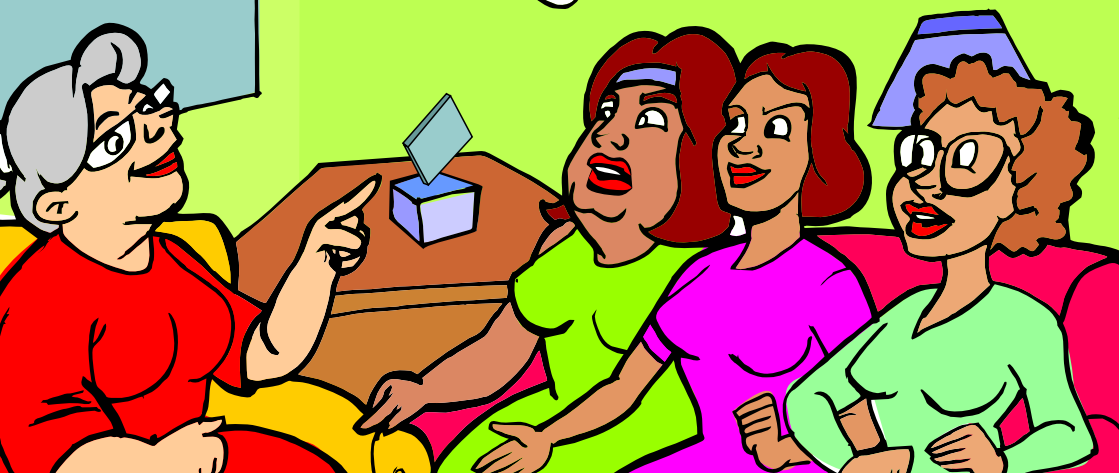


CARTILHA DA MULHER

O Direito Sagrado de Viver sem Violência

Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006
Lei "Maria da Penha"



APRESENTAÇÃO

*“EM BRIGA DE MARIDO E MULHER,
QUALQUER UM PODE E DEVE SER A COLHER!
A COLHER PRA ACOLHER, PROTEGER E
A PAZ DO LAR PROMOVER!
(JOSEFINA RUAS)*

CONSIDERANDO QUE É RESERVADO A TODO SER HUMANO EM GERAL, E ESPECIFICAMENTE A TODO CIDADÃO BRASILEIRO O DIREITO À INFORMAÇÃO; SENDO NO PRESENTE CONTEXTO RESERVADO À MULHER, EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR, O SAGRADO DIREITO DE INFORMAR-SE SOBRE A LEI “MARIA DA PENHA”;

SABENDO-SE QUE A REFERIDA LEI FEDERAL CRIA MECANISMOS PARA COIBIR A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER, DEFININDO-A COMO UMA FORMA CRUEL DE VIOLAÇÃO AOS DIREITOS HUMANOS; GARANTINDO À MULHER, VÍTIMA DESSA AGRESSÃO, OS MEIOS DE PROTEÇÃO CONTRA SEUS AGRESSORES, INCLUSIVE COM A CRIAÇÃO DE JUIZADOS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER;

TENDO EM VISTA AINDA A DIFICULDADE GERAL EM SE COMPREENDER LEIS CARREGADAS DE ARTIGOS, PARÁGRAFOS, INCISOS E ALÍNEAS, ETC., EXIGINDO-SE UMA METODOLOGIA ESPECIAL, IDENTIFICADA PELA NECESSIDADE EMERGENTE DE SE TER COMPREENSÃO E ACESSO AO DIREITO SAGRADO DE VIVER SEM VIOLÊNCIA;

ASSIM É QUE ESTE TRIBUNAL, CUMPRINDO A NOBRE FUNÇÃO SOCIAL DE FAZER JUSTIÇA, OFERECE AO POVO, PRINCIPALMENTE ÀS MULHERES EM SITUAÇÃO DE RISCO, NO ÂMBITO DOMÉSTICO E FAMILIAR, A PRESENTE “CARTILHA DA MULHER”, A QUAL É LANÇADA NA FORMA DE REVISTA EM QUADRINHOS, COM LINGUAGEM BASTANTE SIMPLES, E DE FÁCIL COMPREENSÃO, SEM PREJUÍZO DE SEU CONTEÚDO E COM GRANDE ALCANCE DE LEITORES, UTILIZANDO-SE DE SITUAÇÕES CONFLITUOSAS, ONDE E QUANDO A POMBINHA EXPLICA DE MODO SIMPLES E ILUSTRATIVO O CONTEÚDO DE ALGUNS ARTIGOS DA REFERIDA LEI FEDERAL Nº 11.340, DE 7 DE AGOSTO DE 2006, COM A FINALIDADE DE ESCLARECER À MULHER OFENDIDA OU A QUALQUER PESSOA A BUSCAR AUXÍLIO DOS PODERES PÚBLICOS.

ACREDITA-SE QUE, AO PROMOVER ESTES ENSINAMENTOS, SEJA POSSÍVEL ILUMINAR OS CAMINHOS PARA TRANSFORMAR-SE O ATUAL MOMENTO DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER, NO ÂMBITO DO LAR E DA FAMÍLIA, EM TEMPO DE ESPERANÇA E EM LUGAR DE HARMONIA E PAZ ENTRE MULHERES E HOMENS.

DES. MARIO ALBERTO HIRS
PRESIDENTE DO TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DA BAHIA

ESTA É UMA PUBLICAÇÃO GRATUITA E ABERTA A TODAS AS ENTIDADES E CIDADÃOS.
PARA ADQUIRIR EXEMPLARES PROCURE O TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DA BAHIA -
5ª AVENIDA DO CENTRO ADMINISTRATIVO (CAB) - Nº 560, 3º ANDAR, SALA 301 - SUL.
CEP 41.745-971 - SALVADOR- BA. TELS.: (71) 3372-5659/5408. FAX: (71) 3372-5566.
E-MAIL: ASSPROJETOSESPECIAIS@TJBA.JUS.BR

REALIZAÇÃO

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DA BAHIA

MESA DIRETORA

PRESIDENTE - DES. MARIO ALBERTO HIRS

1º VICE PRESIDENTE - DES. ESERVAL ROCHA

2º VICE PRESIDENTE - DESª. VERA LÚCIA FREIRE DE CARVALHO

CORREGEDOR GERAL - DESA. IVETE CALDAS

CORREGEDOR DAS COMARCAS DO INTERIOR- DES. ANTÔNIO PESSOA

APOIO

ASSESSORIA ESPECIAL DA PRESIDÊNCIA II DO TRIBUNAL DE JUSTIÇA DA BAHIA

DR. RICARDO SCHIMITT

COORDENADORIA ESTADUAL DAS MULHERES EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA
DOMÉSTICA E FAMILIAR DO TRIBUNAL DE JUSTIÇA DA BAHIA

DESA. NÁGILA MARIA SALES BRITO

INSTITUTO BRASILEIRO DE DIREITO DE FAMÍLIA-SEÇÃO BAHIA (IBDFAM/BA)

DR. ALBERTO RAIMUNDO GOMES DOS SANTOS

DR.VICTOR MACEDO DOS SANTOS

AUTORIA/CRIAÇÃO - JOSEFINA RUAS

ILUSTRAÇÃO/PROJETO GRÁFICO - MÁRIO SÉRGIO MOURA DOS SANTOS(AFFOBA)

À NOITE, QUANDO SEU ZÉ CHEGOU EM CASA JÁ FOI BATENDO EM DONA MARIA E ELA GRITAVA;



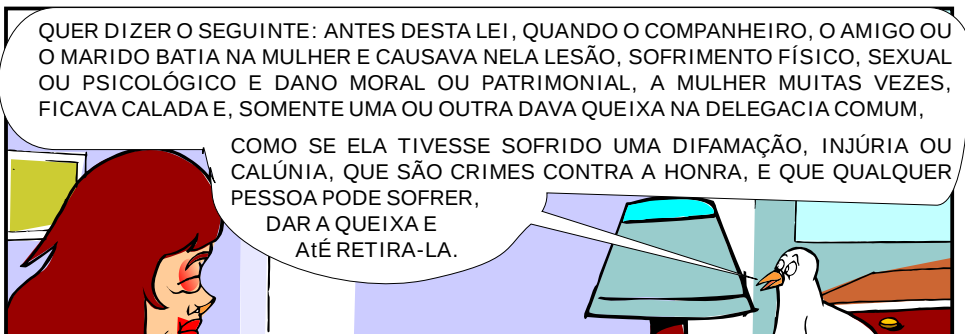
SOCORRO! SOCORRO! NÃO AGUENTO MAIS APANHAR TANTO DESTE HOMEM!. ELE ME BATE DESDE QUANDO A GENTE SE CASOU! NÃO SEI O QUE FAÇO! ALGUÉM ME AJUDE, PELO AMOR DE DEUS!



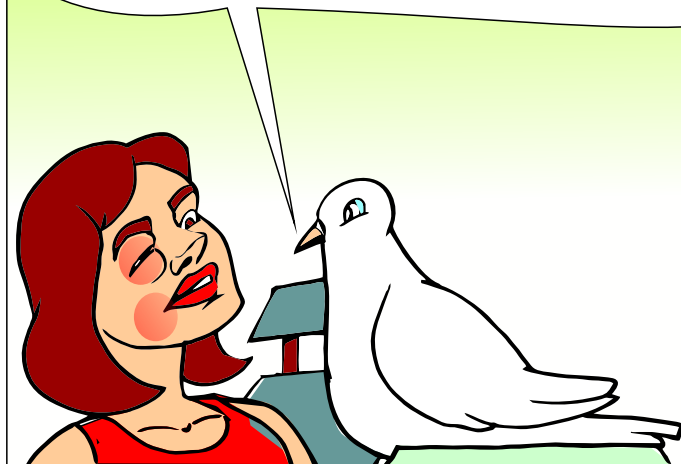
NESTE MOMENTO, APARECE A POMBINHA DA PAZ...



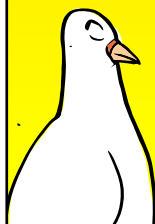
Lei "Maria da Penha" nº 11.340, de 7 de agosto de 2006.



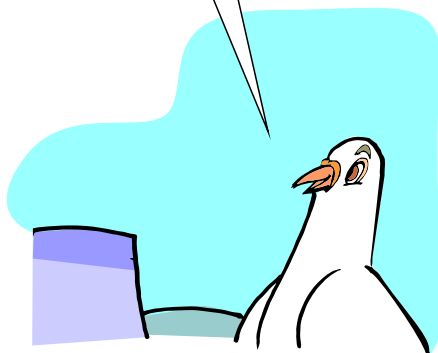
ERA ASSIM: SE A MULHER OFENDIDA, QUE TINHA FEITO A QUEIXA, SE ARREPENDESSE, VOLTAVA À DELEGACIA E RETIRAVA A QUEIXA, PORQUE O CRIME ERA DE AÇÃO PRIVADA E A PENA, QUANDO ERA APLICADA AO AGRESSOR, ERA MUITO LEVE.



HOJE ISTO NÃO VALE MAIS; PORQUE EXISTE A LEI "MARIA DA PENHA" QUE É ESPECÍFICA SOBRE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER, TRATANDO ESTE CRIME NÃO MAIS DE CRIME CONTRA A HONRA (DE AÇÃO PRIVADA), MAS CRIME CONTRA A VIDA!



SIGNIFICA DIZER QUE, SE O COMPANHEIRO, O AMIGO OU O MARIDO BATER NA MULHER E CAUSAR NELA LESÃO, SOFRIMENTO FÍSICO, SEXUAL OU PSICOLÓGICO, E DANO MORAL OU PATRIMONIAL; A MULHER TEM O DIREITO DE IR A QUALQUER DELEGACIA OU À DA MULHER, E FAZER UMA QUEIXA CONTRA O AGRESSOR;





ENQUANTO A POMBINHA ACALMAVA
DONA MARIA... UMA VIZINHA...

MEU DEUS, NÃO SEI POR QUANTO TEMPO AINDA DONA MARIA VAI SUPORTAR ESTAS SURRAS QUE LEVA TODO DIA DO SEU ZÉ. OLHE QUE EU MORO AQUI HÁ MAIS VINTE ANOS E DESDE QUE ESTOU MORANDO AQUI, ESCUTO OS GRITOS DELA, APANHANDO DO MARIDO.

EU SÓ QUERIA SABER COMO POSSO AJUDÁ-LA?! DIZEM QUE "EM BRIGA DE MARIDO E MULHER NÃO SE METE A COLHER"! MESMO ASSIM, EU GOSTARIA DE FAZER ALGUMA COISA PARA AJUDAR DONA MARIA!

POMBINHA DA PAZ:

VIZINHA, VOCÊ PODE AJUDAR A DONA MARIA, E MUITO! ESTÁ EM VIGOR DESDE O DIA 22 DE SETEMBRO DE 2006 UMA LEI CHAMADA LEI "MARIA DA PENHA", QUE PERMITE A QUALQUER PESSOA QUE PRESENCIAR UMA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA QUALQUER MULHER, SEJA ESTA VIOLÊNCIA PRATICADA PELO

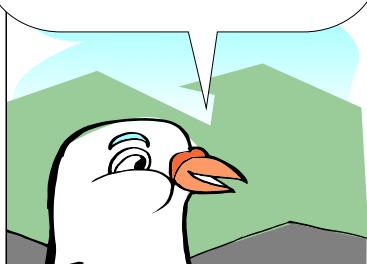
MARIDO, PELO COMPANHEIRO, PELO AMIGO OU PELO IRMÃO DA MULHER OFENDIDA, PODE DENUNCIAR AO MINISTÉRIO PÚBLICO, À DELEGACIA DA MULHER OU MESMO À DELEGACIA COMUM, QUE CERTAMENTE O SOCORRO E A AJUDA VÃO CHEGAR LOGO!

AGORA É LEI! E É PRA VALER! EM BRIGA DE MARIDO E MULHER VOCÊ PODE E DEVE SER A COLHER! A COLHER PRA ACOLHER, PROTEGER E A PAZ DO LAR PROMOVER!

ANTES DESTA LEI, QUANDO UMA MULHER ERA ESPANCADA OU AGREDIDA, DENTRO OU FORA DE CASA, POR SEU MARIDO, COMPANHEIRO, AMIGO, PAI, IRMÃO; SÓ ELA É QUE PODIA FAZER UMA QUEIXA NA DELEGACIA DA MULHER OU NA DELEGACIA COMUM.



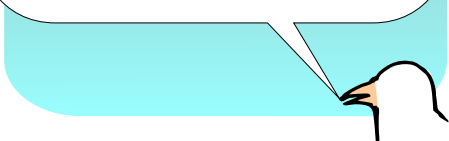
ISTO PORQUE, ANTES DA LEI "MARIA DA PENHA", A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER ERA CONSIDERADA UM SIMPLES CRIME CONTRA A HONRA, OU SEJA, UM CRIME DE AÇÃO PRIVADA.



QUER DIZER: QUANDO QUALQUER PESSOA PRESENCIAR UMA VIOLÊNCIA PRATICADA CONTRA A MULHER, NA RESIDÊNCIA DELA OU POR FAMILIARES DELA, EM QUALQUER LUGAR, ESTA PESSOA NÃO SÓ PODE COMO DEVE DENUNCIAR AO MINISTÉRIO PÚBLICO, À DELEGACIA DA MULHER OU À DELEGACIA COMUM, SEM PRECISAR DIZER QUEM ESTÁ DENUNCIANDO.



HOJE, ESTA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER É CONSIDERADA UM PERVERSO CRIME CONTRA A VIDA E PORTANTO UM CRIME DE AÇÃO PÚBLICA.



VIZINHA, ESTA NOVA LEI MUDA RADICALMENTE A COMPREENSÃO E O TRATAMENTO DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA AS MULHERES, APLICANDO CASTIGOS SEVEROS AOS AGRESSORES! EU GOSTARIA DE EXPLICÁ-LA MELHOR PARA A SENHORA E PRA OUTRAS PESSOAS....

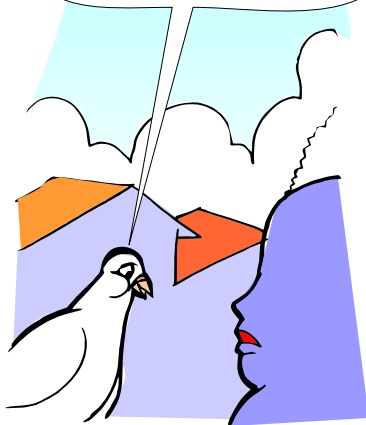


A POMBINHA DA PAZ NEM TERMINOU DE FALAR, QUANDO A VIZINHA LHE FEZ UM PEDIDO:

POMBINHA, POR FAVOR, VOCÊ PODERIA VIR AMANHÃ AQUI EM CASA? É PORQUE EU GOSTARIA QUE VOCÊ EXPLICASSE ESTA LEI "MARIA DA PENHA" PRA UMAS AMIGAS MINHAS DA ASSOCIAÇÃO DO BAIRRO.



COM MUITO PRAZER, VIZINHA! ESTÁ COMBINADO: AMANHÃ ESTAREI EM SUA CASA, SEM FALTA!



NO DIA SEGUINTE, NO LOCAL E NA HORA MARCADA...

BOA TARDE E QUE A PAZ ESTEJA COM TODAS NÓS!



DEPOIS DOS CUMPRIMENTOS, A PRIMEIRA A FALAR FOI A VIZINHA, A DONA DA CASA.

POMBINHA DA PAZ, É VERDADE QUE AGORA EM BRIGA DE MARIDO E MULHER QUALQUER UM PODE SER A COLHER? EXPLIQUE PRA GENTE, POR GENTILEZA?!

CLARO QUE, EM BRIGA DE MARIDO E MULHER, QUALQUER UM NÃO SÓ PODE COMO DEVE SER A COLHER!

ISTO PORQUE, ANTES DA LEI "MARIA DA PENHA", QUALQUER OFENSA QUE A MULHER SOFRIA POR PARTE DO MARIDO, DO COMPANHEIRO, DE UM IRMÃO OU ATÉ MESMO DO PAI, DENTRO OU FORA DE CASA, ERA CONSIDERADA UMA SIMPLES INJÚRIA, UMA DIFAMAÇÃO OU UMA CALÚNIA, QUE ERA A MESMA COISA QUE UM CRIME CONTRA A HONRA, CUJA PENA ERA MUITO LEVE E O AGRESSOR MUITAS VEZES ERA PENALIZADO COM UMA CESTA BÁSICA OU MULTA!

E, O QUE ERA PIOR; QUANDO A MULHER OFENDIDA CHEGAVA EM CASA DE VOLTA DA DELEGACIA, APANHAVA NOVAMENTE E O AGRESSOR MANDAVA ELA RETIRAR A QUEIXA!

HOJE, COM A LEI MARIA DA PENHA, TUDO MUDOU!

PERGUNTOU UMA MULHER DO GRUPO DA CASA DA VIZINHA:

COMO ASSIM, POMBINHA DA PAZ?

É O SEGUINTE: A LEI FEDERAL "MARIA DA PENHA" DEFINE COMO "CRIME CONTRA A VIDA" A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER PROVOCADA POR QUALQUER AÇÃO OU OMISSÃO QUE LHE CAUSE MORTE, LESÃO, SOFRIMENTO FÍSICO, SEXUAL OU PSICOLÓGICO E DANO MORAL OU PATRIMONIAL, OU SEJA: COMO VIOLÊNCIA FÍSICA, VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA, VIOLÊNCIA SEXUAL, VIOLÊNCIA PATRIMONIAL E VIOLÊNCIA MORAL.

TUDO ISTO PRATICADO DENTRO DE CASA, OU SEJA, NO ESPAÇO DE CONVÍVIO PERMANENTE DE PESSOAS, COM OU SEM VÍNCULO FAMILIAR, INCLUSIVE ENTRE AS PESSOAS AGREGADAS;

DENTRO DA FAMÍLIA, OU SEJA NA COMUNIDADE FORMADA POR INDIVÍDUOS QUE SÃO OU SE CONSIDERAM APARENTADOS, UNIDOS POR LAÇOS NATURAIS, POR AFINIDADE OU POR VONTADE EXPRESSA;

EM QUALQUER RELAÇÃO ÍNTIMA DE AFETO, NA QUAL O AGRESSOR CONVIVA OU TENHA CONVIVIDO COM A OFENDIDA, MESMO SEM TER MORADO COM ELA NA MESMA CASA;



CONTINUA A POMBINHA...

ESTAS RELAÇÕES PESSOAIS INDEPENDEM DE ORIENTAÇÃO SEXUAL; VALE DIZER, PARA QUE SEJA CONSIDERADA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER, NÃO IMPORTA SE ESTA VIOLÊNCIA FOI PRATICADA POR UMA PESSOA HOMOSSEXUAL QUE, CONVIVENDO COM A MULHER OFEDIDA, LHE PROVOQUE VIOLÊNCIA.



ESTA LEI AINDA DIZ QUE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER CONSTITUI UMA DAS FORMAS DE VIOLAÇÃO DOS DIREITOS HUMANOS.

OUTRA MULHER PERGUNTOU...

POMBINHA DA PAZ, O QUE É MESMO VIOLÊNCIA FÍSICA, VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA, VIOLÊNCIA SEXUAL, VIOLÊNCIA PATRIMONIAL E VIOLÊNCIA MORAL?



E RESPONDEU A POMBINHA...

A LEI "MARIA DA PENHA" DEFINE CADA UMA DESSAS FORMAS DE VIOLÊNCIA, ASSIM:



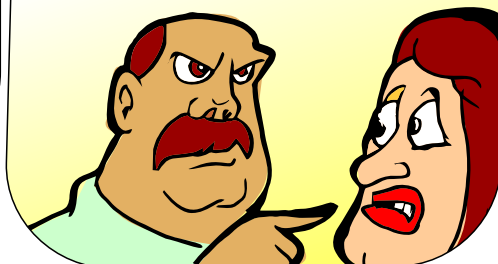
VIOLÊNCIA FÍSICA É QUALQUER CONDOTA QUE OFENDA A INTEGRIDADE OU A SAÚDE CORPORAL DA MULHER; COMO, POR EXEMPLO: O ATO DE FAZER LESÕES CORPORAIS, COMO FRATURAS, LACERAÇÕES, TRAUMAS DOS TECIDOS MOLES, QUEIMADURAS OU CONTUSÕES.



VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA OU EMOCIONAL É QUALQUER CONDUTA QUE CAUSE À MULHER DANO EMOCIONAL E DIMINUIÇÃO DE SUA AUTO-ESTIMA; COMO, ATITUDES QUE VISEM DEGRADAR OU CONTROLAR AS AÇÕES, COMPORTAMENTOS, CRENÇAS E DECISÕES DELAS, MEDIANTE AMEAÇA, CONSTRANGIMENTO, HUMILHAÇÃO, MANIPULAÇÃO, ISOLAMENTO, VIGILÂNCIA CONSTANTE, PERSEGUIÇÃO, 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:



EXEMPLOS: O AGRESSOR HUMILHAR A MULHER, NEGAR-LHE CARINHO, IMPEDIR DE ELA TRABALHAR OU DE TER AMIZADES, DE SAIR PARA PASSEAR COM AMIGAS, ACUSÁ-LA DE TER AMANTES E DE CONTAR PARA ELA QUE TEVE AVENTURAS AMOROSAS COM OUTRAS MULHERES, ETC.



VIOLÊNCIA SEXUAL É QUALQUER CONDUTA QUE OBRIGUE A MULHER A PRESENCIAR, A MANTER OU A PARTICIPAR DE RELAÇÃO SEXUAL NÃO DESEJADA, MEDIANTE INTIMIDAÇÃO, AMEAÇA, COAÇÃO OU USO DA FORÇA; QUE A INDUZA A COMERCIALIZAR OU A UTILIZAR, DE QUALQUER MODO, A SUA SEXUALIDADE; QUE A IMPEÇA DE USAR QUALQUER MÉTODO CONTRACEPTIVO OU QUE A FORCE AO MATRIMÔNIO, À GRAVIDEZ, AO ABORTO OU À PROSTITUIÇÃO, MEDIANTE COAÇÃO, CHANTAGEM, SUBORNO OU MANIPULAÇÃO; OU QUE LIMITE OU ANULE O EXERCÍCIO DE SEUS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS.



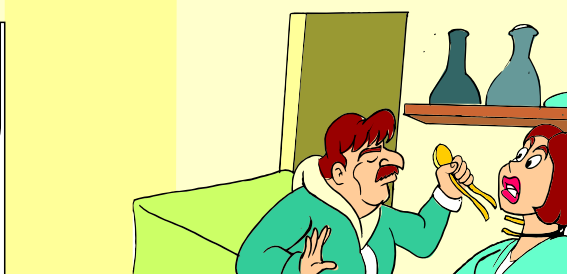
EXEMPLOS: QUANDO O AGRESSOR FORÇA A MULHER A TER RELAÇÕES SEXUAIS QUANDO ELA NÃO QUER; QUANDO FORÇA A PRÁTICA DE ATOS SEXUAIS QUE DESAGRADAM À MULHER; QUANDO CRITICA O DESEMPENHO SEXUAL DELA, ETC.



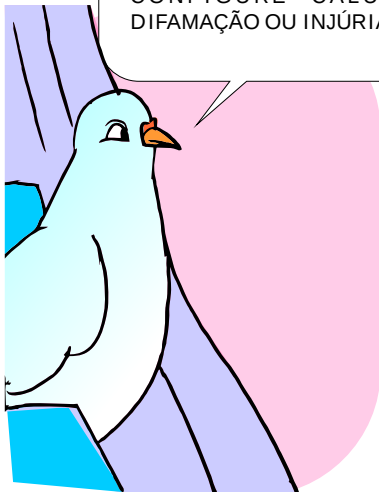
VIOLÊNCIA PATRIMONIAL É QUALQUER CONDUTA QUE CONFIGURE RETENÇÃO, SUBTRAÇÃO, DESTRUIÇÃO PARCIAL OU TOTAL DE SEUS OBJETOS, INSTRUMENTOS DE TRABALHO, DOCUMENTOS PESSOAIS, BENS, VALORES E DIREITOS OU RECURSOS ECONÔMICOS, INCLUINDO OS DESTINADOS A SATISFAZER SUAS NECESSIDADES.



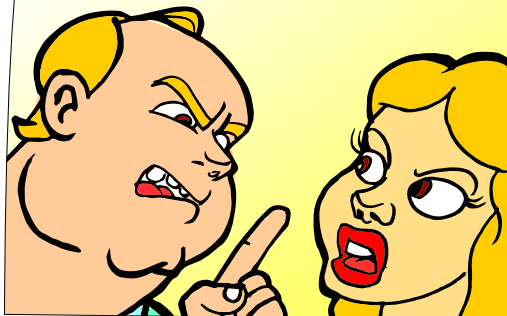
EXEMPLOS: QUANDO O AGRESSOR DESTRÓI OU ESCONDE OBJETOS IMPORTANTES DA MULHER, COMO FOTOS ANTIGAS, OU JOGA FORA SEUS PERTENCES NA RUA, ETC...



VIOLÊNCIA MORAL É QUALQUER CONDUTA QUE CONFIGURE CALÚNIA, DIFAMAÇÃO OU INJÚRIA.



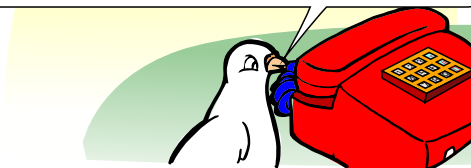
EXEMPLOS: QUANDO O AGRESSOR XINGA A MULHER NA FRENTE DE OUTRAS PESSOAS, NA RUA OU NA PORTA DE CASA, ETC.



POMBINHA, E SE UMA MULHER QUE É OFENDIDA, POR UMA OU MAIS FORMA DE VIOLÊNCIA QUE VOCÊ EXPLICOU, COMO É QUE ELA FAZ PARA BUSCAR AJUDA?

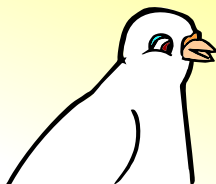


A PRÓPRIA MULHER OFENDIDA, UMA VIZINHA OU OUTRA PESSOA PODE TELEFONAR PARA O NÚMERO 180 QUE É O NÚMERO DO TELEFONE DA SECRETARIA ESPECIAL DE POLÍTICAS PARA AS MULHERES DA PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA, QUE, APESAR DE FICAR EM BRASÍLIA, ATENDE A CHAMADAS DE TODO TERRITÓRIO NACIONAL;



OU A PRÓPRIA MULHER OFENDIDA, UMA VIZINHA OU OUTRA PESSOA PODE IR À DELEGACIA MAIS PRÓXIMA OU À DELEGACIA DA MULHER E FAZER A DENÚNCIA E SERÃO TOMADAS AS SEGUINTE PROVIDÊNCIAS:

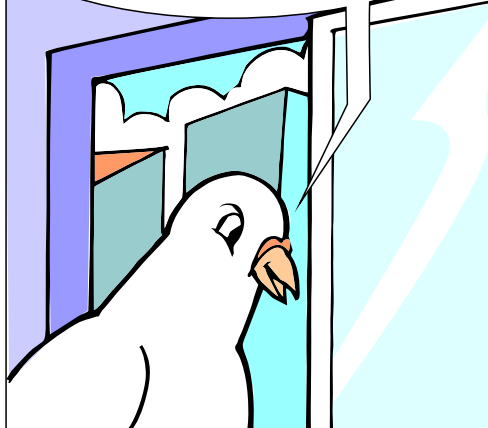
A AUTORIDADE POLICIAL, TOMANDO CONHECIMENTO DA OCORRÊNCIA, ATENDERÁ A MULHER, ADOTANDO DE IMEDIATO O SEGUINTE:



GARANTE À OFENDIDA PROTEÇÃO POLICIAL, QUANDO NECESSÁRIO, COMUNICANDO DE IMEDIATO AO MINISTÉRIO PÚBLICO E AO PODER JUDICIÁRIO;



ENCAMINHA A OFENDIDA AO HOSPITAL OU POSTO DE SAÚDE E AO INSTITUTO MÉDICO LEGAL, SE FOR O CASO;



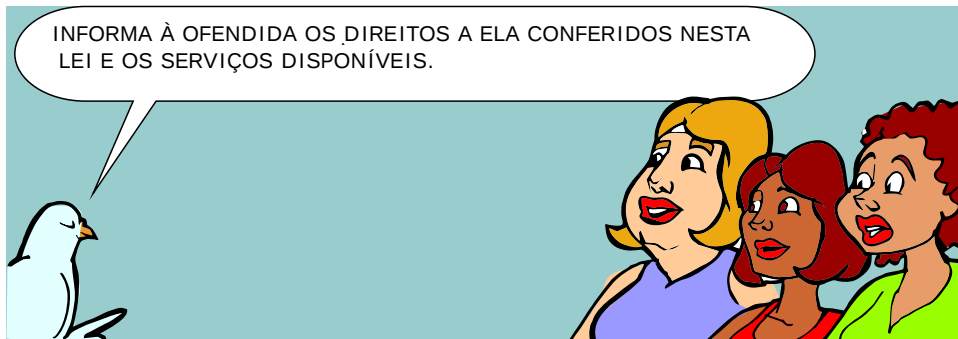
FORNECE TRANSPORTE PARA A OFENDIDA E SEUS DEPENDENTES PARA ABRIGO OU LOCAL SEGURO, QUANDO HOUVER RISCO DE VIDA;



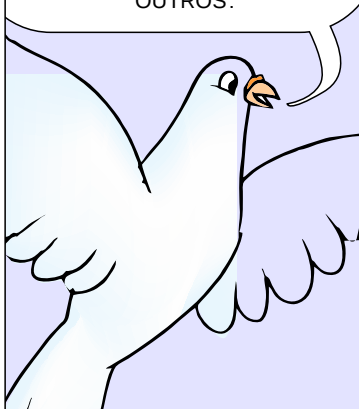
SE NECESSÁRIO, ACOMPANHA A OFENDIDA PARA ASSEGURAR A RETIRADA DE SEUS PERTENCES DO LOCAL DA OCORRÊNCIA OU DO DOMICÍLIO FAMILIAR;



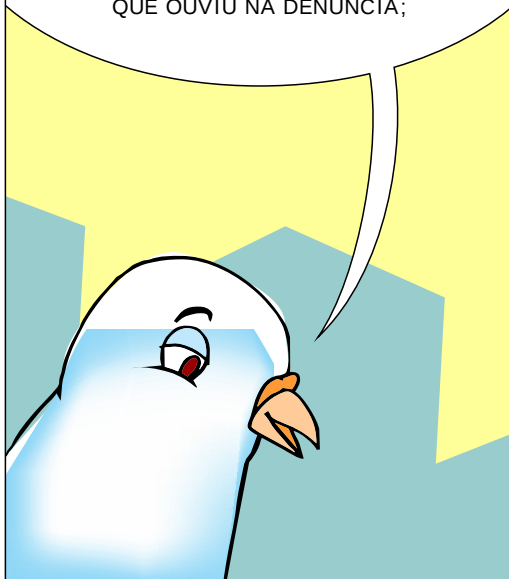
INFORMA À OFENDIDA OS DIREITOS A ELA CONFERIDOS NESTA LEI E OS SERVIÇOS DISPONÍVEIS.



E TEM MAIS, EM TODOS OS CASOS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER, FEITO O REGISTRO DA OCORRÊNCIA, DEVERÁ A AUTORIDADE POLICIAL ADOTAR, AINDA E DE IMEDIATO, OS SEGUINTE PROCEDIMENTOS, DENTRE OUTROS:



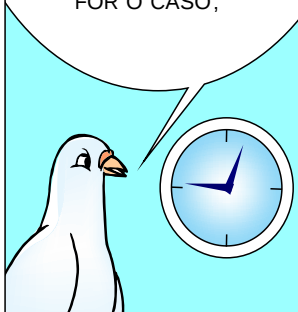
OUVIR A OFENDIDA, LAVRAR O BOLETIM DE OCORRÊNCIA E TOMAR A REPRESENTAÇÃO A TERMO, SE APRESENTADA, QUER DIZER A AUTORIDADE POLICIAL ESCRIVE O QUE OUVIU NA DENÚNCIA;



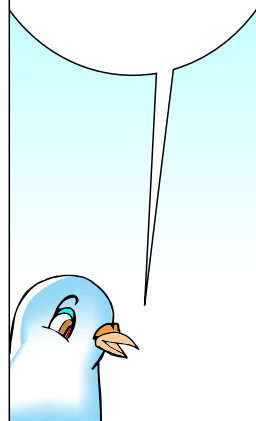
ORDENAR A IDENTIFICAÇÃO DO AGRESSOR E FAZER JUNTAR AOS AUTOS SUA FOLHA DE ANTECEDENTES CRIMINAIS, INDICANDO A EXISTÊNCIA DE MANDADO DE PRISÃO OU REGISTRO DE OUTRAS OCORRÊNCIAS POLICIAIS CONTRA ELE, PERMITINDO À AUTORIDADE POLICIAL ATÉ PRENDER O AGRESSOR EM FLAGRANTE SEMPRE QUE HOVER QUALQUER DAS FORMAS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER, COMO JÁ EXPLIQUEI ACIMA;



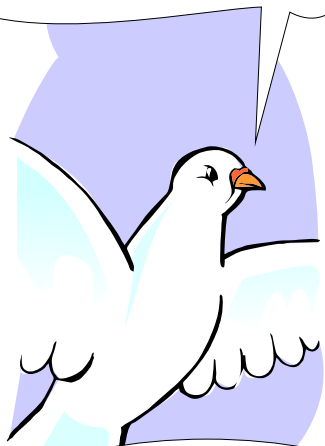
REMETER, NO PRAZO DE 48 (QUARENTA E OITO) HORAS, EXPEDIENTE APARTADO AO JUIZ COM O PEDIDO DA OFENDIDA, PARA A CONCESSÃO DE MEDIDAS PROTETIVAS DE URGÊNCIA, SE FOR O CASO;



A AUTORIDADE POLICIAL TAMBÉM DEVERÁ OUVIR O AGRESSOR E AS TESTEMUNHAS;



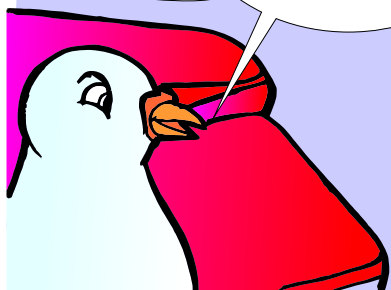
É BOM QUE SE DIGA QUE A OFENDIDA NÃO PODERÁ ENTREGAR A INTIMAÇÃO OU A NOTIFICAÇÃO AO AGRESSOR E DEVERÁ SER NOTIFICADA DE TODOS OS ATOS PROCESSUAIS RELATIVOS AO AGRESSOR:



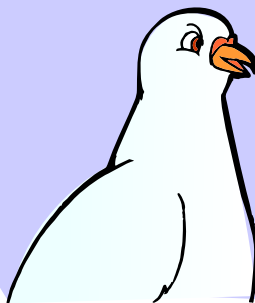
POR EXEMPLO, ELA TEM QUE SABER QUANDO ELE FOI PRESO E QUANDO SAIU DA PRISÃO, ALÉM DE TAMBÉM SEREM NOTIFICADOS DISTO O SEU ADVOGADO OU O DEFENSOR PÚBLICO, OS QUAIS, POR SINAL, SEMPRE DEVEM ESTAR JUNTO A OFENDIDA, EM TODOS OS ATOS PROCESSUAIS CÍVEIS OU CRIMINAIS.



É BOM LEMBAR TAMBÉM QUE, ASSIM COMO TEMOS JUIZADOS DA DEFESA DO CONSUMIDOR, DE PEQUENAS CAUSAS, DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE, E, OUTROS; SERÃO CRIADOS TAMBÉM JUIZADOS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER, PARA JULGAR CAUSAS CRIMINAIS E CÍVEIS DE INTERESE DA OFENDIDA, TANTO POR CAUSA DAS FORMAS DE VIOLÊNCIA QUE ELA SOFREU, COMO PARA QUE A OFENDIDA SEJA RECOMPENSADA EM DINHEIRO OU EM BENS MATERIAIS, PELOS DANOS MORAIS QUE SOFREU.



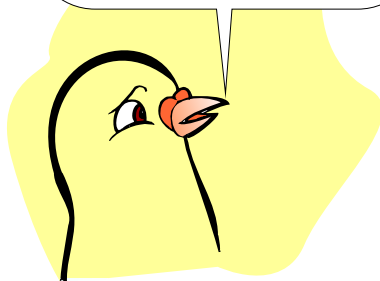
ENQUANTO EM ALGUNS LUGARES, NÃO FOREM ESTRUTURADOS OS JUIZADOS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER, AS VARAS CRIMINAIS ACUMULARÃO AS COMPETÊNCIAS CÍVEL E CRIMINAL PARA CONHECER E JULGAR AS CAUSAS DECORRENTES DA PRÁTICA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER, É DE LEI.



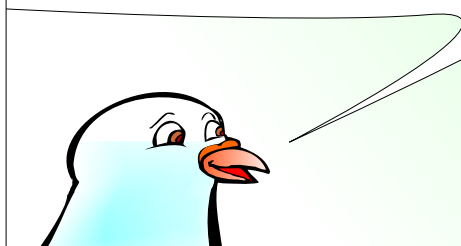
POMBINHA, O QUE SÃO MEDIDAS PROTETIVAS DE URGÊNCIA?



SÃO MEDIDAS DETERMINADAS PELO JUIZ, QUANDO FOR CONSTATADA A PRÁTICA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER, DENTRE OUTRAS:



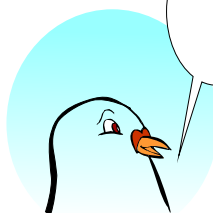
SUSPENSÃO DA POSSE OU RESTRIÇÃO DO PORTE DE ARMAS, COM COMUNICAÇÃO AO ÓRGÃO COMPETENTE, SE O AGRESSOR FOR POLICIAL, FICANDO O SUPERIOR IMEDIATO DO AGRESSOR RESPONSÁVEL PELO CUMPRIMENTO DA DETERMINAÇÃO JUDICIAL, SOB PENA DE INCORRER NOS CRIMES DE PREVARICAÇÃO OU DE DESOBEDIÊNCIA, CONFORME O CASO;



PROIBIÇÃO DE DETERMINADAS CONDUTAS, DENTRE OUTRAS, COMO:

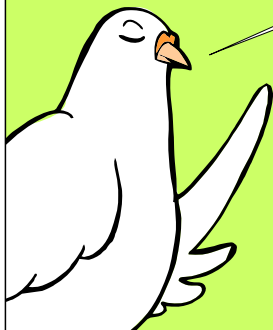
NÃO PODER (O AGRESSOR) SE APROXIMAR DA OFENDIDA, DE SEUS FAMILIARES E DAS TESTEMUNHAS, FIXANDO-SE O LIMITE MÍNIMO DE DISTÂNCIA ENTRE ESTES E AQUELE (O AGRESSOR);

NÃO PODER O AGRESSOR MANTER CONTATO COM A OFENDIDA, SEUS FAMILIARES E TESTEMUNHAS POR QUALQUER MEIO DE COMUNICAÇÃO; NÃO PODER O AGRESSOR FREQUENTAR DETERMINADOS LUGARES A FIM DE PRESERVAR A INTEGRIDADE FÍSICA E PSICOLÓGICA DA OFENDIDA;



RESTRIÇÃO OU SUSPENSÃO DE VISITAS DOS AGRESSORES AOS DEPENDENTES MENORES, OUVIDA A EQUIPE DE ATENDIMENTO MULTIDISCIPLINAR OU SERVIÇO SIMILAR; PRESTAÇÃO DE ALIMENTOS PROVISIONAIS OU PROVISÓRIOS.

E CONTITUA A POMBINHA
DA PAZ:



SÃO TAMBÉM MEDIDAS PROTETIVAS DE URGÊNCIA AQUELAS DETERMINADAS PELO JUIZ, QUANDO NECESSÁRIAS E URGENTES E A PEDIDO DO MINISTÉRIO PÚBLICO OU A PEDIDO DA OFENDIDA, QUAIS SEJAM:

O JUIZ ENCAMINHARÁ A OFENDIDA E SEUS DEPENDENTES A PROGRAMA OFICIAL OU COMUNITÁRIO DE PROTEÇÃO OU DE ATENDIMENTO;

O JUIZ DETERMINARÁ A RECONDUÇÃO DA OFENDIDA E A DE SEUS DEPENDENTES AO RESPECTIVO DOMICÍLIO, APÓS AFASTAMENTO DO AGRESSOR;

O JUIZ DETERMINARÁ O AFASTAMENTO DA OFENDIDA DO LAR, SEM PREJUÍZO DOS DIREITOS RELATIVOS A BENS, GUARDA DOS FILHOS E ALIMENTOS;

O JUIZ DETERMINARÁ A SEPARAÇÃO DE CORPOS.

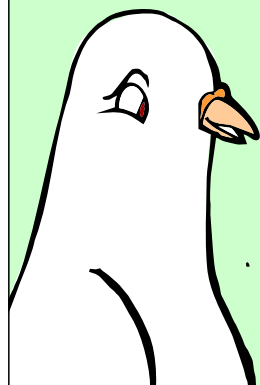
E MAIS ESTAS:

PARA A PROTEÇÃO PATRIMONIAL DOS BENS DA SOCIEDADE CONJUGAL OU DAQUELES DE PROPRIEDADE PARTICULAR DA MULHER, O JUIZ TAMBÉM PODERÁ DETERMINAR, SEM OUVIR O AGRESSOR, AS SEGUINTE MEDIDAS, ENTRE OUTRAS:

A RESTITUIÇÃO DE BENS INDEVIDAMENTE SUBTRAÍDOS PELO AGRESSOR À OFENDIDA, VALE DIZER, SERÃO DEVOLVIDOS À OFENDIDA OS SEUS BENS QUE O AGRESSOR LHE TIROU.

A PROIBIÇÃO TEMPORÁRIA PARA A CELEBRAÇÃO DE ATOS E CONTRATOS DE COMPRA, VENDA E LOCAÇÃO DE PROPRIEDADE EM COMUM; ISTO É, PARA EVITAR QUE O AGRESSOR VENDA ATÉ A CASA ONDE ELE MORA COM A OFENDIDA, A QUAL FOI COMPRADA POR ELA SOZINHA;

A SUSPENSÃO DAS PROCURAÇÕES CONFERIDAS PELA OFENDIDA AO AGRESSOR;
A PRESTAÇÃO DE CAUÇÃO PROVISÓRIA, MEDIANTE DEPOSITO JUDICIAL, POR PERDAS E DANOS MATERIAIS DECORRENTES DA PRÁTICA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A OFENDIDA.



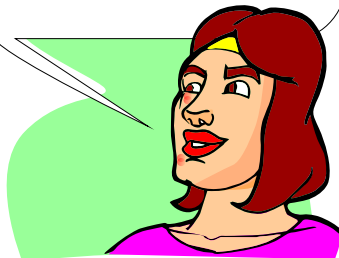
A VIZINHA...

MUITO OBRIGADA, POMBINHA DA PAZ! FOI MARAVILHOSO A GENTE CONHECER ESTA LEI, QUE CONSIDERA CRIME CONTRA A VIDA A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER! AMANHÃ MESMO VOU FALAR COM DONA MARIA E VAMOS JUNTAS À DELEGACIA DA MULHER. E, VOU TAMBÉM DISTRIBUIR ESTA CARTILHA DA MULHER PRA TODO MUNDO!



DONA MARIA...

OBRIGADA, VIZINHA. VOCÊ ME AJUDOU MUITO! AGORA EM COMPREENDO MELHOR ESTA LEI QUE NOS PROTEGE CONTRA A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA NÓS MULHERES.



NO DIA SEGUINTE, DEPOIS DE TEREM TELEFONADO PARA O NÚMERO 190, FORAM AS DUAS PARA A DELEGACIA DA MULHER, E, A DELEGADA PROCEDEU IGUALZINHO COMO A POMBINHA DA PAZ TINHA EXPLICADO.



ANTES DE VOAR PRA OUTROS LUGARES, ONDE HOUVER VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA AS MULHERES, A POMBINHA DA PAZ AVISOU QUE OS ARTIGOS DA LEI "MARIA DA PENHA" EXPLICADOS NA CARTILHA ENCONTRAM-SE NAS ÚLTIMAS PÁGINAS JUNTAMENTE COM ALGUNS CONSELHOS SOBRE ALEITAMENTO MATERNO E A SAÚDE DA MULHER.

LEI FEDERAL “MARIA DA PENHA” Nº 11.340, DE 07 DE AGOSTO DE 2006,
QUE CRIA MECANISMOS PARA COIBIR A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR
CONTRA A MULHER E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS.

ARTIGOS ILUSTRADOS NA CARTILHA.

Art. 1º Esta Lei cria mecanismos para coibir e prevenir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do § 8º do art. 226 da Constituição Federal, da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Violência contra a Mulher, da Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher e de outros tratados internacionais ratificados pela República Federativa do Brasil; dispõe sobre a criação dos Juizados de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher; e estabelece medidas de assistência e proteção às mulheres em situação de violência doméstica e familiar.

Art. 2º Toda mulher, independentemente de classe, raça, etnia, orientação sexual, renda, cultura, nível educacional, idade e religião, goza dos direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sendo-lhe asseguradas as oportunidades e facilidades para viver sem violência, preservar sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual e social.

Art. 3º Serão asseguradas às mulheres as condições para o exercício efetivo dos direitos à vida, à segurança, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, à moradia, ao acesso à justiça, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

§ 1º O poder público desenvolverá políticas que visem garantir os direitos humanos das mulheres no âmbito das relações domésticas e familiares no sentido de resguardá-las de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão.

§ 2º Cabe à família, à sociedade e ao poder público criar as condições necessárias para o efetivo exercício dos direitos enunciados no caput.

Art. 4º Na interpretação desta Lei, serão considerados os fins sociais a que ela se destina e, especialmente, as condições peculiares das mulheres em situação de violência doméstica e familiar.

Art. 5º Para os efeitos desta Lei, configura violência doméstica e familiar contra a mulher qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial:

I - no âmbito da unidade doméstica, compreendida como o espaço de convívio permanente de pessoas, com ou sem vínculo familiar, inclusive as esporadicamente agregadas;

II - no âmbito da família, compreendida como a comunidade formada por indivíduos que são ou se consideram aparentados, unidos por laços naturais, por afinidade ou por vontade expressa;

III - em qualquer relação íntima de afeto, na qual o agressor conviva ou tenha convivido com a ofendida, independentemente de coabitação.

Parágrafo único. As relações pessoais enunciadas neste artigo independem de orientação sexual.

Art. 6º A violência doméstica e familiar contra a mulher constitui uma das formas de violação dos direitos humanos.

Art. 7º São formas de violência doméstica e familiar contra a mulher, entre outras:

I - a violência física, entendida como qualquer conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal;

II - a violência psicológica, entendida como qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da auto-estima 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;

III - a violência sexual, entendida como qualquer conduta que a constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que a force ao matrimônio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação; ou que limite ou anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos;

IV - a violência patrimonial, entendida como 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;

V - a violência moral, entendida como qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

.....

Art. 9º A assistência à mulher em situação de violência doméstica e familiar será prestada de forma articulada e conforme os princípios e as diretrizes previstos na Lei Orgânica da Assistência Social, no Sistema Único de Saúde, no Sistema Único de Segurança Pública, entre outras normas e políticas públicas de proteção, e emergencialmente quando for o caso.

§ 1º O juiz determinará, por prazo certo, a inclusão da mulher em situação de violência doméstica e familiar no cadastro de programas assistenciais do governo federal, estadual e municipal.

§ 2º O juiz assegurará à mulher em situação de violência doméstica e familiar, para preservar sua integridade física e psicológica:

I - acesso prioritário à remoção quando servidora pública, integrante da administração direta ou indireta;

II - manutenção do vínculo trabalhista, quando necessário o afastamento do local de trabalho, por até seis meses.

§ 3º A assistência à mulher em situação de violência doméstica e familiar compreenderá o acesso aos benefícios decorrentes do desenvolvimento científico e tecnológico, incluindo os serviços de contracepção de emergência, a profilaxia das Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) e da Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (AIDS) e outros procedimentos médicos necessários e cabíveis nos casos de violência sexual.

Art. 10. Na hipótese da iminência ou da prática de violência doméstica e familiar contra a mulher, a autoridade policial que tomar conhecimento da ocorrência adotará, de imediato, as providências legais cabíveis.

Parágrafo único. Aplica-se o disposto no caput deste artigo ao descumprimento de medida protetiva de urgência deferida.

Art. 11. No atendimento à mulher em situação de violência doméstica e familiar, a autoridade policial deverá, entre outras providências:

I - garantir proteção policial, quando necessário, comunicando de imediato ao Ministério Público e ao Poder Judiciário;

II - encaminhar a ofendida ao hospital ou posto de saúde e ao Instituto Médico Legal;

III - fornecer transporte para a ofendida e seus dependentes para abrigo ou local seguro, quando houver risco de vida;

IV - se necessário, acompanhar a ofendida para assegurar a retirada de seus pertences do local da ocorrência ou do domicílio familiar;

V - informar à ofendida os direitos a ela conferidos nesta Lei e os serviços disponíveis.

Art. 12. Em todos os casos de violência doméstica e familiar contra a mulher, feito o registro da ocorrência, deverá a autoridade policial adotar, de imediato, os seguintes procedimentos, sem prejuízo daqueles previstos no Código de Processo Penal:

I - ouvir a ofendida, lavrar o boletim de ocorrência e tomar a representação a termo, se apresentada;

II - colher todas as provas que servirem para o esclarecimento do fato e de suas circunstâncias;

III - remeter, no prazo de 48 (quarenta e oito) horas, expediente apartado ao juiz com o pedido da ofendida, para a concessão de medidas protetivas de urgência;

IV - determinar que se proceda ao exame de corpo de delito da ofendida e requisitar outros exames periciais necessários;

V - ouvir o agressor e as testemunhas;

VI - ordenar a identificação do agressor e fazer juntar aos autos sua folha de antecedentes criminais, indicando a existência de mandado de prisão ou registro de outras ocorrências policiais contra ele;

VII - remeter, no prazo legal, os autos do inquérito policial ao juiz e ao Ministério Público.

§ 1º O pedido da ofendida será tomado a termo pela autoridade policial e deverá conter:

I - qualificação da ofendida e do agressor;

II - nome e idade dos dependentes;

III - descrição sucinta do fato e das medidas protetivas solicitadas pela ofendida.

§ 2º A autoridade policial deverá anexar ao documento referido no § 1º o boletim de ocorrência e cópia de todos os documentos disponíveis em posse da ofendida.

§ 3º Serão admitidos como meios de prova os laudos ou prontuários médicos fornecidos por hospitais e postos de saúde.

.....

..

Art. 18. Recebido o expediente com o pedido da ofendida, caberá ao juiz, no prazo de 48 (quarenta e oito) horas:

I - conhecer do expediente e do pedido e decidir sobre as medidas protetivas de urgência;

II - determinar o encaminhamento da ofendida ao órgão de assistência judiciária, quando for o caso;

III - comunicar ao Ministério Público para que adote as providências cabíveis.

Art. 19. As medidas protetivas de urgência poderão ser concedidas pelo juiz, a requerimento do Ministério Público ou a pedido da ofendida.

§ 1º As medidas protetivas de urgência poderão ser concedidas de imediato, independentemente de audiência das partes e de manifestação do Ministério Público, devendo este ser prontamente comunicado.

§ 2º As medidas protetivas de urgência serão aplicadas isolada ou cumulativamente, e poderão ser substituídas a qualquer tempo por outras de maior eficácia, sempre que os direitos reconhecidos nesta Lei forem ameaçados ou violados.

§ 3º Poderá o juiz, a requerimento do Ministério Público ou a pedido da ofendida, conceder novas medidas protetivas de urgência ou rever aquelas já concedidas, se entender necessário à proteção da ofendida, de seus familiares e de seu patrimônio, ouvido o Ministério Público.

Art. 20. Em qualquer fase do inquérito policial ou da instrução criminal, caberá a prisão preventiva do agressor, decretada pelo juiz, de ofício, a requerimento do Ministério Público ou mediante representação da autoridade policial.

Parágrafo único. O juiz poderá revogar a prisão preventiva se, no curso do processo, verificar a falta de motivo para que subsista, bem como de novo decretá-la, se sobrevierem razões que a justifiquem.

Art. 21. A ofendida deverá ser notificada dos atos processuais relativos ao agressor, especialmente dos pertinentes ao ingresso e à saída da prisão, sem prejuízo da intimação do advogado constituído ou do defensor público.

Parágrafo único. A ofendida não poderá entregar intimação ou notificação ao agressor.

Art. 22. Constatada a prática de violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos desta Lei, o juiz poderá aplicar, de imediato, ao agressor, em conjunto ou separadamente, as seguintes medidas protetivas de urgência, entre outras:

I - suspensão da posse ou restrição do porte de armas, com comunicação ao órgão competente, nos termos da [Lei nº 10.826, de 22 de dezembro de 2003](#);

II - afastamento do lar, domicílio ou local de convivência com a ofendida;

III - proibição de determinadas condutas, entre as quais:

a) aproximação da ofendida, de seus familiares e das testemunhas, fixando o limite mínimo de distância entre estes e o agressor;

b) contato com a ofendida, seus familiares e testemunhas por qualquer meio de comunicação;

c) freqüentação de determinados lugares a fim de preservar a integridade física e psicológica da ofendida;

IV - restrição ou suspensão de visitas aos dependentes menores, ouvida a equipe de atendimento multidisciplinar ou serviço similar;

V - prestação de alimentos provisionais ou provisórios.

§ 1º As medidas referidas neste artigo não impedem a aplicação de outras previstas na legislação em vigor, sempre que a segurança da ofendida ou as circunstâncias o exigirem, devendo a providência ser comunicada ao Ministério Público.

§ 2º Na hipótese de aplicação do inciso I, encontrando-se o agressor nas condições mencionadas no [caput e incisos do art. 6º da Lei nº 10.826, de 22 de dezembro de 2003](#), o juiz comunicará ao respectivo órgão, corporação ou instituição as medidas protetivas de urgência concedidas e determinará a restrição do porte de armas, ficando o superior imediato do

agressor responsável pelo cumprimento da determinação judicial, sob pena de incorrer nos crimes de prevaricação ou de desobediência, conforme o caso.

§ 3º Para garantir a efetividade das medidas protetivas de urgência, poderá o juiz requisitar, a qualquer momento, auxílio da força policial.

§ 4º Aplica-se às hipóteses previstas neste artigo, no que couber, o disposto no caput e nos [§§ 5º e 6º do art. 461 da Lei no 5.869, de 11 de janeiro de 1973 \(Código de Processo Civil\)](#).

Art. 23. Poderá o juiz, quando necessário, sem prejuízo de outras medidas:

I - encaminhar a ofendida e seus dependentes a programa oficial ou comunitário de proteção ou de atendimento;

II - determinar a recondução da ofendida e a de seus dependentes ao respectivo domicílio, após afastamento do agressor;

III - determinar o afastamento da ofendida do lar, sem prejuízo dos direitos relativos a bens, guarda dos filhos e alimentos;

IV - determinar a separação de corpos.

Art. 24. Para a proteção patrimonial dos bens da sociedade conjugal ou daqueles de propriedade particular da mulher, o juiz poderá determinar, liminarmente, as seguintes medidas, entre outras:

I - restituição de bens indevidamente subtraídos pelo agressor à ofendida;

II - proibição temporária para a celebração de atos e contratos de compra, venda e locação de propriedade em comum, salvo expressa autorização judicial;

III - suspensão das procurações conferidas pela ofendida ao agressor;

IV - prestação de caução provisória, mediante depósito judicial, por perdas e danos materiais decorrentes da prática de violência doméstica e familiar contra a ofendida.

Parágrafo único. Deverá o juiz oficiar ao cartório competente para os fins previstos nos incisos II e III deste artigo.

.....
.....

Art. 46. Esta Lei entra em vigor 45 (quarenta e cinco) dias após sua publicação.

Brasília, 7 de agosto de 2006; 185º da Independência e 118º da República.

LUIZ INÁCIO LULA DA SILVA
Dilma Rousseff

ALEITAMENTO MATERNO

O LEITE MATERNO É COMPLETO. ISSO SIGNIFICA QUE ATÉ OS 6 MESES O BEBÊ NÃO PRECISA DE NENHUM OUTRO ALIMENTO (CHÁ, SUCO, ÁGUA OU OUTRO LEITE). DEPOIS DOS 6 MESES, A AMAMENTAÇÃO DEVERÁ SER COMPLEMENTADA COM OUTROS ALIMENTOS. VOCÊ PODE CONTINUAR AMAMENTANDO ATÉ 2 ANOS OU MAIS. O LEITE MATERNO FUNCIONA COMO UMA VERDADEIRA VACINA, PROTEGENDO A CRIANÇA DE MUITAS DOENÇAS. ALÉM DISSO, É LIMPO, ESTÁ SEMPRE PRONTO E QUENTINHO. ISSO SEM FALAR QUE A AMAMENTAÇÃO FAVORECE UM CONTATO MAIS ÍNTIMO ENTRE A MÃE E O BEBÊ.

ANTES DE COMEÇAR A DAR DE MAMAR, LAVE AS MÃOS. - A MELHOR POSIÇÃO PARA AMAMENTAR É AQUELA EM QUE VOCÊ E O SEU BEBÊ SE SENTIREM MAIS CONFORTÁVEIS. NÃO SE APRESSE, DEIXE O BEBÊ SENTIR O PRAZER E O CONFORTO DO CONTATO COM SEU CORPO; - CADA BEBÊ TEM SEU PRÓPRIO RITMO DE MAMAR, O QUE DEVE SER RESPEITADO. DEIXE-O MAMAR ATÉ QUE FIQUE SATISFEITO. ESPERE QUE ELE ESVAZIE BEM A MAMA E ENTÃO OFEREÇA A OUTRA, SE ELE QUISER. - O LEITE DO FIM DA MAMADA TEM MAIS GORDURA E POR ISSO MATA A FOME DO BEBÊ E FAZ COM QUE ELE GANHE MAIS PESO; - NA PRIMEIRA MAMA, O BEBÊ SUGA COM MAIS FORÇA PORQUE ESTÁ COM MAIS FOME E ASSIM ESVAZIA MELHOR ESSA MAMA. POR ISSO, SEMPRE COMECE COM AQUELA QUE TERMINOU A ÚLTIMA MAMADA, PARA QUE O BEBÊ TENHA A OPORTUNIDADE DE ESVAZIAR BEM AS DUAS MAMAS, O QUE É IMPORTANTE PARA A MÃE TER BASTANTE LEITE.

POUCO LEITE: PARA MANTER SEMPRE UMA BOA QUANTIDADE DE LEITE, AMAMENTE COM FREQUÊNCIA, DEIXANDO O BEBÊ ESVAZIAR BEM O PEITO NA MAMADA. NÃO PRECISA OFERECER OUTRO ALIMENTO (ÁGUA, CHÁ, SUCO OU LEITE). SE O BEBÊ DORME BEM E ESTÁ GANHANDO PESO, O LEITE NÃO ESTÁ SENDO POUCO.

LEITE FRACO: - NÃO EXISTE LEITE FRACO! TODO LEITE MATERNO É FORTE E BOM. A COR DO LEITE PODE VARIAR, MAS ELE NUNCA É FRACO; - NEM TODO CHORO DO BEBÊ É DE FOME. A CRIANÇA CHORA QUANDO QUER ACONCHEGO, QUANDO TEM CÓLICAS OU SENTE ALGUM DESCONFORTO; - SABENDO DISSO, NÃO DEIXE QUE IDÉIAS FALSAS ATRAPALHEM A AMAMENTAÇÃO.

VANTAGENS PARA O BEBÊ: CRIANÇAS QUE MAMAM TÊM MENOS RISCO DE SOFRER DE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS, INFECÇÕES URINÁRIAS OU DIARRÉIAS, PROBLEMAS QUE PODEM LEVAR A INTERNAÇÕES E ATÉ À MORTE. O BEBÊ AMAMENTADO CORRETAMENTE, NO FUTURO TERÁ MENOS CHANCE DE DESENVOLVER DIABETES, HIPERTENSÃO E DOENÇAS CARDIOVASCULARES.

VANTAGENS PARA A MÃE: A MULHER QUE AMAMENTA CORRE MENOS RISCO DE CONTRAIR CÂNCER DE MAMA E DE OVÁRIO. AMAMENTAR TAMBÉM AJUDA A MULHER A VOLTAR AO PESO NORMAL MAIS RÁPIDO.

CÂNCER DE MAMA

CÂNCER DE MAMA É UMA DOENÇA QUE ATACA MAIS AS MULHERES.

FATORES DE RISCO

SÃO FATORES DE RISCO A IDADE AVANÇADA, A EXPOSIÇÃO PROLONGADA AOS HORMÔNIOS FEMININOS, O EXCESSO DE PESO E A HISTÓRIA FAMILIAR OU DE MUTAÇÃO GENÉTICA. SER PORTADORA DOS GENES BRCA1 E BRCA2 É UM FATOR DE RISCO IMPORTANTE.

SINTOMAS

EM GERAL, O PRIMEIRO SINAL DA DOENÇA COSTUMA SER A PRESENÇA DE UM NÓDULO ÚNICO, NÃO DOLOROSO E ENDURECIDO NA MAMA. OUTROS SINTOMAS, PORÉM, DEVEM SER CONSIDERADOS, COMO A DEFORMIDADE E/OU AUMENTO DA MAMA, A RETRAÇÃO DA PELE OU DO MAMILO, OS GÂNGLIOS AXILARES AUMENTADOS, VERMELHIDÃO, EDEMA, DOR E A PRESENÇA DE LÍQUIDO NOS MAMILOS.

RECOMENDAÇÕES

FAÇA O AUTOEXAME DAS MAMAS MENSALMENTE, DE PREFERÊNCIA NO 7º OU 8º DIAS APÓS O INÍCIO DA MENSTRUACÃO, SE VOCÊ É MULHER E TEM MAIS DE 20 ANOS, POIS CERCA DE 90% DOS TUMORES SÃO DETECTADOS PELA PRÓPRIA PACIENTE;

PROCURE O MÉDICO PARA SUBMETER-SE AO EXAME DAS MAMAS A CADA 2 OU 3 ANOS, SE ESTÁ ENTRE 20 E 40 ANOS; ACIMA DOS 40 ANOS, REALIZE O EXAME ANUALMENTE;

NÃO SE ESQUEÇA DE QUE A MAMOGRAFIA DEVE SER REALIZADA TODOS OS ANOS; ATENÇÃO: EMBORA MENOS COMUM, O CÂNCER DE MAMA TAMBÉM PODE ATINGIR OS HOMENS. PORTANTO, ESPECIALMENTE DEPOIS DOS 50 ANOS, ELES NÃO PODEM DESCONSIDERAR SINAIS DA DOENÇA COMO NÓDULO NÃO DOLOROSO ABAIXO DA ARÉOLA, RETRAÇÃO DE TECIDOS, ULCERAÇÃO E PRESENÇA DE LÍQUIDO NOS MAMILOS.

CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

CÂNCER DE COLO DE ÚTERO, TAMBÉM CONHECIDO POR CÂNCER CERVICAL, É UMA DOENÇA DE EVOLUÇÃO LENTA QUE ATACA, SOBRETUDO, MULHERES ACIMA DOS 25 ANOS.

FATORES DE RISCO

- _ INÍCIO PRECOCE DA ATIVIDADE SEXUAL;
- _ MÚLTIPLOS PARCEIROS SEXUAIS OU PARCEIROS COM VIDA SEXUAL PROMÍSCUA;
- _ BAIXA DA IMUNIDADE;
- _ CIGARRO;
- _ MÁS CONDIÇÕES DE HIGIENE, DENTRE OUTROS;

SINTOMAS

NAS FASES INICIAIS, O CÂNCER DE COLO DE ÚTERO É ASSINTOMÁTICO. QUANDO OS SINTOMAS APARECEM, OS MAIS IMPORTANTES SÃO:

- * SANGRAMENTO VAGINAL ESPECIALMENTE DEPOIS DAS RELAÇÕES SEXUAIS;
- * NO INTERVALO ENTRE AS MENSTRUAÇÕES OU APÓS A MENOPAUSA;
- * CORRIMENTO VAGINAL (LEUCORREIA) DE COR ESCURA E COM MAU CHEIRO;

QUANDO A DOENÇA ESTÁ MUITO AVANÇAD, PODEM APARECER OUTROS SINAIS, COMO:

- * MASSA PALPÁVEL NO COLO DE ÚTERO;
- * HEMORRAGIAS;
- * OBSTRUÇÃO DAS VIAS URINÁRIAS E INTESTINOS;
- * DORES LOMBARES E ABDOMINAIS;
- * PERDA DE APETITE E DE PESO;

PREVENÇÃO

AS MULHERES DEVEM CONSULTAR O GINECOLOGISTA E FAZER O EXAME DE PAPANICOLAOU, REGULARMENTE, COMO FORMA DE IDENTIFICAR POSSÍVEIS LESÕES AINDA NA FASE DE PRÉ-MALIGNIDADE.

RECOMENDAÇÕES

NÃO É DEMAIS RESSALTAR, QUE O USO DA CAMISINHA EM TODAS AS RELAÇÕES SEXUAIS É UM CUIDADO INDISPENSÁVEL CONTRA A INFECÇÃO NÃO SÓ PELO HPV, MAS TAMBÉM POR OUTROS AGENTES DE DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS.

TPM (TENSÃO PRÉ-MESTRUAL)

A TENSÃO PRÉ-MESTRUAL (TPM) É UM MAL QUE ATINGE UMA GRANDE PARTE DA POPULAÇÃO FEMININA. ESTUDOS MOSTRAM QUE, EM TORNO DE 80% DAS MULHERES EM GERAL, APRESENTAM ALGUM TIPO DE ALTERAÇÃO NO PERÍODO PRÉ-MENSTRUAL E EM 52% DELAS OS SINTOMAS INTERFEREM DRASTICAMENTE NO HUMOR, NO COMPORTAMENTO E NO ORGANISMO.

A TPM É UM CONJUNTO DE SINTOMAS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS E EMOCIONAIS QUE MUITAS MULHERES SENTEM NO PERÍODO QUE ANTECEDE A VINDA DA MENSTRUÇÃO, GERALMENTE UMA A DUAS SEMANAS ANTES DO INÍCIO DO CICLO MENSTRUAL.

COMO REDUZIR OS SINTOMAS DA TPM?

- * COMA ALIMENTOS RICOS EM CÁLCIO QUE AJUDAM A REDUZIR AS VARIAÇÕES DE HUMOR E TAMBÉM DIMINUI O INCHAÇO.

- * DIMINUA O CONSUMO DE SAL, QUE AUMENTA A RETENÇÃO DE ÁGUA PELO ORGANISMO.

- * NÃO TOME MUITO CAFÉ, NEM BEBIDA ALCOÓLICA, POIS AUMENTA A ANSIEDADE E A INSTABILIDADE EMOCIONAL.

- * FAÇA EXERCÍCIOS AERÓBICOS. O EXERCÍCIO AJUDA A REDUZIR AS CÓLICAS MENSTRUAIS E MELHORA O HUMOR.

- * EMBORA A TEORIA DE QUE A TPM É CAUSADA PELA AUSÊNCIA DE VITAMINAS COMO A, B6, C E D NÃO SEJA MUITO ACEITA, ALGUMAS MULHERES SENTEN-SE MELHOR COM O USO DE MULTIVITAMINAS.

- * FAÇA ACUPUNTURA, IOGA, MEDITAÇÃO E MASSAGEM. AMBOS AJUDAM NA REDUÇÃO DO STRESS, ANSIEDADE E DEPRESSÃO.

- * TER UMA MÉDIA DE 8 HORAS DE SONO DIÁRIAS.



TRIBUNAL DE JUSTIÇA
DO ESTADO DA BAHIA



COORDENADORIA
DA INFÂNCIA E
DA JUVENTUDE