulsos:** Fique atenta à divulgação no site da Prefeitura.

**Rede de Apoio à Mulher:** Programas e ações da Prefeitura de São José dos Campos para te ajudar a reconstruir sua vida.

### **CREAS (Centros de Referência Especializados de Assistência Social):**

#### **Creas Sul**

**Endereço:** Avenida Cidade Jardim, 5.431, Bosque dos Eucaliptos

**Telefone:** 3922-5554 / 3922-5558 / 3916-4306 / 3966-2817

#### **Creas Centro-Norte**

**Endereço:** Rua Conselheiro Rodrigues Alves, 224, no Centro

**Telefones:** 3923-7200 / 3913-2827 / 3913-2829

#### **Creas Leste**

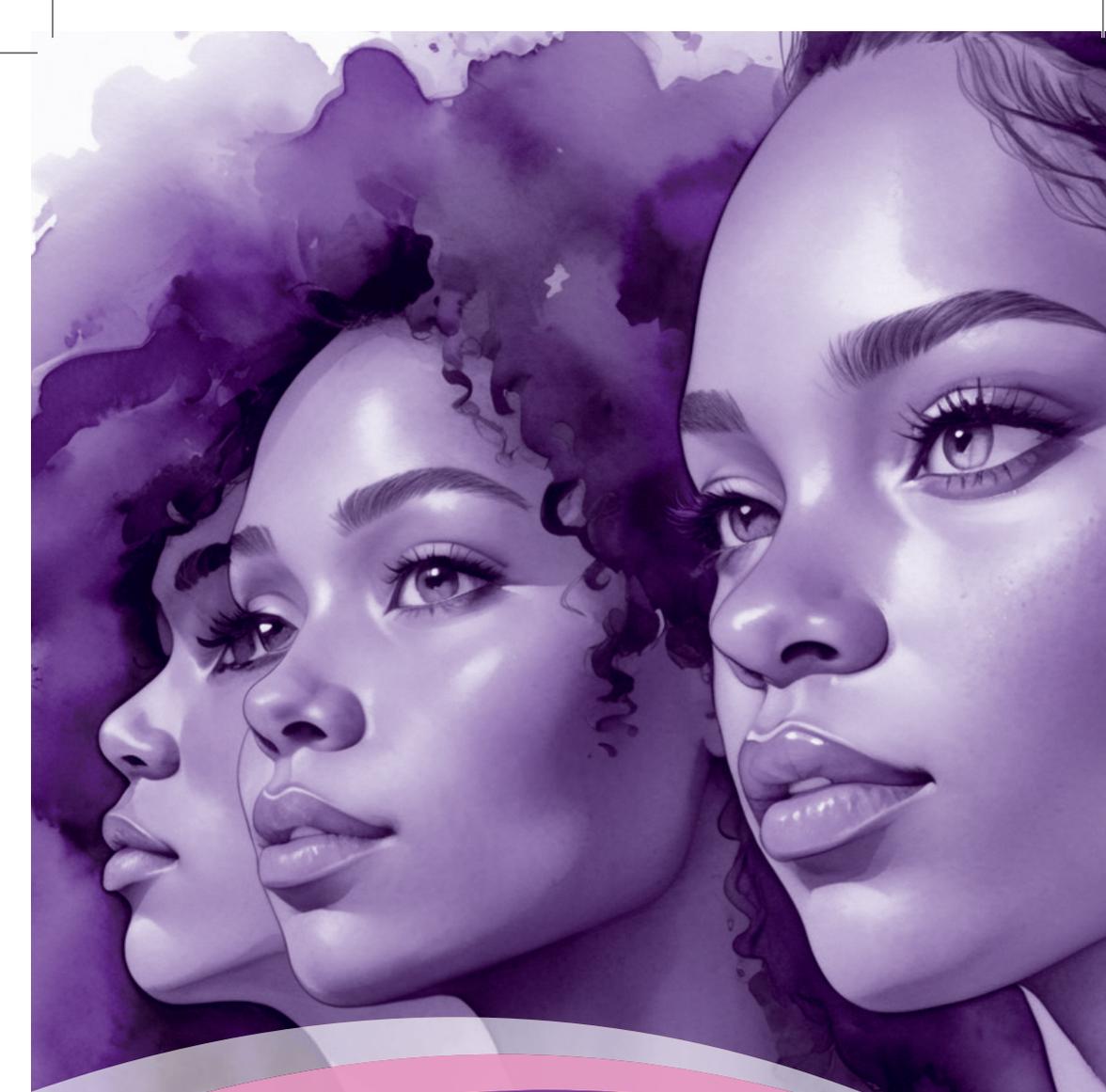
**Endereço:** Rua Saigiro Nakamura, 50, na Vila Industrial

**Telefone:** 3941-2800

## *Outros Serviços:*

- Auxílio Moradia Temporário
- Abrigo Protetivo
- Abrigo Feminino e LGBT
- Abrigo para famílias e indivíduos





*Você não está sozinha.* A Patrulha Maria da Penha e toda a rede de apoio estão aqui para te ajudar a construir uma vida livre de violência.



PREFEITURA  
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS