

CADERNETA DA MULHER



NOME:

ENDEREÇO:

TELEFONE:

**“TODA VEZ QUE UMA MULHER
SE DEFENDE,
SEM NEM PERCEBER QUE ISSO É
POSSÍVEL,
SEM QUALQUER PRETENSÃO,
ELA DEFENDE TODAS AS MULHERES.”**

Maya Angelou



FUNDAÇÃO EDUCACIONAL SERRA DOS ÓRGÃOS – FESO

Antônio Luiz da Silva Laginestra
Presidente

Jorge Farah
Vice-Presidente

Luiz Fernando da Silva
Secretário

Carlos Alberto Oliveira Ramos da Rocha
José Luiz da Rosa Ponte
Paulo Cezar Wiertz Cordeiro
Wilson José Fernando Vianna Pedrosa
Vogais

Luis Eduardo Possidente Tostes
Direção Geral

Michele Mendes Hiath Silva
Direção de Planejamento

Solange Soares Diaz Horta
Direção Administrativa

Fillipe Ponciano Ferreira
Direção Jurídica

CENTRO UNIVERSITÁRIO SERRA DOS ÓRGÃOS – UNIFESO

Verônica Santos Albuquerque
Reitora

Marcelo Siqueira Maia Vinagre Mocarzel
Direção de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão

Mariana Beatriz Arcuri
Direção Acadêmica de Ciências da Saúde

Vivian Telles Paim
Direção Acadêmica de Ciências e Humanas e Tecnológicas

Anne Rose Alves Federici Marinho
Direção de Educação a Distância

HOSPITAL DAS CLÍNICAS COSTANTINO OTTAVIANO – HCTCO

Rosane Rodrigues Costa
Direção Geral

CENTRO EDUCACIONAL SERRA DOS ÓRGÃOS – CESO

Roberta Franco de Moura Monteiro
Direção

CENTRO CULTURAL FESO PROARTE – CCFP

Edenise da Silva Antas
Direção





Copyright© 2025
Direitos adquiridos para esta edição pela Editora UNIFESO

EDITORAS UNIFESO

Comitê Executivo

Marcelo Siqueira Maia Vinagre Mocarzel (Presidente)

Conselho Editorial e Deliberativo

Marcelo Siqueira Maia Vinagre Mocarzel
Mariana Beatriz Arcuri
Verônica dos Santos Albuquerque
Vivian Telles Paim

Assistente Editorial

Matheus Moreira Nogueira

Formatação

Giselle Carvalho Pires Ferreira
Matheus Moreira Nogueira
Tainah Simões Sales Thiago

Capa

Giselle Carvalho Pires Ferreira
Tainah Simões Sales Thiago

C389 Centro Universitário Serra dos Órgãos.
 Caderneta da Mulher. -- Teresópolis: UNIFESO, 2025.
 55 p.: il. color.

ISBN 978-65-5320-052-4

1. Direito das Mulheres. 2. Violência Contra a Mulher. 3. Políticas de Proteção de Gênero.
4. Unifeso. I. Título.

CDD 378.8153

EDITORAS UNIFESO
Avenida Alberto Torres, nº 111
Alto - Teresópolis - RJ - CEP: 25.964-004
Telefone: (21) 2641-7184
E-mail: editora@unifeso.edu.br
Endereço Eletrônico: <http://www.unifeso.edu.br/editora/index.php>





AUTORIA DA CARTILHA E IDEALIZADORA

Giselle Carvalho Pires Ferreira

NÚCLEO DE DIREITOS HUMANOS (UNIFESO)

PROFA. Tainah Sales - ndh@unifeso.edu.br

PET-SAÚDE EQUIDADE (UNIFESO)

PROFA. Tainah Sales

ALUNAS: Victória Fernandes de Rezende Garcia Vargas e Natasha do Nascimento dos Santos
(Revisão)

COLABORADORA:

Ellen dos Santos de Moraes

APOAIDOR 30º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR





SUMÁRIO

CONTE A SUA HISTÓRIA.....	05
AGENDAMENTOS SAÚDE	07
AGENDAMENTOS REDE PROTEÇÃO	08
MULHER- CONHEÇA A SUA HISTÓRIA	09 E 10
EVOLUÇÃO DOS DIREITOS DAS MULHERES	11 À 13
CRIME CONTRA AS MULHERES.....	14 À 16
LEI MARIA DA PENHA	17 E 18
LGBTQIA+	19
TIPOS DE VIOLENCIAS	20 E 21
CICLO DA VIOLENCIA	22
COMO FAZER UMA DENÚNCIA	23
APLICATIVO REDE MULHER	24
REDE DE PROTEÇÃO	25 À 31
TELEFONES UTEIS	32 À 34
ABRIGAMENTO	35 E 36
ALUGUEL SOCIAL	37
MEDIDA PROTETIVA	38 E 39
DICAS DE SEGURANÇA	40
QUESTIONÁRIO	41
FALAR SOBRE ABUSO SEXUAL INFANTIL É PROTEGER!	42 E 43
COMO MUDAR A REALIDADE NO CENÁRIO DA VIOL. CONTRA AS MULHERES	44
PEQUENAS ATITUDES QUE PODEMOS FAZER PARA ENFRENTAR O MACHISMO ESTRUTURAL	45
COMO PODEMOS OCUPAR MAIS ESPAÇOS NO MERCADO DE TRABALHO	46
COMO RECONHECER UM RELACIONAMENTO ABUSIVO.....	47 E 48
QUEREMOS IGUALDADE, NÃO É UMA COMPETIÇÃO!	49
RELACIONAMENTO	50 E 51
FILMES E LIVROS	52
QUESTIONÁRIO - TRIBUNAL DE JUSTIÇA/CNJ	53 À 55





Essa é minha história

VOCÊ É MAIS DO QUE UMA SITUAÇÃO RUIM. REESCREVA SUA HISTÓRIA E SEJA FELIZ!

e ainda não é o fim





Saúde

A violência contra a mulher afeta diretamente a saúde tanto mental quanto física



Rede de Proteção ACOMPANHAMENTOS

A violência contra a mulher afeta diretamente a saúde tanto mental quanto física



Mulher

CONHEÇA SUA HISTÓRIA

Para entender a realidade da Mulher nos dias atuais, é preciso voltar no passado, conhecer suas lutas e a evolução dos seus direitos.

Em um tempo nem tão distante, nossa voz era silenciada, nossos direitos raptados e nossa imagem se justificava como se fôssemos uma propriedade do homem. Éramos subordinadas juridicamente e nossa imagem inferiorizada, como a de um ser frágil e incapaz.

A educação formal nos era negada, e todo esse contexto deixou marcas até os dias atuais. Por isso, precisamos do fortalecimento feminino e de políticas públicas eficientes para o desenvolvimento das mulheres.

Precisamos reconhecer que temos que nos esmerar em construir uma educação não sexista, assim como quebrar a cultura previamente imposta a nós de rivalidade entre as mulheres.

Precisamos entender que, quando falamos em combater violência contra a mulher, estamos tornando não só uma sociedade mais justa, mas estamos falando de cidadãos emocionalmente mais saudáveis, pois a violência reflete em toda a família, tornando os que hoje são crianças feridas em homens mais violentos, traumatizados e com tendência a cometer outros crimes, diante da naturalização da violência.

(Giselle Carvalho)



Como e quando começou essa violência contra as Mulheres? Podemos citar sua origem na Pré-história. Nas comunidades nômades, havia um certo equilíbrio entre os gêneros, com a divisão das tarefas baseada nas habilidades e necessidades do grupo. No entanto, com o surgimento da agricultura e o início da vida sedentária, começaram a se consolidar ideias de posse, território e herança. Nesse novo contexto, as mulheres passaram a ser associadas à propriedade dos homens, principalmente por seu papel na reprodução e na manutenção da linhagem familiar. O que começou como uma mudança nas estruturas sociais transformou-se em um sistema que, por muito tempo, negou às mulheres sua autonomia e dignidade. A história das mulheres foi marcada por séculos de submissão, exploração sexual, mas também por uma constante luta por direitos e reconhecimento.

Somos mais de 50% da sociedade! E estamos ocupando 50% dos cargos de Comando, Chefia, etc? Não! Por que será?



IMPORTANTE

A VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER É UMA CONSTRUÇÃO HISTÓRICA, CULTURAL E SOCIAL — NÃO É ALGO NATURAL. POR ISSO, ELA PODE E DEVE SER DESCONSTRUÍDA COM EDUCAÇÃO, CONSCIÊNCIA E POLÍTICAS PÚBLICAS EFICAZES.

Evolução dos Direitos das Mulheres - resumindo

1827 – Meninas são liberadas para frequentarem as escolas

1879 – Mulheres conquistam o direito ao acesso às faculdades

1916 - O marido podia aplicar castigos físicos à sua esposa, chegando ao ponto de tirar-lhe a vida se pairasse suspeita de adultério (Ordenações Filipinas, em vigor até 31/12/1916).

1917- A Mulher era considerada relativamente incapaz enquanto casada, dependia de autorização do marido para trabalhar, aceitar herança ou viajar.

1932 – Mulheres conquistam o direito ao voto.

1962 – É criado o Estatuto da Mulher Casada, com a consolidação de vários direitos.

Não precisavam mais da autorização do marido para trabalhar. Surgiram os direitos à herança, à guarda dos filhos em casos de separação. Pílula anticoncepcional. Autonomia, direitos reprodutivos e a liberdade sexual feminina.

1974 – Conquistam o direito de serem titulares de cartão de crédito, direito antes exclusivo dos homens. Mulheres solteiras ou divorciadas que solicitassesem um cartão de crédito ou empréstimo eram obrigadas a levar um homem para assinar o contrato. Até então, a mulher era vista como objeto que pertencia ao pai ou ao marido, sem voz ativa alguma.



1977 – Lei do Divórcio. O Divórcio tornou-se uma opção legal no Brasil. Mesmo assim, mulheres divorciadas permaneciam vistas com maus olhos pela sociedade. Esta pressão social fez muitas mulheres optarem por casamentos infelizes e abusivos em vez de pedirem o divórcio.

1979 – Mulheres garantem o direito à prática do futebol. Durante muito tempo, foi proibido!

“MULHER NÃO FOI FEITA PRA SE METER EM CHUTEIRAS!” . Jornal em 1941.

Era Vargas: mulheres não podiam praticar esportes incompatíveis com as “condições de sua natureza”, era o que se pensava.

1985 – Criação da primeira Delegacia da Mulher em São Paulo, com o objetivo de concentrar ações de proteção e investigação dos crimes de violência doméstica e violência sexual contra as mulheres.

1988 – A Constituição Brasileira passa a reconhecer as mulheres como iguais aos homens.

2002 – “Falta da virgindade” deixa de ser motivo para anular o casamento.

2006 – Lei Maria da Penha (Lei no 11.340/2006), importante no combate às violências contra mulheres.

2015 – Lei do Feminicídio (Lei no 13.104/2015), estabelecendo o feminicídio como um crime de homicídio qualificado.

2018 – Criminalização da importunação sexual Situações de assédio e violência cotidiana: ônibus, em aplicativos, simples ida ao mercado. Garante direito de ir e vir.



2021 – Lei 14.192/21, para prevenir, reprimir e combater a violência política contra a mulher ao longo das eleições, com a finalidade de impedir ou restringir os direitos políticos.

2022 - Lei 14.443/2022, dispensa o consentimento do cônjuge para autorizar a laqueadura em mulheres.

2023 - A tese da legítima defesa da honra foi proibida pelo STF em qualquer fase de um processo judicial. Essa tese era um recurso argumentativo desumano e cruel, que imputava às vítimas a causa de suas próprias mortes ou lesões.

Crimes contra as mulheres

Feminicídio

Quando a mulher é assassinada pela condição de ser do sexo feminino, como em casos de violência doméstica ou menosprezo à condição de ser mulher. Está no art. 121-A do Código Penal.

Violência Doméstica e Familiar

Regida pela Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006), considera diversas formas de violência praticadas por parceiros ou familiares. São formas de violência previstas na lei:

- Física: Agressões, espancamentos, empurrões, etc.
- Psicológica: Ameaças, humilhações, isolamento, chantagens.
- Sexual: Estupro, forçar relações sem consentimento.
- Patrimonial: Destrução ou retenção de bens e documentos.
- Moral: Calúnia, difamação, injúria.

Importunação Sexual (Art. 215-A do Código Penal)

Ato libidinoso sem consentimento em espaço público ou privado — como toques indesejados em transportes, festas, etc.

Estupro (Artigo 213 do Código Penal)

Definição Legal: Art. 213 – "Constranger alguém, mediante violência ou grave ameaça, a ter conjunção carnal ou a praticar ou permitir que com ele se pratique outro ato libidinoso."

Violência Obstétrica

Violência física, psicológica ou institucional sofrida por mulheres durante o parto, pré-natal ou pós-parto. Ainda não está tipificada no Código Penal, mas é reconhecida como violação de direitos.





Lei Carolina Dieckmann (Lei nº 12.737/2012)

Essa lei ficou conhecida após o caso da atriz Carolina Dieckmann, em 2012, quando fotos íntimas dela foram roubadas de seu computador e vazadas na internet. A repercussão do caso levou à criação dessa lei, que criminaliza invasões de dispositivos eletrônicos e uso indevido de dados pessoais.

O que a lei criminaliza:

- Invasão de dispositivos eletrônicos (computador, celular, etc.) sem autorização, com o objetivo de obter, adulterar ou destruir dados.
- Obtenção de dados privados ou fotos e sua divulgação sem consentimento.
- Vazamento de conteúdos íntimos, como nudes, por vingança ou chantagem (a chamada "pornografia de vingança").

Lei do "Revenge Porn" Lei nº 13.718/2018

Criminalização da Divulgação de Cena de Estupro ou Nudez sem Consentimento

Essa lei criou o Art. 218-C do Código Penal, criminalizando o ato de divulgar cena de nudez ou ato sexual sem consentimento da vítima.

Violência Institucional Contra a Mulher

O que é?

A violência institucional ocorre quando instituições públicas ou seus agentes (como policiais, médicos, juízes, assistentes sociais, entre outros) praticam ou toleram ações que causam sofrimento físico, psicológico, moral ou sexual à mulher – seja por negligência, abuso de poder, omissão ou tratamento desumano.



Violência Política de Gênero

Lei nº 14.192/2021 – Estabelece normas para prevenir, reprimir e combater a violência política contra a mulher. A violência política é qualquer ação, comportamento ou omissão que tenha como objetivo impedir, restringir ou dificultar a participação da mulher na política por motivo de gênero, especialmente quando tenta:

- Silenciá-la
 - Desmoralizá-la
 - Expulsá-la dos espaços políticos
 - Intimidá-la ou ameaçá-la
- 



Sobre a Lei Maria da Penha

11.340/06

QUEM É MARIA DA PENHA?

3^a MELHOR LEI DO MUNDO

Maria da Penha Maia Fernandes é uma farmacêutica brasileira, natural do Ceará, que sofreu constantes agressões por parte do marido. Sofreu duas tentativas de feminicídio, sendo que em uma delas ficou paraplégica. Quando criou coragem para denunciar seu agressor, Maria da Penha se deparou com uma situação que muitas mulheres enfrentavam nestes casos: incredulidade por parte da Justiça brasileira.

Em 1994, Maria da Penha lançou o livro “Sobrevivi... posso contar”, onde narra as violências sofridas por ela e pelas três filhas.

Da mesma forma, resolveu acionar o Centro para a Justiça e o Direito Internacional (CEJIL) e o Comitê Latino-Americano e do Caribe para a Defesa dos Direitos da Mulher (CLADEM).

Estes organismos encaminharam seu caso para a Comissão Interamericana de Direitos Humanos da Organização dos Estados Americanos (OEA), em 1998.

O caso de Maria da Penha só foi solucionado em 2002 quando o Estado brasileiro recebeu recomendações de conduta pela Comissão Interamericana de Direitos Humanos.

Desta maneira, o Brasil teve que se comprometer em reformular suas leis e políticas em relação à violência doméstica.



O QUE VOCÊ NÃO SABIA ?

A própria Maria da Penha, mulher que dá nome a essa lei, teve sua palavra desacreditada por muitas vezes. Agora, imagine a mulher da periferia, que tenta sozinha romper esse ciclo de violência. É um caminho muito difícil — e que ninguém deve enfrentar sozinho. Por isso, convidamos você a conhecer não apenas os diferentes tipos de violência, mas também a rede de proteção que existe para garantir os direitos das mulheres.



Obs. Antes da Lei Maria da Penha, o Brasil assinou a Convenção de Belém do Pará, também conhecida como Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher. Esse tratado foi aprovado em 1994 e influenciou o texto da Lei Maria da Penha.

*A palavra da vítima
deve ser
INCONTESTÁVEL*

A Lei Maria da Penha (Lei 11.340/2006) foi criada para proteger pessoas que sofrem violência doméstica e familiar por causa de desigualdades de gênero — e não apenas por serem do sexo feminino.

- Sexo se refere a características biológicas.
- Gênero é uma construção social ligada a papéis, identidades e relações de poder.

A lei protege quem é alvo de violência por estar no papel social historicamente associado ao feminino, mesmo que biologicamente não tenha nascido mulher.





lgbtqia+



O STJ (Superior Tribunal de Justiça) reconheceu em 2023 a aplicação da lei também em relacionamentos homoafetivos.

O que isso significa na prática?

A proteção da Lei Maria da Penha pode ser aplicada a:

- Mulheres cisgênero
- Mulheres trans
- Pessoas não binárias que se identificam com o gênero feminino Pessoas que sofrem violência por serem percebidas como pertencentes ao gênero feminino

Tipos de Violência Doméstica no Contexto LGBTQIA+

Além das formas clássicas (física, psicológica, sexual, patrimonial e moral), há especificidades:

- Violência psicológica por negação de identidade
 - Impedir o uso do nome social
 - Ridicularizar orientação ou identidade de gênero
- Violência familiar (intrafamiliar)
 - Expulsão de casa
 - Pressão para "mudar" ou "voltar ao normal"
 - Ameaça de internação ou "cura"
- Violência em relacionamentos homoafetivos ou transfetivos
 - Controle social e isolamento
 - Ameaça de "outing" (expor orientação ou identidade de gênero)
- Violência institucional
 - Negativa de atendimento em saúde ou segurança pública
 - Tratamento discriminatório por policiais, profissionais de saúde, assistentes sociais, etc.

Direitos e Proteção

As pessoas LGBTQIA+ têm direito a:

- ✓ *Medidas protetivas da Lei Maria da Penha*
- ✓ *Nome social em todos os atendimentos*
- ✓ *Registro de ocorrência sem discriminação*

Tipos de Violência Contra a Mulher

VIOLÊNCIA FÍSICA



A violência física é caracterizada por qualquer ação que cause danos, lesão ou sofrimento físico a outra pessoa. Ex. tapas, empurrões, socos...

Escutamos muito a mulher falar: Ele não me bateu, só empurrou, ou me apertou forte. **MAS ISSO É UMA AGRESSÃO!**

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA



A violência psicológica é toda ação ou omissão que causa ou visa a causar dano à autoestima, à identidade ou ao desenvolvimento da pessoa. Inclui: ameaças, humilhações, chantagem, cobranças de comportamento, discriminação, exploração, crítica pelo desempenho sexual.

ALGUNS EXEMPLOS DE FRASES.: "feia", "nariguda", "gorda". "Você deve dar graças a Deus de estar comigo. Ninguém além de mim ficaria com você", "Você não sabe fazer nada direito". "Se não fosse por mim, passaria fome". "Você é burra, nunca vai passar na prova", "Você é louca, histérica."

A MULHER QUE SOFRE UMA AGRESSÃO PSICOLÓGICA NEM SEMPRE SABE QUE ESTÁ SOFRENDO UM ATO CRIMINOSO, MUITAS VEZES ELA PENSA QUE É NORMAL, QUE FAZ PARTE DO RELACIONAMENTO. PRECISAMOS ENTENDER QUE ISSO NÃO É NORMAL E NÃO É AMOR!

VIOLÊNCIA SEXUAL



Trata-se de qualquer conduta que constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força.

Obrigar a mulher a fazer atos sexuais que causam desconforto ou repulsa, impedir o uso de métodos contraceptivos ou forçar a mulher a abortar, forçar matrimônio, gravidez, ou prostituição por meio de coação, chantagem ou suborno, estupro.

Muitos homens ainda pensam que, por serem casados, tem livre acesso ao corpo da sua companheira. Sexo sem consentimento é estupro! Mesmo que seja no casamento.



VIOLÊNCIA MORAL



É considerada qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.
Acusar a mulher de traição, emitir juízos morais sobre a conduta, fazer críticas mentirosas, expor a vida íntima, rebaixar a mulher por meio de xingamentos que incidem sobre a sua índole, desvalorizar a vítima pelo seu modo de se vestir.

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.

Ao terminar o relacionamento (dependendo da comunhão de bens adotada) os bens adquiridos tem que ser divididos.

A violência doméstica, um problema social e de saúde pública global, deixa marcas profundas em todos os envolvidos, inclusive nas crianças.

DADOS DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) APONTAM QUE MILHÕES DE CRIANÇAS EM TODO O MUNDO SÃO VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA A CADA ANO, COM CONSEQUÊNCIAS QUE PODEM SE ESTENDER POR

TODA A VIDA



Entenda o ciclo da violência



As pessoas permanecem por muito tempo em um relacionamento ruim por diversos motivos, e um deles pode ser explicado pelo ciclo da violência, no qual os comportamentos abusivos se repetem e a vítima mantém viva a esperança de que o relacionamento se torne saudável.

O ciclo foi identificado pela psicóloga americana Lenore Walker nos anos 1970, e é dividido em três fases principais.

1. FASE DA TENSÃO



CLIMA DE INSTABILIDADE EMOCIONAL.

A VÍTIMA SENTE QUE "ALGO ESTÁ ERRADO".

O AGRESSOR COMEÇA A SE IRRITAR FACILMENTE, CONTROLA, AMEAÇA, XINGA OU HUMILHA.

A VÍTIMA TENTA EVITAR CONFLITOS, FICA EM ALERTA CONSTANTE.

💡 OBJETIVO DA VÍTIMA: EVITAR A EXPLOSÃO, "PISAR EM OVOS".

2. FASE DA EXPLOSÃO OU AGRESSÃO



ACONTECE A VIOLENCIA PROPRIAMENTE DITA: FÍSICA, PSICOLÓGICA, SEXUAL, PATRIMONIAL OU MORAL. PODE ENVOLVER EMPURRÕES, SOCOS, ESTUPRO, GRITOS, DESTRUIÇÃO DE OBJETOS, ENTRE OUTROS ABUSOS.

💡 RESULTADO: A VÍTIMA SENTE MEDO, DOR, VERGONHA OU CULPA. MUITAS VEZES NÃO DENUNCIA POR MEDO DE RETALIAÇÕES OU POR DEPENDÊNCIA EMOCIONAL/FINANCEIRA (ENTRE OUTROS MOTIVOS).

3. FASE DA LUA DE MEL OU ARREPENDIMENTO



O AGRESSOR PEDE DESCULPAS, DIZ QUE "VAI MUDAR", DEMONSTRA CARINHO E ARREPENDIMENTO.

PROMETE QUE "FOI A ÚLTIMA VEZ".

A VÍTIMA MUITAS VEZES ACREDITA, ESPERANDO QUE O COMPORTAMENTO MELHORE.

💡 RESULTADO: RECONCILIAÇÃO TEMPORÁRIA. A ESPERANÇA DE MUDANÇA MANTÉM A VÍTIMA NO RELACIONAMENTO.

E ENTÃO O CICLO SE REPETE...

Como eu faço uma denúncia???



Delegacia 110^a

End.: Av. Alberto Torres,nº 569 - Bairro: Alto

Tel.: (21) 2642-9252

É possível fazer um Boletim de ocorrência tanto de maneira presencial quanto on-line.



30º Batalhão Polícia Militar

End.: Rua Guandu,nº 680 - Bairro: Pimenteiras

Tel.: (21) 2742-7755

A denúncia pode ser feita de forma anônima pelo telefone 2742-7755.

Em caso de emergência, flagrante delito ligue imediatamente



Patrulha Maria da Penha - Polícia Militar

End.: Av. Lucio Meira,nº 375 - Bairro: Várzea

Tel.: (21) 97659-8931 ou (21) 99203-2952 (interior Teresópolis, São José Vale Rio Preto, Sumidouro e Carmo)



O Ligue 180 presta atendimentos como orientação sobre leis, direitos das mulheres e serviços da rede de atendimento; informações sobre a localidade dos serviços especializados; registro e encaminhamento de denúncias; registro de reclamações e elogios sobre os atendimentos prestados pelos serviços da rede.



Ministério Pùblico
do Estado do Rio de Janeiro

O Ministério Pùblico é o órgão responsável pela defesa dos interesses sociais de forma a garantir diversos direitos em uma sociedade. Dessa forma, qualquer pessoa pode enviar uma denúncia ao Ministério Pùblico, quando for vítima ou presenciar alguma situação em que os direitos humanos sejam desrespeitados.



**A DENUNCIA É A FORMA QUE
A MULHER TEM DE MOSTRAR
A SUA FORÇA.**

Aplicativo Rede Mulher

O Aplicativo Rede Mulher, desenvolvido pela Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro, é uma ferramenta digital gratuita e segura, criada para oferecer suporte imediato às mulheres vítimas de violência doméstica e familiar. Disponível para dispositivos Android e iOS, o app visa facilitar o acesso à rede de proteção e agilizar o atendimento em situações de emergência.

Funcionalidades principais:

1. Botão de emergência (190)

Com um único clique, a usuária aciona diretamente a Central 190 da Polícia Militar, permitindo que os agentes de segurança localizem rapidamente a vítima por meio da geolocalização do celular.

2. Guardiões

Permite cadastrar até três contatos de confiança (amigos ou familiares) que podem ser notificados em caso de emergência, formando uma rede de apoio pessoal.

3. Delegacia Online

Facilita o registro de boletins de ocorrência pela internet, conectando a usuária diretamente ao site da Polícia Civil.

4. Solicitação de medida protetiva

Oferece um passo a passo para solicitar medidas protetivas de urgência junto ao Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro.

5. Mapa de centros especializados

Apresenta uma lista com os centros especializados de atendimento à mulher, com informações de contato e localização.

6. Modo camuflado

Permite que o aplicativo altere sua aparência para um visual neutro, acessível apenas por login e senha, garantindo discrição em situações de risco.

7. Sala Lilás

Espaço dedicado no chat para suporte especializado e humanizado, com foco na privacidade e segurança da usuária.

A DENUNCIA É A FORMA QUE A MULHER TEM DE MOSTRAR A SUA FORÇA.

Rede Proteção



PATRULHA MARIA DA PENHA:



O programa “Patrulha Maria da Penha” da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro (PMERJ) é uma iniciativa essencial dedicada à proteção de mulheres vítimas de violência doméstica e familiar. O programa tem como principal objetivo garantir que as medidas protetivas de urgência sejam efetivamente cumpridas, proporcionando às mulheres uma rede de segurança e apoio contínuos. O programa atua tanto na prevenção quanto na resposta rápida a incidentes de violência, oferecendo uma abordagem abrangente e humanizada para as vítimas.



21 97659-8931 / 21 99203-2952



PPMRJ_30BPM@PMERJ.RJ.GOV.BR



AV. LUCIO MEIRA, 375 - VÁRZEA (PRÉDIO ANTIGO FÓRUM)



190



SECRETARIA DA MULHER:

A Secretaria Municipal dos Direitos da Mulher é o órgão da Prefeitura Municipal de Teresópolis que tem por competência:

- I – promover atendimento às mulheres em situação de violência, orientando-as sobre os diferentes serviços disponíveis para a prevenção, apoio e assistência, propiciando atendimento especializado e continuado;
- II – Acompanhar e auxiliar mulheres em situação de vulnerabilidade social;
- III – Articular os meios que favoreçam a inserção da mulher no mercado de trabalho e o acesso aos programas de capacitação;
- IV – Garantir à mulher assistida as condições de acesso aos programas de educação formal e não formal;
- V – Propiciar à mulher apoio jurídico necessário;
- VI – Propiciar acompanhamentos psicológicos, individuais ou em grupo para o fortalecimento da autoestima da mulher em situação de violência;
- VII – Prestar informação e orientação às mulheres.



(21) 2742-3352 - RAMAL 416



DIREITOSDAMULHER@TERESOPOLIS.RJ.GOV.BR



AV. LÚCIO MEIRA, 375, 2º PISO – VÁRZEA

JUIZADO DE VIOLENCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER

O Juizado de Violência Doméstica tem atribuição de processar e julgar os feitos que envolvam prática de Violência Doméstica e familiar contra a mulher, além de decidir sobre os requerimentos de medidas protetivas de urgência.



213644-7868



TERJCRJ@TJRJ.JUS.BR



RUA CARMELA DUTRA, 181 - AGRIÕES

DEFENSORIA PÚBLICA

A Defensoria Pública tem a função de garantir o acesso aos serviços para mulheres em situação de violência doméstica e familiar. Além disso, contribui no planejamento e proposição de políticas públicas que visem a erradicar a pobreza, a marginalização e as desigualdades sociais. A Defensoria Pública também atua junto a conselhos de direitos e comissões, sendo elo junto à sociedade civil organizada. O NUDEM (Núcleo de Defesa dos Direitos da Mulher) foi regulamentado para prestar assistência jurídica integral e gratuita às mulheres vítimas de violência em razão do gênero. De acordo com a Lei Complementar 80/1994, a Defensoria Pública também exerce a defesa dos interesses das mulheres em situação de violência doméstica.



129



R. RUI BARBOSA, 622 - AGRIÕES

3^a PROMOTORIA DE JUSTIÇA CRIMINAL

Sua atuação envolve a persecução penal dos agressores, a fiscalização de serviços de atendimento e a promoção de políticas públicas para prevenir a violência.



21-3642-2524 (FIXO E WHATSAPP)



3PJCRITER@MPRJ.MP.BR



RUA FRANCISCO SÁ, 343, SALA 604, VÁRZEA





CONSELHO DA MULHER

O Conselho dos Direitos da Mulher é um órgão público que atua na promoção, proteção e defesa dos direitos das mulheres. Ele tem como principais atribuições:

- Propor e fiscalizar políticas públicas voltadas à igualdade de gênero e ao enfrentamento da violência contra a mulher;
- Acompanhar a aplicação de recursos públicos destinados às políticas para mulheres;
- Promover campanhas educativas e ações de conscientização sobre os direitos das mulheres;
- Garantir a participação da sociedade civil nas decisões públicas que afetam a vida das mulheres;
- Atuar junto à Rede de Proteção, articulando serviços como Delegacia da Mulher, centros de atendimento, Defensoria Pública e saúde;
- Emitir pareceres e recomendações sobre leis e ações que impactem as mulheres.



2742-3352 RAMAL 421



SIM.CONMULHER.TERE.RJ@gmail.com



RUA FRANCISCO SÁ 375- , 201 - VÁRZEA

SALA LÍLAS

Visa a prestar serviço de acolhimento singular e humanizado às vítimas de violência, de forma à assegurar a referência para os serviços especializados, dentro da Rede de Atenção à Saúde e de Proteção. Conta com uma equipe multidisciplinar, sob a ótica da interprofissionalidade, composta por enfermeiros e peritos legistas, atendendo nas 24h com uma abordagem integral e integrada. A Sala atende mulheres, crianças e adolescentes (até 17 anos, 11 meses e 29 dias), vítimas de violência física e/ou sexual, antes dos exames de corpo de delito, em um ambiente acolhedor, seguro e que promove privacidade, sendo fundamental para o atendimento humanizado. Ademais, realiza acolhimento aos familiares de vítimas de feminicídio e orientação aos familiares e/ou pessoas que sofrem algum tipo de violência sobre os caminhos de denuncia e sobre a Rede de Proteção.



(21) 98596-7355



SALALILASTERESPLIS@GMAIL.COM



AV. ALBERTO TORRES, 531 - ALTO, TERESÓPOLIS/RJ

CONSELHO TUTELAR

O Conselho Tutelar é um órgão previsto no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) – Lei nº 8.069/1990 – e tem como principal função zelar pelos direitos das crianças e adolescentes.



21 92014-9893 OU 21 92007-2776



CTTERESOPOLIS@YAHOO.COM.BR



RUA FRANCISCO SÁ 375 - VÁRZEA



BEM ME QUER TERE

O Bem Me Quer Terê foi criado pelo Decreto Municipal (4642/2015) da Prefeitura Municipal de Teresópolis -RJ/Secretaria Municipal de Saúde. O decreto determina a implantação do Programa de Abuso Sexual contra crianças e adolescentes no município, bem como estabelece diretrizes para atendimento às vítimas pelos profissionais da rede de atendimento como componente da Política Nacional de Atenção à Saúde da Criança e Adolescente do Sistema Único de Saúde. No primeiro atendimento acontece o acolhimento realizado com o responsável da vítima ou, conforme análise prévia do caso, com a pessoa responsável pela comunicação dos fatos. A assistente social e a enfermeira realizam a escuta especializada para fins de avaliar quais os cuidados são necessários à vítima e a seus familiares. São realizados agendamentos com psicólogo(a), pediatra, hebiatra, ginecologista, verificação da imunização, notificação de violência sexual e protocolo clínico necessário, entre outros. As questões de risco social ou vulnerabilidades são avaliadas e, caso as famílias necessitem de intervenção da rede de assistência social, são referenciadas. No primeiro atendimento acontece a orientação quanto às medidas protetivas necessárias e o encaminhamento para realizar o registro de ocorrência, caso ainda não tenha sido realizado, para que a responsabilização do autor seja possível. É no primeiro atendimento que ocorre a vinculação da família ao serviço, por isso todos os aspectos são avaliados. A vítima é agendada para ser ouvida conforme a Lei 13.431/2017, em ambiente adequado nas dependências do Bem Me Quer Terê, conforme Registro de Ocorrência realizado na 110^a Delegacia de Polícia.



(21) 2742-7940 – RAMAL 3001 CELULAR: (21) 99236-2433 – WHATSAPP



AV. LÚCIO MEIRA, 375, CENTRO MATERNO – VÁRZEA



BEMMEQUERTERERJ.2014@GMAIL.COM OU SMS.BEMMEQUER@TERESOPOLIS.RJ.GOV.BR



CARTÓRIO

A responsabilidade do cartório em um processo de violência doméstica está principalmente ligada às atividades de apoio ao Poder Judiciário.

Este é o cartório mais diretamente envolvido nos processos de violência doméstica. Suas responsabilidades incluem:

Protocolar e organizar os autos do processo

- Incluir e registrar as ocorrências, petições, medidas e decisões relacionadas ao caso.

Cumprir e dar publicidade às decisões judiciais

- Expedir mandados de intimação, notificação, citação e alvarás.
- Comunicar à polícia ou às partes as decisões sobre medidas protetivas (como afastamento do agressor, proibição de contato, etc.).

Garantir o cumprimento das medidas protetivas

- Registrar, comunicar e acompanhar o prazo e a execução das medidas.
- Enviar ofícios para órgãos como a Delegacia da Mulher, Ministério Público e Defensoria Pública.

Controle de prazos e movimentação processual

- Manter o andamento correto do processo.

Evitar atrasos na análise de urgência, como pedidos de proteção.



36447869



TERJECRI@TJRJ.JUS.BR



RUA CARMELA DUTRA, 181 - AGRIÕES (4º ANDAR)



O telefone 180, conhecido como Central de Atendimento à Mulher, é um serviço gratuito e confidencial do governo brasileiro voltado ao acolhimento e orientação de mulheres em situação de violência.

Principais funções do 180:

- Ouvir e acolher mulheres que sofrem ou sofreram violência (doméstica, sexual, psicológica, moral, patrimonial etc.);
- Orientar sobre os direitos da mulher e os tipos de violência;
- Encaminhar para a rede de proteção (como Delegacias da Mulher, abrigos, serviços de saúde e assistência social);
- Receber denúncias de violência contra a mulher (inclusive de testemunhas);
- Funciona 24 horas, todos os dias da semana, inclusive feriados.

O serviço atende ligações de todo o Brasil e do exterior, em vários idiomas.





O telefone 127 é o número da Central de Atendimento da Defensoria Pública da União (DPU) em alguns estados brasileiros. Ele serve como um canal de informações, agendamentos e orientações jurídicas gratuitas para a população que não pode pagar por advogado particular.

Principais funções do 127:

- Orientar sobre direitos e como acessar a justiça de forma gratuita;
- Agendar atendimentos com defensores públicos;
- Informar sobre documentos necessários para abrir processos;
- Esclarecer dúvidas jurídicas em áreas como:
 - a. Direito de família (pensão, guarda, divórcio)
 - b. Direito do consumidor
 - c. Direito previdenciário (aposentadoria, INSS)
 - d. Direito criminal (para pessoas em situação de vulnerabilidade)
 - e. Moradia, saúde e outros direitos fundamentais

Importante:

- O número 127 não está disponível em todos os estados, pois algumas defensorias têm números próprios ou atendimento via site.
- A ligação é gratuita e geralmente funciona em horário comercial (segunda a sexta).





- Recebe denúncias e oferece informações sobre violência ou violação de direitos envolvendo grupos vulneráveis:
- Crianças e adolescentes
- Idosos
- Pessoas com deficiência
- População LGBT
- Pessoas em situação de rua
- Étnicas (desigualdade racial, indígenas, quilombolas)
- Tráfico de pessoas, trabalho análogo à escravidão, violência policial, conflitos agrários e urbanos, entre outros
- Registra casos de violência contra comunicadores, migrantes, refugiados, pessoas com doenças raras etc.
- Canaliza denúncias para órgãos competentes (Conselhos Tutelares, Delegacias, Ministério Público, assistência social), com acompanhamento por protocolo
- Disponibiliza atendimento por telefone, WhatsApp, Telegram, app e site



OUTROS TELEFONES QUE PODEM SER IMPORTANTES:

Corpo de Bombeiros - 193

Incêndios, salvamentos, acidentes graves

SAMU (Serviço de Ambulância) - 192

Atendimento médico de urgência e emergência

Defesa Civil - 199

Desastres naturais, risco estrutural etc.

Polícia Federal - 194

Crimes federais, imigração, passaporte etc.

PRF - 191

Pedir apoio em emergências rodoviárias



Abrigamento

ENTENDENDO MELHOR

A mulher que sofre uma violência e corre risco de morte iminente em razão da violência pode ser encaminhada para uma lugar sigiloso, que tem como objetivo a proteção física e emocional da mulher e seus dependentes, a articulação com a rede de serviços da assistência social e do Sistema de Justiça, a superação da situação de violência vivida por meio do resgate da autonomia dessas mulheres e a inclusão produtiva no mercado de trabalho.

POR QUE É SIGILOSO E POR QUE ELA NÃO PODE TER CONTATO EXTERNO (SEM AUTORIZAÇÃO)

Como em uma situação de violência é comum que a mulher esteja em uma situação vulnerável e/ou de ameaça, muitas vezes acontece de a mulher negar para si o grau de gravidade em relação à violência sofrida, por isso apenas uma avaliação profissional pode mensurar os graus de risco da situação vivida. Se ela mantiver contato com pessoas do seu cotidiano, elas podem sofrer ameaças para dizer a localização, colocando em risco não só a sua vida como a de outras pessoas.

ENTENDENDO MELHOR

Essas casas podem ter muitos nomes: casa de passagem, casa-abrigo, casa de acolhimento provisório, casa da Mulher Brasileira, mas o serviço oferecido é bem parecido.



NÃO QUERO O ABRIGAMENTO O QUE POSSO FAZER?

Para a segurança da vítima é recomendado que, se ela estiver em risco ou sob ameaças, ela não fique na sua residência, principalmente sozinha. Ela pode ir para a casa de algum familiar, de preferência onde o agressor não saiba esta localização.

A Medida protetiva tem o prazo de 48 horas para ser deferida pelo Judiciário. Neste tempo orientamos que a vítima se mantenha afastada do autor e, após o deferimento da Medida, o Juiz (a) pode determinar que ele se afaste do lar.

Aluguel social

O auxílio aluguel foi implementado pela Lei Municipal de Teresópolis n. 3.842/2020.

O aluguel tem a finalidade de garantir que as mulheres rompam o ciclo da violência, já que muitas vezes estão inseridas por dependência financeira.

Quem se enquadrar nos requisitos para ter direito ao benefício deve agendar um horário na Secretaria da Mulher (Av. Lucio Meira, nº 375, sala 201), para uma entrevista com a assistente social. O agendamento será feito toda terça, quarta, quinta e sexta-feira, das 9 às 18h. Também poderá ser feito pelo telefone 21 2742 1038.



Sair do ciclo da violência não é fácil – exige força, coragem e, acima de tudo, consciência. A autoconfiança e a autorresponsabilidade são fundamentais para entender que nossa segurança e felicidade dependem, em primeiro lugar, de nós mesmas. Sim, haverá apoio ao longo do caminho, mas a responsabilidade por transformar sua vida é, e sempre será, sua. Assuma esse poder!



Não se envergonhe, quem tem que se envergonhar é quem comete o ato criminoso.

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER É CRIME!





Medida Protetiva

Medida protetiva é um instrumento judicial destinado a proteger a vítima que esteja em situação de risco ou ameaça, especialmente nos casos de violência doméstica e familiar. Busca evitar que a vítima continue exposta ao agressor, proporcionando-lhe segurança e afastando o risco de novos episódios de violência.

QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DE UMA MEDIDA PROTETIVA?

A medida protetiva gera consequências jurídicas significativas **para o agressor**, que deve seguir as determinações impostas pelo(a) juiz(a). Entre as possíveis consequências, destacam-se:

- Afastamento do lar: o agressor pode ser obrigado a deixar o local onde convivia com a vítima, proibindo-se qualquer tipo de acesso à residência, mesmo que seja seu domicílio.
- Proibição de aproximação: o agressor é impedido de se aproximar da vítima, dos familiares dela e de testemunhas, mantendo uma distância mínima determinada.
- Proibição de contato: o agressor é impedido de contatar a vítima por qualquer meio, seja pessoalmente, por telefone, por mensagens ou pelas redes sociais.
- Suspensão do porte de armas: caso o agressor possua autorização para portar armas, essa permissão pode ser suspensa para evitar riscos à integridade da vítima, entre outras.



PRAZO:

A duração da medida protetiva varia conforme o caso e a decisão judicial. Em regra, a medida tem permanece em vigor enquanto durar a necessidade de proteção da vítima.

SOLICITEI A MEDIDA E AGORA????

A Medida começa a ter validade após a vítima e o SAF (Suposto Autor do Fato) terem sido notificados.

De nada adianta ter uma Medida Protetiva se a vítima não RELATAR o seu descumprimento.

Se houver qualquer violação, é fundamental agir imediatamente:
→ ligue para o 190 e solicite a presença da Patrulha Maria da Penha, que é responsável por fiscalizar e garantir o cumprimento das Medidas Protetivas. O silêncio coloca a vítima em risco — denunciar é um passo essencial para garantir sua segurança.

DÚVIDAS????

Uma dúvida muito comum é: a vítima pode procurar o autor da violência? A resposta é **NÃO**.

Se o(a) juiz(a) concedeu uma Medida Protetiva, é porque entende que o contato entre as partes pode aumentar o risco e agravar a situação, colocando a vítima em perigo.

Ao descumprir a medida, mesmo que por iniciativa própria, a vítima também compromete a eficácia da proteção judicial. A segurança começa com o respeito às medidas estabelecidas.



Dicas de Segurança

- Evite redes sociais - Elas podem não só mostrar a sua localização, como pode expor a sua vida que no momento deve ser preservada.
 - Evite sair desacompanhada em locais ermos e ao anoitecer.
 - Avise as pessoas próximas sobre sua Medida Protetiva, para que elas possam acionar a polícia caso ele se aproxime de você.
 - Caso ele vá até a sua casa, nunca abra a porta. Mantenha sempre a porta fechada com a chave e vá para outro cômodo e se tranque até que a polícia chegue. Após chamar a polícia ligue para outras pessoas que possam te ajudar.
 - As visitações dos filhos tem que ser feitas por intermédio de outra pessoa.
 - Evite contar da sua vida para as pessoas que tem contato com o agressor.
 - Se houver qualquer contato ou tentativa de contato, registre e denuncie imediatamente e bloqueie ele no seu telefone e rede sociais.
 - Tenha sempre cópias da Medida Protetiva em mãos (ou fotos no celular).
 - Se tiver filhos, converse com a escola sobre a situação.
 - Deixe contatos rápidos salvos no celular: polícia, advogado, Patrulha Maria da Penha, amigos/familiares.
- 



Questionário

Gostaríamos de propor um momento de reflexão, a partir dessas perguntas, para que cada pessoa possa, de forma honesta e sem julgamentos, reconhecer como o machismo estrutural pode se manifestar em seus próprios pensamentos, atitudes e comportamentos cotidianos.

- Você já se pegou esperando que uma mulher fosse mais cuidadosa ou emocional apenas por ser mulher?
 - Você acha que certas tarefas (como cozinhar, limpar ou cuidar dos filhos) são “coisa de mulher”?
 - Você acha que mulheres dirigem mal?
 - Já pensou se você julga uma mulher mais duramente do que julgaria um homem na mesma situação?
 - Você já fez ou riu de uma piada machista sem pensar no impacto que ela poderia ter?
 - Você considera que “homem que chora é fraco”?
 - Você já esperou que uma mulher “se dê ao respeito” mais do que esperaria de um homem?
- 



FALAR SOBRE ABUSO SEXUAL INFANTIL É PROTEGER!



O abuso sexual na infância e adolescência é uma grave violação dos direitos humanos e, infelizmente, acontece com mais frequência do que se imagina. No ano de 2023 foram registrados 158 casos por dia no Brasil. Desses, 87,1% das vítimas eram meninas e, na maioria dos casos, o agressor é alguém próximo da vítima: um parente, vizinho, conhecido da família ou até mesmo uma figura de confiança.

Fique atenta(o) aos sinais:

Nem sempre a criança ou adolescente consegue dizer com palavras o que está acontecendo, mas o corpo e o comportamento falam.

- Mudanças bruscas de comportamento (tristeza, agressividade, medo)
- Isolamento repentino
- Queda no desempenho escolar
- Dificuldade de sono ou pesadelos frequentes
- Medo ou rejeição a determinadas pessoas
- Comportamentos sexualizados incompatíveis com a idade
- Ferimentos ou dores nas regiões íntimas
- Insegurança, culpa ou vergonha sem motivo aparente
- Cortes no próprio corpo ou banho em excesso



O RELATO IMPORTA — E DEVE SER VALIDADO.

Quando uma criança ou adolescente fizer um relato, apenas escute, de preferência sem expressar sentimentos ou espanto, apenas acolha e leve o relato ao órgão competente.

PREVENÇÃO:

- Fale com a criança desde cedo, com linguagem apropriada, sobre o corpo, consentimento e limites.
- Ensine que partes íntimas não devem ser tocadas por ninguém, e que qualquer situação desconfortável deve ser contada a um adulto de confiança.
- Reforce sempre que ela nunca será culpada e que pode confiar em você.
- Evite deixar a criança sentar no colo de parentes
- Evite postar fotos com partes íntimas aparentes, mesmo de bebês e crianças.



Muitas crianças procuram ajuda na escola porque não se sentem seguras ou à vontade para contar o que estão vivendo aos seus familiares.

O que a escola deve fazer? Solicite a presença do Conselho Tutelar ou da Ronda Escolar para receber orientações.





Como mudar a realidade no cenário da violência contra as mulheres

A violência contra as mulheres atravessa séculos, sustentada por estruturas sociais patriarcais, desigualdade de gênero, machismo e silêncios impostos ou induzidos. Durante muito tempo, mulheres foram ensinadas a aceitar, se calar, suportar, como se o sofrimento fizesse parte do papel de ser mulher. E esse silêncio compartilhado, frequentemente motivado pelo medo, pela vergonha ou pela falta de apoio, é o que mantém essa realidade viva.

Para mudar esse cenário, é preciso romper com esse ciclo histórico. E esse rompimento começa, antes de tudo, pelo posicionamento das próprias mulheres. Assumir a própria voz, dizer "não", denunciar, sair de relações abusivas, apoiar outras mulheres, ocupar espaços de poder — tudo isso é ato de resistência e transformação.

Mas a responsabilidade não é apenas das vítimas. A mudança exige ação coletiva e coragem social. É preciso:

- Educar meninas para que saibam seu valor desde cedo, e meninos para que respeitem limites e reconheçam a igualdade.
- Fortalecer redes de apoio, para que nenhuma mulher se sinta sozinha ou desamparada.
- Valorizar o autocuidado, a autoestima e a independência emocional e financeira das mulheres.
- E, sobretudo, desconstruir o machismo enraizado, inclusive o internalizado por muitas mulheres que foram criadas sob normas culturais que as silenciaram.

O silêncio nunca protegeu. A omissão nunca salvou. A mudança virá quando, coletivamente, recusarmos qualquer tipo de violência como algo "normal". Quando a dor de uma mulher for vista como responsabilidade de todos.

E isso começa quando cada mulher entende que sua voz tem poder — e usa esse poder para se proteger, posicionar-se e transformar realidades, inclusive a sua.



PEQUENAS ATITUDES QUE PODEMOS FAZER PARA ENFRENTAR O MACHISMO ESTRUTURAL

Além de políticas públicas por parte do poder público, há diversas ações que nós, enquanto cidadãs e cidadãos, devemos fazer para mudar este quadro de machismo estrutural. Veja algumas atitudes:

- Arrumar a casa e dividir as responsabilidades domésticas de forma proporcional;
- Cuidar de filhos e idosos de forma proporcional;
- Parar de colocar a culpa nas vítimas de abusos e violências;
- Apoiar e se manifestar em defesa de mulheres vítimas de machismo;
- Valorizar o trabalho intelectual e artístico de mulheres, por exemplo, lendo mais obras escritas por mulheres;
- Se você tem o próprio negócio, procurar contratar mais mulheres;
- Ensinar as crianças sobre igualdade, respeito e evitar comentários que hierarquizam e colocam as mulheres num lugar de subalternidade;
- Desconstruir estereótipos sobre os papéis de mulheres e homens, meninas e meninos: a natureza não impõe destino!
- Não “cortar” uma mulher enquanto ela fala;
- Não descredibilizar a fala de uma mulher e taxá-la como louca, descontrolada;
- Votar em mais mulheres para cargos políticos: quando mais mulheres são eleitas, as decisões refletem melhor as necessidades e perspectivas delas. Mulheres trazem experiências de vida diferentes que enriquecem os debates e as soluções propostas.
- Pesquisar mais sobre a importância dos movimentos feministas e suas conquistas históricas: entender as raízes das opressões que mulheres sofrem é essencial para lutar contra essa estrutura tão violenta.
- Passar essa informação adiante e...
- NUNCA se calar diante da violência contra mulheres em qualquer uma de suas formas (violência física, psicológica, patrimonial, política etc).



COMO PODEMOS OCUPAR MAIS ESPAÇOS NO MERCADO DE TRABALHO

Além dos altos índices de violência doméstica existentes, há ainda o fenômeno da dupla ou tripla jornada de trabalho, em que mulheres se dedicam ao trabalho remunerado, fora de casa, e, também, a todo o planejamento e execução das atividades domésticas. Ou seja: embora muitas vezes ocupem a posição de provedoras econômicas da casa junto a seus parceiros, seguem subordinadas à manutenção do lar e ao cuidado familiar integral.

De fato, a partir da evolução do pensamento social acerca das desigualdades de gênero, alguns homens têm assumido certas tarefas dentro do ambiente do lar, porém os índices de trabalho doméstico realizado por eles ainda se resumem, em grande parte, a auxílios pontuais se comparados às atividades executadas pelas mulheres. Na maioria das vezes a divisão não é realizada de forma igualitária. Tal sobrecarga é decisiva na quantidade de tempo a ser dedicada nas atividades profissionais.

De acordo com o IBGE, em 2022, o nível de ocupação profissional das mulheres de 25 a 49 anos vivendo com crianças de até 3 anos de idade foi de 54,6% e o dos homens foi de 89,2%. As mulheres negras com crianças de até 3 anos de idade no domicílio apresentaram os menores níveis de ocupação profissional no referido ano: 49,7%.

Para que mais mulheres ocupem espaços no mercado de trabalho, especialmente em cargos de liderança ou áreas historicamente dominadas por homens, é preciso uma combinação de ações individuais, empresariais e políticas públicas. Alguns passos importantes são:

- Desconstrução de estereótipos de gênero que dizem que certas profissões são "para homens" ou "para mulheres".
- Incentivo à divisão igualitária de tarefas domésticas e cuidados com filhos, para que mulheres tenham mais tempo para investir em suas carreiras.
- Valorização do trabalho feminino em todos os níveis.
- Mulheres apoiando outras mulheres fazem a diferença!



COMO RECONHECER UM RELACIONAMENTO ABUSIVO

Reconhecer um relacionamento abusivo é essencial para proteger a saúde emocional, física e até a vida das mulheres.

Confira as dicas para ligar o sinal de alerta:

1. Ele te controla

Ele quer decidir com quem você fala, onde vai, quem são suas amigas, como se veste ou o que deve fazer.

Te afasta de amigos, familiares ou colegas.

2. Ciúme em excesso não é prova de amor!

Qualquer amizade ou interação com outras pessoas é motivo de briga.

Verifica seu celular, redes sociais, e-mails sem sua permissão.

Desconfia do que você fala e faz, descredibiliza a sua fala.

3. Ele te coloca pra baixo

Faz críticas constantes, te chama de “louca”, “incapaz”, “feia”, “burra”.

Te faz duvidar de si mesma e da sua capacidade (isso se chama “gaslighting”).

Minimiza seus sentimentos: “você está exagerando”, “isso é coisa da sua cabeça”.

Te faz se sentir inferior.

Sempre que algo dá errado, a culpa é sua.

Você sente que está sempre “pisando em ovos” para evitar brigas.

4. Ele faz chantagens e te intimida

Ameaça te deixar, se machucar ou machucar outras pessoas.

Faz chantagens emocionais: “sem mim você não é nada”, “ninguém mais vai te querer”.



5. Ele pratica violência física ou sexual

Empurrões, tapas, beliscões, puxões de cabelo, ou qualquer tipo de agressão. Obriga ou pressiona você a ter relações sexuais sem vontade ou consentimento.

6. Ele pratica violência patrimonial.

Controlar todo o dinheiro da casa, mesmo quando ela também contribui.

Fazer empréstimos no nome dela sem consentimento.

Usar o patrimônio como forma de ameaça ou chantagem emocional.

Impedir que a mulher trabalhe ou estude para manter controle financeiro.



QUEREMOS IGUALDADE, NÃO É UMA COMPETIÇÃO!

Quando se fala em igualdade de gênero, não estamos falando que homens e mulheres são biologicamente iguais. Sim, as diferenças biológicas entre homens e mulheres existem! Mas não justifica o tratamento social diferente, a violência, a negação de direitos básicos.

Quando se fala em igualdade de gênero, estamos falando sobre a necessidade de romper esses ciclos de violência que matam e oprimem muitas mulheres. Estamos falando em igualdade de direitos, de oportunidades e de tratamento!

Em resumo, igualdade de gênero significa:

- Mesmo salário para o mesmo trabalho.
- Mesma chance de ser contratada, promovida ou eleita.
- Direito igual à educação, saúde, segurança e liberdade.
- Divisão justa das responsabilidades em casa e no cuidado com a família.
- Respeito e proteção contra violência, assédio e discriminação, seja no trabalho, na escola ou em casa.

Muitas pessoas buscam justificar as violências contra mulheres com base nas diferenças biológicas. Buscam naturalizar as violências, como se fossem normais. Mas a natureza não impõe destino a ninguém! Trata-se de uma construção social. E, por isso mesmo, somente com educação e informação é possível desconstruir esses mitos.



Relacionamento

TODOS TEM DIREITO DE RECOMEÇAR

Na maioria das vezes ao conhecer as pessoas você conversa sobre planos, passado e futuro. Procure saber se o novo pretendente já teve algum problema relacionado à Violência Doméstica, se ele se considera nervoso ou se constantemente se envolve em brigas. Seguem algumas dicas. Vale a pena prestar atenção:

1. Falta de apoio - Em uma relação o casal tem que se apoiar e incentivar o crescimento um do outro, sabendo respeitar as individualidades, amizades, desejos e ambições.

Quando a pessoa mais próxima a você não te estimula e, ao invés disso, te diminui e tenta te fazer desistir, este é um forte indício de um relacionamento tóxico.

2. Comunicação tóxica - a boa comunicação é a base para um bom relacionamento. É com comunicação que se alinha futuro, resolve problemas e se faz delimitações das fronteiras que podemos ou não exceder. A comunicação não violenta é uma arte que todos os seres humanos deveriam colocar em prática.

3. Ciúmes em excesso - Há quem diga que um pouco de ciúme faz bem. E mesmo que você concorde com essa afirmação, uma coisa é fato: ciúmes em excesso podem ser um forte sinal de um relacionamento tóxico.

Isso porque o ciúme indica falta de confiança e, muitas vezes, pode levar a uma necessidade de controlar constantemente a outra pessoa.

4. Controle - É preciso compreender que somos seres individuais, cada qual com sua criação, costumes e próprias regras e mesmo estando em um relacionamento é preciso entender que o respeito é a base para um relacionamento saudável.



E temos vários outros sinais como: Controle financeiro demais, falta de honestidade, afastar você dos familiares e amigos, críticas, falta de respeito às suas escolhas e, claro: o uso excessivo de bebidas alcoólicas e uso de drogas podem acarretar em comportamento violento.

LEMBRE-SE, VOCÊ É A PESSOA MAIS IMPORTANTE DA SUA VIDA!

Como você vai escrever a sua história, quem você vai deixar entrar na sua vida, quem você quer que saia, o que você quer conquistar... tudo isso quem decide é você! Os limites são seus, a responsável pela sua felicidade é você mesma!

VOCÊ SABIA???

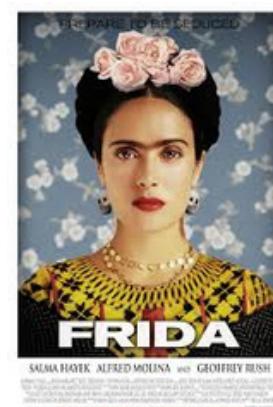
Muitos companheiros usam imagens íntimas feitas durante o relacionamento para chantagear a mulher após o término. EVITE!

Filmes e Livros

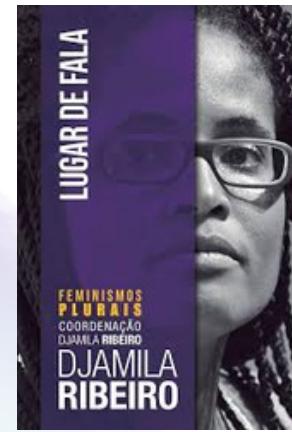
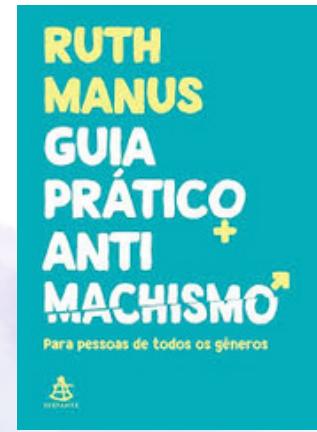
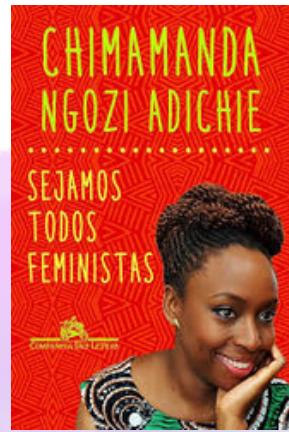
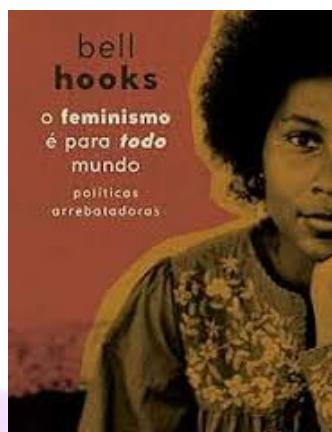
INDICAMOS ALGUMAS SÉRIES SOBRE A TEMÁTICA:



ALGUNS FILMES



E LIVROS



Questionário - Tribunal de Justiça / cnj

BLOCO I - SOBRE O HISTÓRICO DE VIOLENCIA

1.O Agressor (A) já ameaçou você ou algum familiar com a finalidade de atingi-la?

- () Sim, utilizando arma de fogo
() sim, utilizando faca
() sim, de outra forma
() não

2. O (A) agressor (A) já praticou alguma(s) dessas agressões físicas contra você?

- | | |
|---------------------|---------------------|
| () Queimadura | () Facada |
| () Enforcamento | () Paulada |
| () Sufocamento | () Soco |
| () Estrangulamento | () Empurrão |
| () Tiro | () Puxão de cabelo |
| () Afogamento | |

() Outra, especificar:

() Nenhuma agressão física

3. Você necessitou de atendimento Médico e/ou internação após algumas dessas agressões?

- () Sim, atendimento médico
() Sim, internação
() Não

4. O (A) agressor (A) já obrigou você ter relações sexuais ou praticar atos sexuais contra a sua vontade?

- () Sim
() Não
() Não sei

5. . O (A) agressor (A) persegue você, demonstra ciúme excessivo, tenta controlar a sua vida e as coisas que você faz? (aonde vai, com quem conversa, o tipo de roupa que usa, etc.)

- () Sim
() Não
() Não sei

6. O(A) agressor(a) já teve algum destes comportamentos?

- () Disse algo parecido com a frase: "se não for minha, não será de mais ninguém"
() Perturbou, perseguiu ou vigiou você nos locais que frequenta
() Proibiu você de visitar familiares ou amigos
() Proibiu você de trabalhar ou estudar
() Fez telefonemas, enviou mensagens pelo celular ou e-mails de forma insistente
() Impediu você de ter acesso a dinheiro, conta bancária ou outros bens (como documentos pessoais, carro)
() Teve outros comportamentos de ciúme excessivo e de controle sobre você
() Nenhum dos comportamentos acima listados

7.a Você já registrou ocorrência policial ou formulou pedido de medida protetiva de urgência envolvendo esse(a) mesmo(a) agressor(a)?

- () Sim
() Não

7.b O(A) agressor(a) já descumpriu medida protetiva anteriormente?

- () Sim
() Não
() Não sei

8. As agressões ou ameaças do(a) agressor(a) contra você se tornaram mais frequentes ou mais graves nos últimos meses?

- () Sim
() Não
() Não sei

BLOCO II - SOBRE O(A) AGRESSOR(A)

9. O(A) agressor(a) faz uso abusivo de álcool ou de drogas ou medicamentos?

- Sim, de álcool
- Sim, de drogas
- Sim, de medicamentos
- Não
- Não sei

10. O(A) agressor(a) tem alguma doença mental comprovada por avaliação médica?

- Sim e faz uso de medicação
- Sim e não faz uso de medicação
- Não
- Não sei

11. O(A) agressor(a) já tentou suicídio ou falou em suicidar-se?

- Sim
- Não
- Não sei

12. O(A) agressor(a) está com dificuldades financeiras, está desempregado ou tem dificuldade de se manter no emprego?

- Sim
- Não
- Não sei

13. O(A) agressor(a) já usou, ameaçou usar arma de fogo contra você ou tem fácil acesso a uma arma?

- Sim, usou
- Sim, ameaçou usar
- Tem fácil acesso
- Não
- Não sei

14. O(A) agressor(a) já ameaçou ou agrediu seus filhos, outros familiares, amigos, colegas de trabalho, pessoas desconhecidas ou animais?

- Sim, filhos
- Sim, outros familiares
- Sim, amigos
- Sim, colegas de trabalho
- Sim, outras pessoas
- Sim, animais
- Não
- Não sei

BLOCO III - SOBRE VOCÊ

15. Você se separou recentemente do(a) agressor(a), tentou ou manifestou intenção de se separar?

- Sim
- Não

16.a. Você tem filhos?

- Sim, com o(a) agressor(a). Quantos?
- Sim, de outro relacionamento. Quantos?
- Não

16.b. Qual a faixa etária de seus filhos? Se tiver mais de um filho, pode assinalar mais de uma opção:

- 0 a 11 anos
- 12 a 17 anos
- A partir de 18 anos

16.c. Algum de seus filhos é pessoa com deficiência?

- Sim
- Não

17. Estão vivendo algum conflito com relação à guarda dos filhos, visitas ou pagamento de pensão pelo agressor?

- Sim
- Não
- Não sei

18. Seu(s) filho(s) já presenciaram ato(s) de violência do(a) agressor(a) contra você?

- Sim
- Não

19. Você sofreu algum tipo de violência durante a gravidez ou nos três meses posteriores ao parto?

- Sim
- Não

20. Você está grávida ou teve bebê nos últimos 18 meses?

- Sim
- Não

21. Se você está em um novo relacionamento, as ameaças ou as agressões físicas aumentaram em razão disso?

- Sim
- Não

22. Você possui alguma deficiência ou doença degenerativa que acarretam condição limitante ou de vulnerabilidade física ou mental?

- () Sim. Qual(is)?
() Não

23. Com qual cor/raça você se identifica:

- () Branca
() Preta
() Parda
() Amarela/oriental
() Indígena

**BLOCO IV - OUTRAS INFORMAÇÕES
IMPORTANTES**

24. Você considera que mora em bairro, comunidade, área rural ou local de risco de violência?

- () Sim
() Não
() Não sei

25. Qual sua situação de moradia?

- () Própria
() Alugada
() Cedida ou "de favor". Por quem?

26. Você se considera dependente financeiramente do(a) agressor(a)?

- () Sim
() Não

27. Você quer e aceita abrigamento temporário?

- () Sim
() Não

Declaro, para os fins de direito, que as informações supra são verídicas e foram prestadas por mim, Assinatura da Vítima/terceiro comunicante:

PARA PREENCHIMENTO PELO PROFISSIONAL:

- () Vítima respondeu a este formulário sem ajuda profissional
() Vítima respondeu a este formulário com auxílio profissional
() Vítima não teve condições de responder a este formulário
() Vítima recusou-se a preencher o formulário
() Terceiro comunicante respondeu a este formulário.