



AGOSTO LILÁS

*Treinamento de defesa pessoal
para mulheres*



COMITÊ DE
RESPONSABILIDADE
SOCIAL ↔ CPTM

conscientização • dicas de prevenção

“

A iniciativa da CPTM em desenvolver a Cartilha AGOSTO LILÁS - Treinamento de Defesa Pessoal para Mulheres demonstra o compromisso da companhia com a segurança e bem-estar de suas colaboradoras. Através dessa e outras ações como o Programa Em Movimento Por Elas, a CPTM promove o empoderamento e a autonomia das mulheres, fornecendo-lhes ferramentas para se protegerem em situações de violência.

É fundamental que todos estejam cientes dos seus direitos e dos recursos disponíveis para enfrentar a violência doméstica e familiar. A conscientização e a educação são pilares importantes nessa luta. Além disso, é necessário um esforço coletivo, não apenas no ambiente de trabalho, mas também na sociedade como um todo, para promover relações saudáveis, igualitárias e respeitadas entre todas as pessoas.

”

Pedro Tegon Moro
Presidente da CPTM



O AGOSTO LILÁS é uma campanha de conscientização pelo fim da violência contra a mulher, **instituído em âmbito nacional** pela Lei 14.448/22.

A **campanha** faz referência à Lei Maria da Penha, Lei nº 11.340/06, que completará 17 anos no dia 07 de agosto, bem como **prestigia o Dia da Defesa da Mulher (6 de agosto), instituído no âmbito estadual pela Lei 17.431/21.**

Assim, aproveitamos para apresentar o presente informativo para conscientização sobre o tema, **com dicas preciosas de prevenção.**





Introdução e Estatísticas

As mulheres representam **51,8% da população brasileira**. São provedoras de 45% dos lares brasileiros e representam 38% dos cargos de liderança do país.

Cronômetro da violência no Brasil:

- **A cada 10 minutos**, 1 menina ou mulher é estuprada. 🕒
- **A cada dia**, 4 mulheres são vítimas de feminicídio. 🔄
- **A cada hora**, 840 mulheres sofrem agressões físicas.
- **A cada 2 dias**, 1 mulher trans e travesti é assassinada no país. 📅
- **5 em cada 10 brasileiros** relataram ter visto uma mulher sofrer algum tipo de violência nos últimos 12 meses. 👁️
- **35% das mulheres no mundo** sofrem violência física ou sexual dos parceiros ou de terceiros.



O Fórum Brasileiro de Segurança Pública publicou pelo 4º ano uma pesquisa que apresenta dados muito importantes ao tema: a quantidade de mulheres vítimas de violência no Brasil no ano de 2022 foi 28,9% ou o equivalente a 18,6 milhões. 🗨️

As principais agressões sofridas por elas foram:

- Ofensa verbal 23,1%
- Perseguição 13,5%
- Ameaças 12,4%
- Agressão Física 11,6%
- Ofensas sexuais 9%
- Espancamento ou tentativa de estrangulamento 5,4%
- Ameaça com faca ou com arma de fogo 5,1%
- Cantadas e comentários desrespeitosos na rua ou no trabalho 41%
- Abordagem agressiva em festa 11,2%
- Esfaqueamento ou tiro 1,6%

Pesquisa mostra pelo 5º ano **locais de maiores riscos** de violência contra mulher: 📍

- Transporte público
- Ruas
- Bares
- Casas noturnas
- Pontos de ônibus.

Principais agressores:

- Ex-cônjuge, Ex-companheiro, Ex-namorado
- Cônjuge, Companheiro, Namorado
- Pai e mãe, etc.





Dicas de Prevenção

Importância e benefícios de praticar alguma **atividade física ou arte marcial**:

- Combate o excesso de peso,
- Reduz a pressão arterial,
- Ajuda a controlar a glicemia,
- Fortalece ossos e articulações,
- Aumenta a força e a resistência muscular,
- Promove a sensação de bem estar,
- Diminui o estresse, ansiedade e depressão,
- Fortalece o sistema imunológico,
- Promove força, reflexo, agilidade, resistência, autocontrole, autoconfiança, raciocínio rápido.



Defesa pessoal

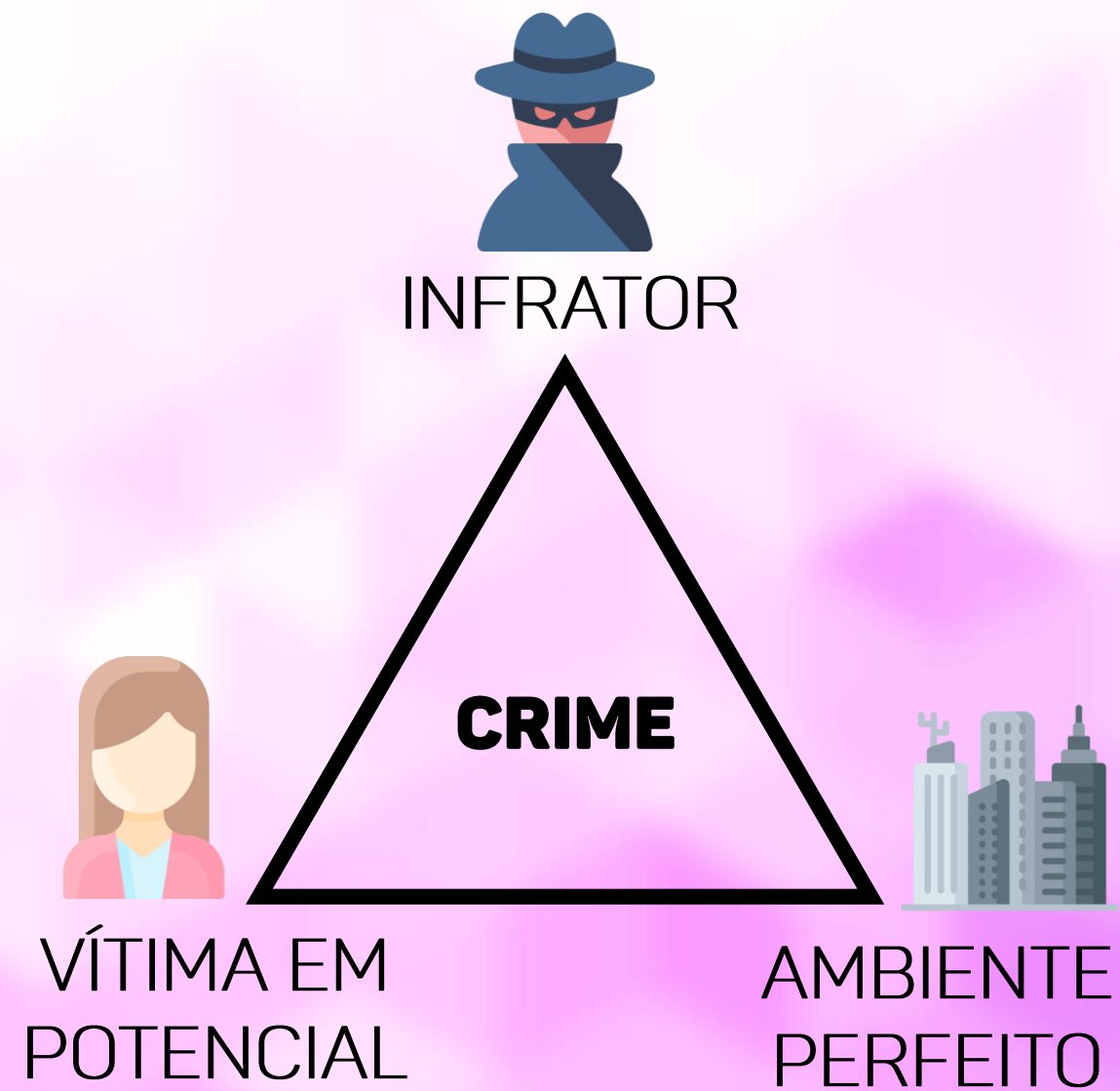
É o conjunto de movimentos de defesa e ataque, abstraídos de um ou mais estilos de Artes Marciais, que objetivam promover a defesa pessoal própria ou de terceiros, conjugando, ao máximo, as potencialidades físicas, cognitivas e emocionais do agente.

Prevenção primária

É o conjunto de posturas ou iniciativas pessoais adotadas pelo cidadão, objetivando não ser vítima de um crime.

Caminhos da Violência

Conforme a imagem abaixo (“triângulo” da violência), na maioria das vezes, o crime só ocorre com a junção desses fatores: Cidadão infrator + Vítima em potencial + Ambiente perfeito = CRIME, a **quebra em qualquer elemento desse ciclo inibe a agressão** pretendida.



“A Prevenção representa **90% em segurança, 5% reação e 5% de sorte**, sendo assim, as ações devem se concentrar nessa etapa. Quando investimos na Prevenção, o AMBIENTE se torna seguro e desfavorável para qualquer ação do AGRESSOR, logo, a possibilidade de se tornar uma potencial VITIMA ou ocorrer um CRIME é menor.”

Cap. Fábio Marotti PMSP 

 Ver referência na página 14





Dicas de prevenção e segurança

- Não estar alheia ao ambiente.
- Ser observadora e atenta ao seu redor, andar sempre com confiança na expressão facial e olhar.
- Ter conhecimento dos locais onde há maiores riscos de: assédio sexual, violência, assaltos e abordagens a mulheres.
- Guardar objetos de valor próximo ao corpo (celular, carteira, mochila, etc).
- Andar por caminhos conhecidos e iluminados.
- Andar acompanhada, quando possível.
- Caso abordada, não reagir.
- Não comentar sobre suas posses em locais públicos (herança, aquisições, objetos de valor).
- No carro, prefira andar de vidros fechados.



Dicas de prevenção e segurança (cont.)

- Varie rotas e locais onde estaciona o carro, e estacione sempre com atenção ao redor.
- Assim que entrar no veículo, dirigir imediatamente. Evitar se maquiar, ficar parada em estacionamentos, tomando café, ou utilizando o celular nos semáforos.
- Em veículos de viagens por aplicativo, sentar sempre atrás do motorista. Se se sentir insegura ou alguma atitude suspeita, não hesite em verbalizar em seu celular em um áudio para alguém que “está a caminho”.
- Ao entrar numa estação de trem, ou na rua, e perceber que está sendo observada ou perseguida, pare ou vá para o sentido oposto, ou mesmo peça ajuda a um empregado da estação ou comércio local.

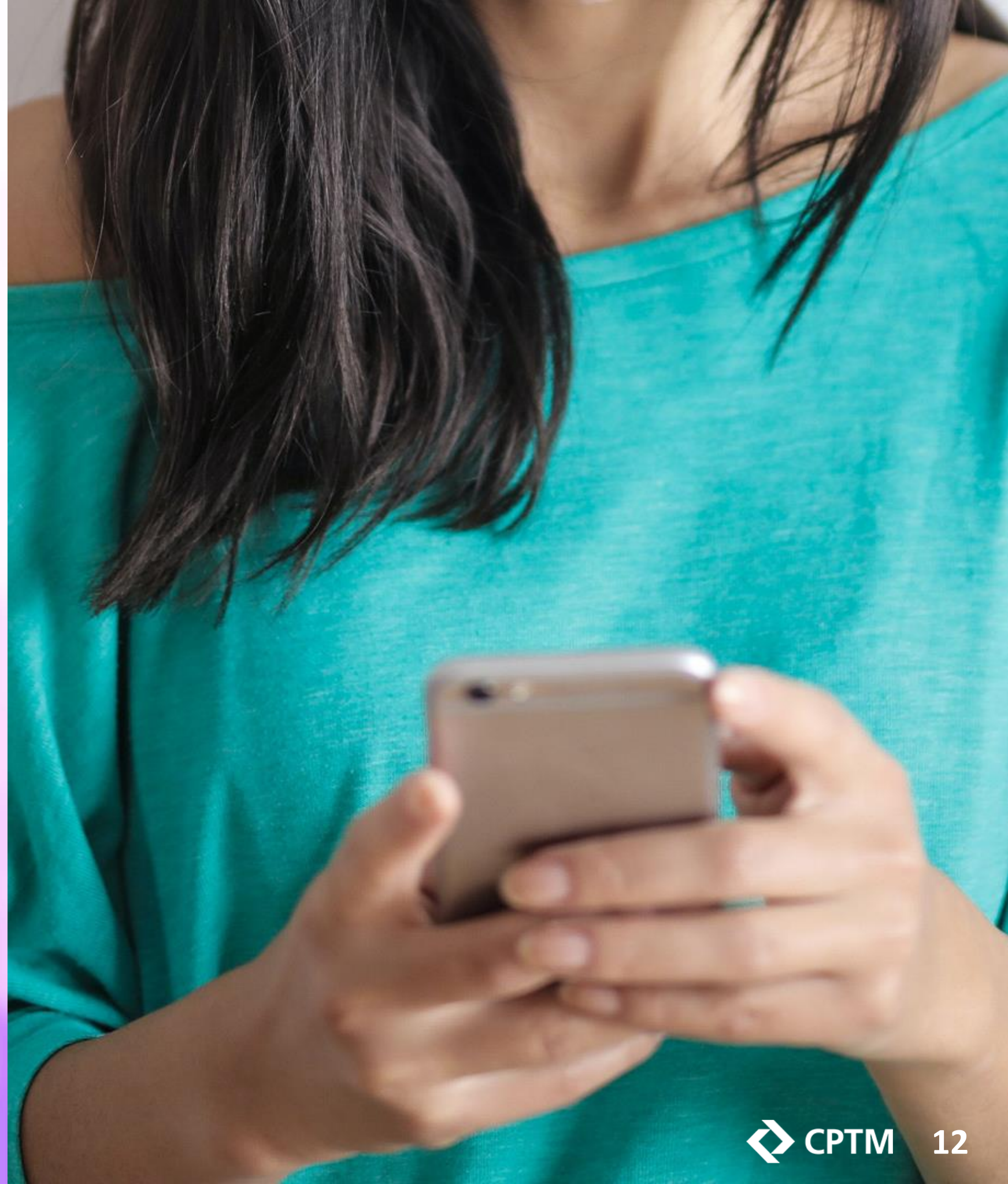


Dicas de prevenção e segurança (cont.)

- Cuidado com golpes: por exemplo, alguém lhe dizendo que seu pneu está furado, ou bater levemente atrás do seu carro em locais escuros e desconhecidos, fingindo que sua calota ou sua placa do carro caiu, entre outros.
- Se um dia você for agredida, nunca grite socorro, prefira gritar FOGO, pois isso aproximará as pessoas e curiosos, para que você consiga ajuda.
- Em caso de discussão, sempre se mantenha a uma distância segura da pessoa, de pelo menos 1 metro, afastando-se.
- Em caso de briga de trânsito e a outra pessoa esteja em descontrole ou raiva, caso o carro não seja blindado, nunca fique dentro do veículo, opte por sair do carro para, se necessário, conseguir fugir e se proteger.
- Evite SEMPRE os conflitos e discussões, lembre-se sempre que a prevenção é 90% do caminho para a sua segurança.

Informações importantes

- WHATSAPP DENÚNCIA DA CPTM: **(11) 99767 7030**
- 0800 CPTM: **0800 055 0121**
- CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER: **180**
- Conheça o [CCI \(Código de Conduta e Integridade\)](#) da CPTM, e o [Canal de Denúncias](#) (Comitê de Ética) na intranet.





*Existem mulheres fortes e existem mulheres
que ainda não descobriram sua força.*

#emmovimentoporelas **#cptmconsciente**



Fontes: Datafolha | Fiocruz | G1 | R7 | Instituto Patrícia Galvão | Ministério da Saúde



GALVÃO, Instituto Patrícia. A cada 2 dias, uma travesti ou mulher trans é assassinada no país, 2022. Disponível em: <https://dossies.agenciapatriciagalvao.org.br/violencia-em-dados/a-cada-2-dias-uma-travesti-ou-mulher-trans-e-assassinada-no-pais/>. Acesso em: xx/yy/zz.



Brasil teve um estupro a cada 10 minutos e um feminicídio a cada 7 horas em 2021. Disponível em: <https://g1.globo.com/dia-das-mulheres/noticia/2022/03/07/brasil-teve-um-estupro-a-cada-10-minutos-e-um-femicidio-a-cada-7-horas-em-2021.ghtml>



5 a cada 10 Brasileiros relatam ter visto violência contra mulher. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/violencia-contra-mulheres-no-contexto-da-covid-19>



GALVÃO, Instituto Patrícia. A CADA 24 HORAS, QUATRO MULHERES SÃO ASSASSINADAS NO BRASIL. Disponível em: <https://dossies.agenciapatriciagalvao.org.br/violencia-em-dados/a-cada-24-horas-quatro-mulheres-sao-assassinadas-no-brasil/> Acesso em: xx/yy/zz



<https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/2023/03/02/35-mulheres-foram-agredidas-fisica-ou-verbalmente-por-minuto-no-brasil-em-2022-diz-pesquisa.ghtml>



PADIN, Guilherme. SP: pelo 4º ano seguido, transporte público é o espaço de maior risco de assédio para mulheres. R7, 2022. Disponível em: <https://noticias.r7.com/sao-paulo/sp-pelo-4-ano-seguido-transporte-publico-e-o-espaco-de-maior-risco-de-assedio-para-mulheres-29062022> Acesso em: 15/07/2022.



MAROTTI, Fábio Henrique. Palestra com Capitão PM sobre segurança. 04/05/2022. Live YouTube 49'05''00. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-D3VGMBGXyE>

Brasil tem cerca de 822 mil casos de estupro por ano: <https://ipea.gov.br/portal/categorias/45-todas-as-noticias/noticias/>. Acesso em: 02/03/2023.

GALVÃO, Instituto Patrícia. VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES EM DADOS, 2022. Disponível em: <https://dossies.agenciapatriciagalvao.org.br/violencia-em-dados/>. Acesso em: 14/07/2022.

Globoplay imagens, 2021. Disponível em: <https://globoplay.globo.com/v/8838719/>. Acesso em: 15/07/2022.

LOPES, Edson. Governos ignoram o genocídio praticado no transporte público. R7, 2021. Disponível em: <https://www.r7.com/yxTy>. Acesso em: di15/07/2022.

OMS. Devastadoramente generalizada: 1 em cada 3 mulheres em todo o mundo sofre violência. OPAS Organização Pan-Americana da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/9-3-2021-devastadoramente-generalizada-1-em-cada-3-mulheres-em-todo-mundo-sofre-violencia>. Acesso em: 09/07/2022.

UBA. UBA.MG - imagens, 2022. Disponível em: <https://images.app.goo.gl/kvCAo736GXvoTK9AA> . Acesso em: 15/07/2022.



CPTM