

# VAMOS CONVERSAR?

CARTILHA DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA DOMÉSTICA  
E FAMILIAR CONTRA AS MULHERES



A **Defensoria Pública** por meio do Núcleo Especializado em atendimento à mulher tem a finalidade de orientar as mulheres sobre seus direitos, prestar assistência jurídica e acompanhar todas as etapas do processo judicial, de natureza cível com hipossuficiência ou criminal de forma integral.

**Endereço:** SGAN 601, Lote J. Brasília/DF

**Telefone:** (61) 3226-0458

O **Ministério Público** tem como missão promover a justiça, a democracia, a cidadania e a dignidade humana, atuando para transformar em realidade os direitos da sociedade. O Núcleo de Gênero Pró-Mulher tem como objetivo o enfrentamento e a prevenção da violência doméstica e familiar contra a mulher.

**Endereço:**

Núcleo de Gênero Pró-Mulher/MPDFT

Eixo Monumental, Praça do Buriti, Lote 2, Sede do MPDFT, sala 144

**Telefones:** (61) 3343-6086 / (61) 3343-9625

**Fax:** (61) 3343-9948

A **ONU Mulheres** é a organização da ONU que se dedica à igualdade de gênero e cujo objetivo é impulsionar e acelerar o progresso das mulheres e meninas e da sociedade. A ONU Mulheres trabalha sobre a premissa fundamental de que as mulheres e meninas de todo o mundo tem o direito de viver livres de discriminação, violência e pobreza e de que a igualdade de gênero é vital para que se alcance o desenvolvimento.

**Endereço:** Casa da ONU – Complexo Sérgio Vieira de Mello

SEN Quadra 802, Conjunto C Lote 17 – Brasília/DF - Brasil

**Telefone:** (61) 3038-9153

A **Secretaria Adjunta de Políticas para as Mulheres, Igualdade Racial e Direitos Humanos (SAMIDH)** elabora e promove políticas voltadas para segmentos historicamente invisibilizados nas políticas públicas - mulheres, populações negra, indígena, cigana e minorias étnicas; pessoas com deficiência, pessoas idosas, pessoas em situação de rua e pessoas LGBTQs, visando uma Brasília que saiba conviver, respeitar e incluir.

**Endereço:** Anexo do Palácio do Buriti, 8º andar, sala 801- Brasília/DF

**Telefones:** (61) 3403-4927 / (61) 3403-4959

O **Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios - TJDF** / **Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar - CJM** tem a missão de proporcionar à sociedade o acesso à justiça e a resolução dos conflitos, por meio de um atendimento de qualidade, promovendo a paz social. O CJM do TJDF busca um modelo de atuação judicial que favoreça o pleno atendimento à Lei Maria da Penha.

**Endereço:** SGAN 601, Lote J. Brasília/DF

**Telefones:** (61) 3103-7726 / (61) 3103-7718

FOI NUMA  
SEXTA-FEIRA  
QUE A GENTE  
SE ENCONTROU.

TINHA SIDO  
FERIADO NA  
QUINTA-FEIRA, E  
NOSSO SERVIÇO  
EMENDOU COM  
O FIM DE  
SEMANA.

O MIGUEL NÃO TEVE  
ESSA SORTE E FICOU  
TRABALHANDO. NEM  
CONTEI PRA ELE QUE  
IA ENCONTRAR AS  
MENINAS.

TALVEZ ELE NEM  
IMPLICASSE.

SÓ SEI QUE EU  
ESTAVA ANSIOSA  
PARA VER MINHAS  
AMIGAS.

TINHA MUITO  
TEMPO QUE A  
GENTE NÃO  
SE VIA.

DING  
DONG

OI,  
MYLA!

E AÍ, LAURA?  
TUDO BOM?

QUE  
LINDA A  
CASA DA  
HELENA!

ESTAMOS LÁ FORA!  
DEIXA A BOLSA AÍ NO SOFÁ  
COM AS NOSSAS!

SÓ VOU  
PEGAR O  
CELULAR.

...O MIGUEL  
NÃO AGUENTA  
FICAR MAIS DE  
VINTE MINUTOS  
SEM ME MANDAR  
MENSAGEM.



SÉRIO?



AMOR DEMAIS, NÉ?



SOBRE O QUE VOCÊS ESTÃO CONVERSANDO?



A HELENA TAVA COMEÇANDO UM CASO AQUI AGORA, NÉ?

SIM. FOI UMA ÉPOCA MUITO DIFÍCIL DA MINHA VIDA QUE QUERIA COMPARTILHAR COM VOCÊS...



BEM-VINDA, LAURA!  
SENTA AQUI COM A GENTE!



Pouca gente sabe que eu era casada antes de me mudar para cá.

O Fernando era lindo, cavalheiro, bem-sucedido...



Todos diziam que éramos o casal perfeito, como o de um filme.

Quando engravidei, ele disse para eu parar de trabalhar para cuidar melhor de mim e do Davi.

Ele disse que não deixaria que nada nos faltasse e eu larguei meu emprego. Quando o Davi nasceu, pude me dedicar totalmente a ele.

O Fernando me tratava como uma rainha.



Eu me culpei quando as coisas começaram a esfriar entre a gente. Se ele chegava cansado do trabalho, devia ser porque tinha que trabalhar a mais para nos manter.

Então, quando o Davi entrou na escolinha, eu voltei a trabalhar na parte da tarde. O Fernando não gostou nem um pouco disso.

MESMO TRABALHANDO, VOCÊ PODERIA TER SE DEDICADO AO DAVI. PRA ISSO SERVE A LICENÇA MATERNIDADE...



MAS EU ACHEI QUE FOSSE A COISA CERTA A SE FAZER.



Eu achei que, se as coisas voltassem ao normal, nosso amor se reaqueceria e ele não ficaria mais nervoso e nem me trataria com frieza.

Eu estava enganada. Toda noite ele ficava nervoso por qualquer coisa. Às vezes, gritava comigo e depois pedia desculpas dizendo que me amava e que isso não aconteceria nunca mais. Mas acontecia.



Um dia, um amigo do trabalho me deu carona de volta pra casa porque meu carro tinha quebrado.

O Fernando ficou furioso, estava louco de ciúme! Nós discutimos e ele me deu um empurrão. Foi quando eu vi o Davi. Nossos gritos o acordaram e ele veio ver o que estava acontecendo.



Eu mandei o Fernando parar, mas ele não me ouvia mais e me deu um soco no rosto. Acho que ele só parou porque ouviu o Davi chorando.

Aquele foi o momento em que eu vi que meu casamento já tinha acabado há muito tempo. Naquela noite, peguei o Davi e fomos pra casa da minha mãe.



Quando eu dei entrada nos papéis de divórcio, ele começou a me ameaçar. Me ligava, mandava recados, às vezes me esperava na saída do trabalho... Teve uma vez que ele buscou o Davi na escolinha sem me avisar e me deixou sem notícias dele a noite toda! Foi horrível, achei que meu filho tinha sido sequestrado!



No final, consegui o divórcio e a guarda do Davi, mas continuava com muito medo. Resolvi abandonar tudo e mudar de cidade. Eu e o Davi começamos uma vida nova aqui. Como ele era muito pequeno na época, ele se lembra pouco do que aconteceu.





TALVEZ EU POSSA AJUDAR COM ISSO...



GENTE, ESSA É A ANA, QUE CUIDA DA FAXINA AQUI DE CASA!



EU OUVI VOCÊS FALANDO SOBRE A LEI MARIA DA PENHA E EU APRENDI UM BOCADO SOBRE ISSO HÁ UNS ANOS... POSSO CONTAR PRA VOCÊS?

CLARO!



BASICAMENTE, A LEI MARIA DA PENHA SURTIU PARA **PROTEGER MULHERES** QUE ESTEJAM SOFRENDO VIOLÊNCIA DOMÉSTICA.

### Lei Maria da Penha

Segundo a Lei nº 11.340/06, em seu artigo 5º, a violência doméstica e familiar contra a mulher é "qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial" quando praticada no âmbito da unidade doméstica, da família ou em qualquer relação íntima de afeto.

**QUALQUER MULHER** QUE SEJA VÍTIMA DE VIOLÊNCIA PODE SER PROTEGIDA PELA LEI.

ESSA VIOLÊNCIA PODE VIR TANTO DE UM HOMEM QUANTO DE OUTRA MULHER, CONTANTO QUE EXISTA A CONVIVÊNCIA ÍNTIMA OU DOMÉSTICA.

PODE SER ALGUÉM DA FAMÍLIA, COMO PAI, MÃE, IRMÃOS, OU MESMO UM(A) CUIDADOR(A). PODE SER O PATRÃO OU PATROA QUE CONVIVAM NO MESMO AMBIENTE DOMÉSTICO. PODE AINDA SER UM(A) NAMORADO(A) OU EX, ESPOSO (A) OU ATÉ COLEGA DE QUARTO.



QUANDO SOFRI VIOLÊNCIA DOMÉSTICA, EU DEIXEI TUDO PARA TRÁS PARA RECOMEÇAR A VIDA ME SENTINDO **SEGURA**, MAS ELE **NUNCA** FOI RESPONSABILIZADO PELO QUE ME FEZ.

NÃO É JUSTO QUE EU SOFRA SOZINHA PELOS ERROS DELE. NÃO CARREGUEM ESTE PESO SOZINHAS. BUSQUEM AJUDA, DENUNCIEM, DEIXE QUE O AGRESSOR RESPONDA POR SEUS ATOS. **NADA DISSO É CULPA SUA!**



EU NUNCA IMAGINEI QUE ISSO ACONTECERIA LOGO COM VOCÊ...

VOCÊ PARECE TER UMA VIDA TÃO PERFEITA...

MAS ISSO PODE ACONTECER COM QUALQUER MULHER.



E É IMPORTANTE PENSARMOS MAIS SOBRE A VIOLÊNCIA FÍSICA, QUE É MUITO MAIS DO QUE UM TAPA, UM CHUTE OU UM SOCO.

TEVE UMA VEZ, ANTES DO FERNANDO ME BATER, QUE ELE GRITOU COMIGO E CUSPIU NA MINHA CARA. NA ÉPOCA, EU NÃO ACHEI QUE ERA CASO DE VIOLÊNCIA PORQUE NÃO FICARAM MARCAS VISÍVEIS. **MAS A VIOLÊNCIA VAI MUITO ALÉM DE UM OLHO ROXO.**

- ALGUNS EXEMPLOS DE VIOLÊNCIA FÍSICA:
- FOI EMPURRADA;
  - FOI SEGURADA PELO BRAÇO DE FORMA AGRESSIVA;
  - PUXARAM SEU CABELO;
  - FOI BELISCADA;
  - TEVE SUA ROUPA ARRANCADA À FORÇA.
- FIQUE ATENTA, POIS ESSES COMPORTAMENTOS PODEM EVOLUIR PARA AGRESSÕES MAIS PERIGOSAS, COMO:
- SURRAS;
  - USO DE AMARRAS;
  - CORTES;
  - MORDIDAS;
  - SOCOS E CHUTES;
  - ESTRANGULAMENTO;
  - QUEIMADURAS;
  - FORÇAR A INGERIR REMÉDIOS, BEBIDAS OU DROGAS;
  - ...E VÁRIAS OUTRAS.



TEMOS QUE PRESTAR ATENÇÃO NOS DETALHES. GRANDE PARTE DAS MULHERES ASSASSINADAS NO BRASIL ESTAVAM EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA.

E NÃO PODEMOS ESPERAR CHEGAR NESTE PONTO PRA DAR UM BASTA!



AINDA BEM QUE EU NÃO ESPEREI.



ANA, VOCÊ ACEITA UM CAFÉ? GOSTARÍAMOS DE OUVIR SUA HISTÓRIA TAMBÉM!



Isso já faz oito anos. Eu tinha acabado de chegar na cidade com minha filha, Jéssica. Eu comecei a trabalhar na casa do seu Cláudio e da dona Mariana na mesma semana. Eles tinham um quarto nos fundos pra gente morar e eram mais velhos, não tinham filhos.

Pareciam pessoas boas.

Com alguns meses trabalhando lá, eles já diziam que eu era parte da família. Aquilo me incomodava porque eu estava ali como trabalhadora.

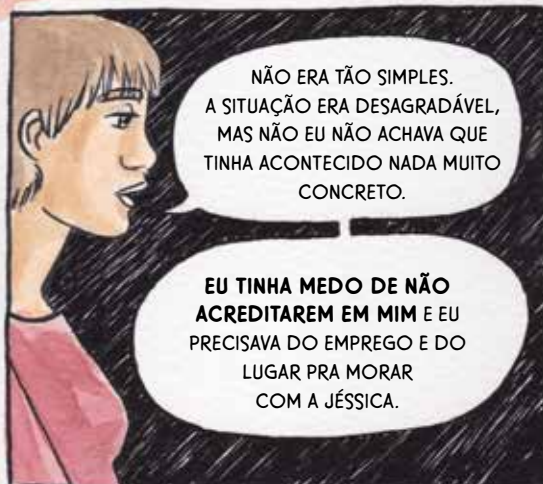


O seu Cláudio, ao contrário da mulher, era aposentado e ficava o dia todo em casa. A gente conversava muito e ele sempre falava o quanto estava infeliz no casamento. Um dia, ele começou a me dar presentes.

Eu me sentia muito desconfortável nessas situações, aquilo não me parecia certo.



MAS SE VOCÊ NÃO ESTAVA GOSTANDO, POR QUE NÃO FALOU COM ELE OU COM A MULHER?



NÃO ERA TÃO SIMPLES. A SITUAÇÃO ERA DESAGRADÁVEL, MAS NÃO EU NÃO ACHAVA QUE TINHA ACONTECIDO NADA MUITO CONCRETO.

**EU TINHA MEDO DE NÃO ACREDITAREM EM MIM E EU PRECISAVA DO EMPREGO E DO LUGAR PRA MORAR COM A JÉSSICA.**



NO DIA SEGUINTE, UMA AMIGA ME LEVOU NUM CENTRO DE ATENDIMENTO.



LÁ, ELES ME ACOLHERAM, ME ORIENTARAM, ME EXPLICARAM SOBRE A LEI MARIA DA PENHA E EU DECIDI DENUNCIAR.



ELES TAMBÉM ME EXPLICARAM QUE VIOLÊNCIA SEXUAL NÃO SE LIMITA A ESTUPRO...



A situação foi piorando aos poucos. Ele começou a me tocar de forma diferente e eu ficava cada vez mais constrangida, até que, um dia, não deu mais para ignorar.

Foi uma noite que dona Mariana demorou a chegar. Ele forçou a entrada no meu quarto, me apalpou inteira e me mostrou o órgão sexual. Chegou a me oferecer dinheiro em troca de sexo.



Ser, de alguma forma, obrigada a manter, presenciar ou participar de relações sexuais; ou a se prostituir, é **violência sexual**.

Ser impedida de usar métodos contraceptivos ou forçada ao matrimônio, gravidez ou aborto também.

Existem outras situações, além dessas. No meu caso, eu sofri assédio, que também é violência.

FUI ASSEDIADA SEXUALMENTE PELO MEU PATRÃO. POR MUITO TEMPO, TENTEI ENTENDER ONDE FOI QUE EU TINHA ERRADO.



HOJE, ENTENDO QUE A CULPA NUNCA FOI MINHA! EU TENHO DIREITO À DIGNIDADE E AO RESPEITO EM QUALQUER SITUAÇÃO ASSIM COMO QUALQUER OUTRA PESSOA!



VÁRIAS VEZES, EU ME PERGUNTEI POR QUE EU FUI ASSEDIADA.

EU NUNCA FUI MUITO BONITA...

... MINHAS ROUPAS SÃO COMPORTADAS...

SERÁ QUE FOI ALGUMA COISA QUE EU DISSE?



AH, ANA, EU PENSO QUE NADA JUSTIFICA O ASSÉDIO. MESMO SE VOCÊ SÓ USASSE SHORTINHO, A CULPA NÃO SERIA SUA...



É VERDADE: **A CULPA DO ASSÉDIO NUNCA É DA VÍTIMA**, E DIZER O CONTRÁRIO SÓ AJUDA A PERPETUAR A VIOLÊNCIA. É PRECISO REFLETIR SOBRE AS RELAÇÕES DE PODER QUE SE ESTABELECEM NA SOCIEDADE.



QUANTOS FILMES E NOVELAS NÃO REFORÇAM A IDEIA DE QUE A MULHER DEVE SEMPRE OBEDECER AO HOMEM?



É, MESMO, NÉ?

NÃO TINHA PENSADO POR ESTE LADO...



OU MESMO QUE ENCONTRAR UM PRÍNCIPE ENCANTADO DEVERIA SER NOSSO OBJETIVO DE VIDA?





Crescer com uma deficiência física não foi fácil. Além da falta de acessibilidade em toda parte, foi difícil, para mim, manter a autoestima.

Eu nunca me identifiquei com as mulheres do cinema ou das capas de revista.

Eu nunca tinha tido nenhuma experiência romântica que tivesse sido boa para mim.

Até hoje, não sou vista como "mulher para namorar e casar".

\*Fonte: IBGE, 2014.



Eu tinha acabado de me mudar para uma casa antiga e a parte elétrica precisava de reparos. O Zé era eletricista, e era tão charmoso que não reclamei quando ele disse que precisaria de vários dias para completar o serviço.

Quando começamos a nos relacionar, senti que estava no controle da minha vida sexual. Senti que eu poderia ter uma vida realizada, como eu sempre sonhei.



A gente não se via todo dia: o Zé passava lá em casa umas duas ou três vezes por mês. Sempre terminava em sexo, mas eu nunca tinha sentido prazer.

Eu achava que eu é que estava fazendo alguma coisa errada, e que da próxima vez seria melhor.

O Zé também costumava me colocar em posições que eram desconfortáveis para mim, mas eu não queria atrapalhar o prazer dele, então eu deixava.





Às vezes, ele me chamava de "anormal" ou "inválida", sempre em tom de brincadeira. Quando reclamei, ele me acusou de não ter **senso de humor**.

Vi que a relação não tava legal e tentei conversar. Ele riu e disse que era melhor aguentar, porque "ninguém mais iria me querer".



EU **ODEIO** ESSAS "BRINCADEIRAS"!



O MIGUEL OUTRO DIA ME CHAMOU DE BALEIA E FALOU QUE ERA "BRINCADEIRA"!



QUANDO QUESTIONEI, ELE DISSE QUE EU ESTAVA "EXAGERANDO"!



OU SEJA, O CARA TE **FALTA COM RESPEITO** E VOCÊ QUE SAI COMO A VILÃ DA HISTÓRIA!

OLHA QUE **INVERSÃO!** TÁ TUDO **ERRADO!**



Depois, eu entendi que isso é um tipo de **violência psicológica**.

Ofensas disfarçadas de brincadeiras, humilhações, críticas sobre tudo o que fazemos... Ou quando tentam controlar nossa forma de vestir, comer, pensar ou nos expressarmos...

Quando nos vigiam, nos ameaçam, chantageiam; quando nos isolam dos nossos amigos e familiares... **Tudo isso é violência psicológica.**



E ISSO ACONTECE DE UMA FORMA TÃO CRUEL QUE A GENTE ACREDITA QUE MERECE ESSE TIPO DE TRATAMENTO, OU QUE É NOSSA CULPA.

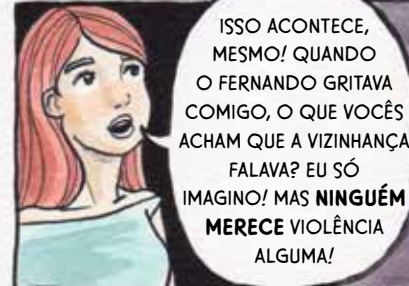


NÃO É TÃO GRAVE QUANTO AS HISTÓRIAS DAS MENINAS, MAS EU TAMBÉM JÁ ME SENTI ASSIM... SERÁ QUE EU FALO?



UMA VEZ EU COMENTEI SOBRE O QUE EU TAVA SENTINDO COM UMA VIZINHA. SABEM O QUE ELA DISSE?

**"A GENTE TEM QUE AGUENTAR MESMO, ANTES MAL-ACOMPANHADA DO QUE SÓ!"**



ISSO ACONTECE, MESMO! QUANDO O FERNANDO GRITAVA COMIGO, O QUE VOCÊS ACHAM QUE A VIZINHANÇA FALAVA? EU SÓ IMAGINO! MAS **NINGUÉM MERECE VIOLÊNCIA ALGUMA!**

*"em briga de marido e mulher, não se mete a colher"*  
*"um tapinha não dói!"*      *"apanha porque merece!"*  
*"ela gosta de apanhar!"*      *"ele pode não saber por que está batendo, mas ela sabe por que está apanhando!"*

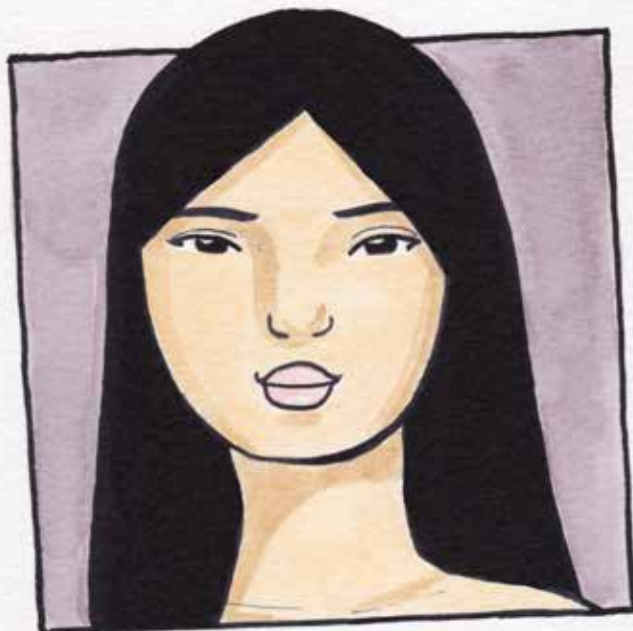


Quando terminei o namoro, o Zé ficou bravo e disse que eu não tinha como "correr" dele.

Fiquei com medo do que ele podia fazer e denunciei. Depois fiquei sabendo que ele também tinha feito isso com outra mulher que tinha um pé amputado, e ela também denunciou.

Sei que, quando a mulher tem alguma deficiência, a pena do agressor pode ser aumentada em até 30%.

MUITA GENTE DIZ QUE "EM BRIGA DE MARIDO E MULHER NÃO SE METE A COLHER" OU QUE "TEM MULHER QUE GOSTA DE APANHAR".



ESTAS SÃO GRANDES MENTIRAS. NENHUMA MULHER GOSTA NEM MERECE VIVER NUMA RELAÇÃO VIOLENTA.



Eu e minha mãe nunca nos demos bem, mesmo morando na mesma casa. Quando eu tinha uns 18 anos, ela arranhou um namorado super esquisito. Com uns três meses de namoro, ele foi morar com a gente.

O cara sempre me tratou mal por ser lésbica. Ele me xingava, falava com os vizinhos que eu era puta, "uma vagabunda imoral que não valia nada e só dava despesa".

Isso, por si só, já era **violência moral**, mas naquela época eu não sabia nada sobre a Lei Maria da Penha.

Como se não bastasse, ele sempre me olhava de um jeito estranho.

HOJE, EU SEI QUE **VIOLÊNCIA MORAL** É QUANDO SOMOS VÍTIMAS DE OFENSAS, CALÚNIAS, XINGAMENTOS, DIFAMAÇÕES E INJÚRIAS; QUANDO SOMOS HUMILHADAS PUBLICAMENTE OU ATÉ MESMO ACUSADAS DE UM CRIME QUE NÃO COMETEMOS.



Um dia, minha mãe não estava em casa e ele entrou no meu quarto dizendo que eu era "errada" porque ainda não tinha conhecido um "homem de verdade".

Naquela tarde, ele me estuprou e disse que voltaria se aquilo não me "endireitasse".

Mesmo com medo, eu contei tudo pra minha mãe, mas ela ficou do lado dele e disse que eu estava inventando tudo.

Eu estava desesperada para sair de casa, mas era economicamente dependente da minha mãe. Foi aí que conheci a Vanda, uma mulher doze anos mais velha do que eu, compreensiva e independente.

A gente ainda não tinha muito tempo de namoro, mas ela sabia o que eu estava passando e me chamou para morar com ela. Disse que me ajudaria enquanto eu precisasse.



Parecia a salvação no início, mas depois eu tive vários problemas com a Vanda. Ela era controladora, possessiva... Começou a invadir meus e-mails, olhar meu celular e me isolar dos meus amigos.

Mas aí eu já conhecia melhor meus **direitos**, já trabalhava e ganhava o meu dinheiro. Eu terminei com ela e fui morar numa pensão.

Se ela tivesse me perseguido igual ao ex da Helena, eu teria denunciado, porque **a lei também age em relações homoafetivas entre mulheres.**



AMIGA, QUE HISTÓRIA TRISTE!

AINDA BEM QUE A VANDA APARECEU!



SÓ QUE A HISTÓRIA AINDA NÃO ACABOU.



ELA PARECIA QUERER QUE MINHA VIDA SE RESUMISSE **SOAMENTE A ELA.**



ELA NÃO GOSTAVA QUE EU SAÍSSE SOZINHA E, QUANDO EU SAÍA, ELA ME LIGAVA E MANDAVA MENSAGEM O TEMPO TODO.

Miguel lindo  
28 mensagens não lidas  
Miguel lindo  
5 ligações perdidas



ERA SUFOCANTE. O AMOR DELA ME FAZIA MAIS MAL DO QUE BEM, E EU TERMINEI TUDO.

PRECISAMOS FICAR ATENTAS, PORQUE A GENTE ÀS VEZES SOFRE VIOLÊNCIA SEM PERCEBER.

ALGUNS COMPORTAMENTOS VIOLENTOS SE DISFARÇAM DE AMOR E CUIDADO E NEM SEMPRE A GENTE PERCEBE QUE ESTÁ NUMA **RELAÇÃO ABUSIVA.**



PENSE SE A RELAÇÃO TE TRAZ FORÇA E ALEGRIA OU MEDO E ANGÚSTIA. VOCÊ MERECE UM RELACIONAMENTO QUE TE IMPULSIONE A CRESCER E SER FELIZ!





Como mulher transexual, eu sempre tive que enfrentar uma série de desafios diários para conseguir vivenciar minha identidade nas coisas mais básicas do cotidiano.



Eu cresci numa família tradicional e conservadora que nunca foi solidária com meus sentimentos e, por isso, eu era constantemente desrespeitada.

Um dia, minha mãe entrou no meu quarto enquanto eu estava no cursinho. Quando eu voltei, ela tinha rasgado meus vestidos, destruído minhas maquiagens e quebrado todos os meus objetos que ela identificou como "de mulher".



**EXEMPLOS DE VIOLÊNCIA PATRIMONIAL:**  
QUANDO O/A AGRESSOR/A ESTRAGA OU DESTRÓI SEUS PERTENCES PESSOAIS COMO CELULAR, ROUPAS, MAQUIAGEM... PODE SER POR CIÚME OU QUALQUER OUTRO MOTIVO.

PODE SER TAMBÉM QUANDO CONTROLAM OU CONFISCAM SEU SALÁRIO E EXIGEM QUE VOCÊ PRESTE CONTAS DE TUDO O QUE GASTA; OU SE TIRAM DE VOCÊ SEUS DOCUMENTOS OU INSTRUMENTOS DE TRABALHO.

OU AINDA SE O/A PARCEIRO/A VENDE UM PATRIMÔNIO QUE É DOS DOIS SEM SEU CONSENTIMENTO E FICA COM TODO O DINHEIRO.



Voltando à história, aquele episódio me deixou arrasada, mas a agressão não parou por aí. Teve uma noite que eu estava chegando em casa e ela avançou em mim.

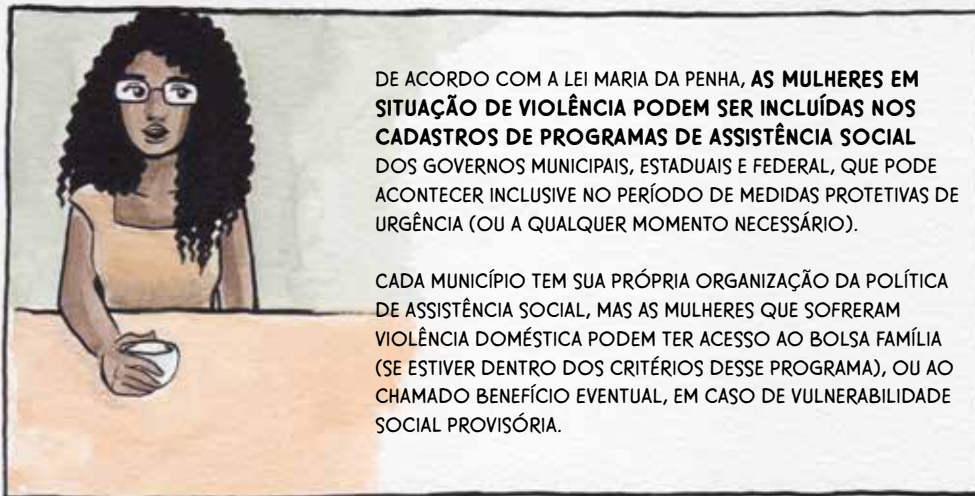
Ela disse que queria "o menino dela de volta de qualquer jeito". Ela arrancou minhas roupas à força e cortou meu cabelo contra minha vontade enquanto meu pai me segurava.

## FOI A PIOR NOITE DA MINHA VIDA.



Sei que a lei também protege mulheres trans, mas na época eu ainda não tinha conseguido mudar meu nome e alterar meus documentos, de forma que não pude denunciar baseada na Lei Maria da Penha.

Mas eu estava tão fragilizada, que não sei se teria denunciado...



TODOS OS DIAS, EU ENFRENTO A VIOLÊNCIA POR CAUSA DO PRECONCEITO E DA DISCRIMINAÇÃO CONTRA MULHERES TRANS.



MINHA LUTA CONTRA O MACHISMO E A TRANSFOBIA É DIÁRIA, MAS MINHA IDENTIDADE NÃO SE RESUME AOS MEUS MOMENTOS DE DOR E JAMAIS DESISTIREI DE MIM MESMA!

\*Fonte: IBGE, 2014.



AH! ISSO É VERDADE!

O IMPACTO DA VIOLÊNCIA É MUITO PROFUNDO. NÃO FOI SÓ MEU CORPO QUE PRECISOU CICATRIZAR.

QUANDO EU ESTAVA COM O FERNANDO, EU FIQUEI MUITO DEPRIMIDA.

FOI MEU AMOR-PRÓPRIO TAMBÉM.

CHEGUEI A PENSAR QUE, MESMO SE EU ME SEPARASSE, NUNCA VOLTARIA A SER FELIZ COMO ANTES. EU QUASE DESISTI DE MIM MESMA.

MINHA DIGNIDADE.

MINHA VONTADE DE VIVER.



OITO ANOS SE PASSARAM E HOJE SOU, MESMO, MUITO FELIZ!

SIM, MAS ÀS VEZES É QUEM ESTÁ DE FORA QUE PERCEBE O PERIGO.

MAS, ÀS VEZES, QUEM ESTÁ DE FORA NÃO ENTENDE QUANTA FORÇA E CORAGEM FOI PRECISO PARA SAIR DAQUELE CASAMENTO.



A HISTÓRIA QUE EU VOU CONTAR É, NA VERDADE, A HISTÓRIA DA MINHA MÃE.

INFELIZMENTE, NÃO É UMA HISTÓRIA INCOMUM, MAS SÃO MUITO POUCAS DENÚNCIAS QUE ACONTECEM Nesses CASOS.



Minha mãe tem setenta e quatro anos e se chama Celina. Ela sempre morou na chácara da minha família.

Na verdade, eu venho de uma família de agricultores. Só eu e minha irmã que viemos para a cidade trabalhar com outras coisas.

Depois que o papai morreu, mamãe ficou morando com o Renato, nosso irmão mais velho, que passou a tomar conta da chácara.

De uns tempos para cá, a gente notou que a mamãe estava desanimada, com a voz fraca no telefone. E o Renato sempre falando que estava tudo bem, que era coisa da idade.

Um dia eu fui lá e estranhei algumas coisas.

As roupas dela estavam todas velhas, gastas... E ela sempre foi tão vaidosa! Na geladeira, não tinha quase nada.

Perguntei se ela estava precisando de dinheiro, se estava com problemas para receber a pensão... Ela só desconversava.







Quando fomos ver, o Renato estava pegando o cartão de mamãe pra comprar bebida! E ele usava quase todo o dinheiro dela, tinha dia que faltava até pão!

Mamãe já estava com princípio de depressão, mas não falava nada com a gente, não sei se por medo ou desgosto.



Também, sem vizinhos para apoiar, as filhas distantes, nenhuma delegacia nos arredores... Com certeza ela se sentiu muito desamparada.



ISSO TAMBÉM É VIOLÊNCIA PATRIMONIAL, NÉ?



COM CERTEZA, JU.



QUANDO PERCEBEMOS, EU E MINHA IRMÃ DENUNCIAMOS O RENATO E PEDIMOS A MEDIDA PROTETIVA NA HORA!



COMO FUNCIONA A MEDIDA PROTETIVA?



A MEDIDA PROTETIVA É UM RECURSO MUITO IMPORTANTE QUE PODE SER USADO EM QUALQUER CASO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E PODE SER EXTENDIDA TAMBÉM AOS FILHOS E PARENTES DA VÍTIMA. NO NOSSO CASO, NÓS PRECISÁVAMOS DE UMA GARANTIA DE QUE O RENATO NÃO CHEGARIA NEM PERTO DA MAMÃE.



PRIMEIRO, PORQUE ELE ESTAVA SEMPRE BÊBADO E PODIA FICAR AGRESSIVO COM ELA.

SEGUNDO, PORQUE ELA NÃO ENXERGAVA O RISCO E NÃO QUERIA MANDÁ-LO EMBORA DE CASA.

TERCEIRO, ELA JÁ ESTAVA DEPRIMIDA E ELE IA CONTINUAR USANDO TODO O DINHEIRO QUE ELA TINHA.



ENTÃO, O JUIZ DEFERIU A MEDIDA PROTETIVA, OU SEJA, DETERMINOU QUE O RENATO NÃO PODIA MAIS MORAR COM A MÃE E NEM SE APROXIMAR DELA.

SE ELE NÃO OBEDEECER, PODE ATÉ SER PRESO.



AINDA BEM QUE VOCÊS PERCEBERAM O QUE ESTAVA ACONTECENDO!



IMAGINA SE NINGUÉM TIVESSE PERCEBIDO O PROBLEMA?



EU NÃO PERCEBI.



... o Miguel sempre foi muito protetor e eu achava romântico. Mas, ouvindo as histórias de vocês, reconheci uns comportamentos nele que não tem nada a ver com amor.

Uma vez, tivemos uma briga feia. Ele rasgou nossa foto, disse que eu tinha sorte dele estar comigo e me chacoalhou.



Quando fizemos as pazes, eu remendei a foto. Mas claro que ela não ficou tão bonita quanto antes.



ALGUMAS COISAS  
NÃO PODEM SER  
REMENDADAS COM  
FITA ADESIVA.

O IMPORTANTE É SABER  
QUE PODE CONTAR COM A GENTE E,  
SE QUISER, PODE TAMBÉM BUSCAR  
ORIENTAÇÃO EM CENTROS DE  
ATENDIMENTO ESPECIALIZADO.

VOCÊ NÃO TEM  
QUE ENFRENTAR ISSO  
SOZINHA!



## E VOCÊ?

Assim como a Laura, **muitas mulheres se encontram em relacionamentos abusivos sem se darem conta disso**. Como geralmente existem muitos sentimentos envolvidos, pode ser difícil nos reconhecermos em uma relação que não nos faz bem. **Isso não é motivo para vergonha**, é algo que pode acontecer com qualquer pessoa.

Elaboramos, então, algumas perguntas que ajudam a analisar nossos relacionamentos de forma mais objetiva. **Marque apenas "sim" ou "não" nas situações abaixo, sem justificar as atitudes do/a companheiro/a ou familiar** - ou seja, não importa se "foi apenas uma vez" ou se "não é assim o tempo todo". Confira o resultado na outra página.

PEGUE UMA CANETA E MARQUE "SIM" OU "NÃO" NAS SITUAÇÕES DESCRITAS ABAIXO, DE ACORDO COM SUAS PRÓPRIAS VIVÊNCIAS.

### SEU COMPANHEIRO/A OU FAMILIAR...

SIM NÃO

- ...vigia e/ou controla o que você faz?
- ...costuma demonstrar ciúmes com frequência?
- ...a proíbe de visitar familiares e de manter relações de amizade?
- ...a critica por qualquer coisa que faça, veste, come ou pensa?
- ...a proíbe ou atrapalha de trabalhar e/ou estudar?
- ...a xinga ou humilha diante de familiares ou amigos?
- ...briga ou critica você sem motivos aparentes?
- ...a ameaça, faz chantagens e/ou a acusa de coisas que você não fez?
- ...controla o dinheiro e a obriga a prestar contas, mesmo quando você trabalha?
- ...já chegou a destruir seus objetos pessoais, de valor sentimental e/ou objetos da casa?

(CONTINUAÇÃO)

## SEU COMPANHEIRO/A OU FAMILIAR...

SIM NÃO

- ...diz que se você não for dele não será de mais ninguém, a ameaçando caso o abandone?
- ...a atinge emocionalmente, fazendo com que você se isole e tenha vergonha de contar a alguém sobre a violência vivenciada?
- ...faz questão de lhe contar que tem arma de fogo ou a exhibe para você?
- ...já chegou a lhe agredir fisicamente (bater, empurrar, chutar, beliscar, puxar o cabelo, etc...)?
- ...já lhe agrediu (física ou verbalmente) diante de seus filhos?
- ...já lhe agrediu ou agrediu outro membro da família?
- ...já lhe agrediu utilizando objetos ou utensílios domésticos?
- ...a faz sentir culpada pela violência sofrida?
- ...lhe obriga a manter relações sexuais contra sua vontade ou se envolver em atos sexuais que você não aprecia?
- as brigas e as agressões estão ficando mais frequentes e mais graves?

Marcou uma ou mais situações?

**Fique atenta!**

Situações como essas sugerem que você pode estar em uma situação de violência.  
**Mas você não precisa enfrentar isso sozinha!**

## BUSQUE AJUDA!

Existem centros de atendimento especializado onde você será ouvida e encontrará o apoio que precisa. Você poderá contar sua história, terá todas as suas dúvidas respondidas e será orientada sobre como proceder.

**Ninguém vai te obrigar a nada: a escolha de o que fazer será sempre sua.**



Existem vários pontos onde você pode encontrar orientação e apoio incondicional. Os centros de atendimento especializados (CEAM) e a Casa da Mulher Brasileira são ótimas opções para conhecer melhor seus direitos e encontrar apoio.

## CASA DA MULHER BRASILEIRA

Localizada próxima à L2 na Asa Norte, em Brasília, a Casa da Mulher Brasileira é uma inovação no atendimento às mulheres. **O objetivo é oferecer serviços humanizados e integrados de apoio à mulher que está em situação de violência.** Na Casa, você terá acesso a equipes especializadas em diferentes áreas, como: apoio psicossocial, delegacia de polícia, postos do Tribunal de Justiça e do Ministério Público do Distrito Federal e Territórios, Defensoria Pública; promoção de autonomia econômica, cuidado das crianças – brinquedoteca; além de alojamento de passagem e central de transportes.

**Endereço:** SGAN 601, Lote J, Asa Norte, atrás do SERPRO, na L2 norte.

**Telefones:** 61 3224-6508 / 61 3225-2429

**Horário de Funcionamento:** todos os dias da semana, de 8 às 20h

## CENTROS ESPECIALIZADOS DE ATENDIMENTO À MULHER EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA (CEAM)

Os Centros Especializados de Atendimento à Mulher são integrantes do programa de prevenção e enfrentamento à violência contra mulheres. **O objetivo central é promover a ruptura da situação de violência e construir cidadania por meio de atendimentos interdisciplinares. Nos CEAMs, você terá acesso a atendimento psicológico, social, jurídico e de orientação e informação.**

Os Centros Especializados estão localizados em vários pontos do Distrito Federal e você pode escolher o mais próximo à sua casa.

### Endereços e telefones:

Estação de Metrô 102 Sul – Asa Sul – Brasília  
Telefone: (61) 3323-8676

QNM 02, Conjunto F, Lotes 1/3 – Ceilândia Centro  
Telefone: (61) 3372-1661

Jardim Roriz, Entrepradras 1/2 – Área Especial - Planaltina  
Telefone: (61) 3389-0841

**Horário de Funcionamento:** de 8 às 20hs



O 180 é um canal direto de orientação sobre direitos e serviços públicos para as mulheres de todo o Brasil que funciona 24h por dia, 7 dias por semana.

**Com uma ligação, você pode ser orientada, tirar dúvidas e contar sua história! A ligação é gratuita.** Se quiser, você pode também utilizar o aplicativo para celular chamado CLIQUE 180.

## MEDIDAS PROTETIVAS DE URGÊNCIA (MPU)



As MPU são medidas judiciais que podem ser solicitadas pelas mulheres em situação de violência doméstica e familiar ainda na delegacia, no momento do registro do Boletim de Ocorrência - BO. Segundo recentes decisões dos Tribunais, caso a vítima não queira registrar uma ocorrência criminal, **mas tenha necessidade de proteção, é possível o deferimento de Medida Protetiva de Urgência.** Além disso, as medidas aplicadas podem variar de acordo com a gravidade da situação.

### EXEMPLOS DE MEDIDAS PROTETIVAS DE URGÊNCIA

#### EM RELAÇÃO AO AGRESSOR:

- Afastamento do agressor do lar;
- Suspensão da posse ou restrição de posse de armas do agressor;
- Proibição de aproximação do agressor seja da vítima e/ou dos familiares dela com limite de distância mínima;
- Proibição do agressor ter contato com a vítima e seus familiares por qualquer meio de comunicação, telefone, e-mail, whatsapp etc.
- Proibição do agressor de frequentar determinados lugares;
- Restrição ou suspensão de visitas do agressor aos filhos ou demais dependentes.

#### EM RELAÇÃO À VÍTIMA:

- Encaminhamento para programa de proteção ou atendimento;
- O pagamento de pensão alimentícia para a mulher e/ou aos dependentes;
- O juiz pode tomar providências para que o patrimônio das partes seja resguardado.

#### IMPORTANTE!

O juiz pode decretar a prisão do agressor preventivamente ou se ele descumprir as medidas protetivas de urgência.



**A MULHER NEGRA vive uma situação ainda mais desafiadora, uma vez que ela sofre tanto com o machismo quanto com racismo ao longo de sua vida.**

Precisamos entender o impacto que a escravidão teve e ainda tem no Brasil. Durante o período colonial, houve um processo de desumanização de pessoas negras, que eram tratadas como mercadoria. As mulheres eram vistas como objetos sexuais dos senhores, sendo frequentemente vítimas de violência física e sexual. Elas eram submetidas a trabalhos

forçados nas lavouras, trabalhavam no serviço doméstico e como amas de leite.

**As leis mudaram, mas a sociedade se acostumou a ver mulheres negras como pessoas que nasceram para servir. Elas ainda são comumente vistas como objetos sexuais pelos seus parceiros, que são os principais agressores, e encontram grandes dificuldades no processo de ascensão social e profissional.** A profissão de trabalhadora doméstica é ocupada em grande parte por mulheres negras e, apenas recentemente, foram conquistados direitos trabalhistas que lhes permitiram serem vistas como profissionais, e não como extensão da família. A própria mídia (novelas, filmes, revistas) ainda representa a mulher negra quase sempre como empregada doméstica ou como uma mulher sedutora e/ou sensual, raramente mostrando-a em um contexto de privilégio social ou intelectual.

**O racismo é um problema real e, somando-o à violência de gênero, torna as mulheres negras um grupo duplamente vulnerável.** 60% das mulheres vítimas de violência doméstica no Brasil são negras mas, enquanto o assassinato de mulheres brancas diminuiu, o de mulheres negras aumentou muito\*.

**Precisamos considerar o racismo como um fator fundamental da violência contra as mulheres negras no nosso país!**

\*Entre 2003 e 2013, os assassinatos de mulheres brancas caiu 9.8% enquanto os assassinatos de mulheres negras aumentou 54.2%. Fonte: IBGE, 2014.

## FICHA TÉCNICA

### Composição Administrativa da Defensoria Pública do Distrito Federal

*Defensor Público Federal:* Ricardo Batista  
**Núcleo de Atendimento Jurídico da Mulher – NAJ Mulher**  
*Coordenadora:* Dulcielly Nóbrega – Defensora Pública  
*Responsável Técnico:* Márcia Rodrigues dos Santos

### Composição Administrativa do MPDFT - Ministério Público do Distrito Federal e Territórios

*Procurador-Geral de Justiça:* Leonardo Roscoe Bessa  
**Núcleo de Gênero Pró-Mulher**  
*Coordenador:* Thiago André Pierobom de Ávila – Promotor de Justiça  
**Promotoria de Justiça do Riacho Fundo**  
*Coordenadora:* Liz-Elaine de Silvério e Oliveira Mendes - Promotora de Justiça  
*Responsáveis técnicas:*  
 Ednair Macedo Alves  
 Izis Morais Lopes dos Reis  
 Júnia Marise de Oliveira Cotta Castro  
 Solange Maria da Silva Félix

### Composição Administrativa da ONU MULHERES

Nadine Gasman  
*Responsável Técnico:* Luana Grillo

### Composição Administrativa da SEDESTMIDH Secretaria de Estado do Trabalho, Desenvolvimento Social, Mulheres, Igualdade Racial e Direitos Humanos – SEDESTMIDH

*Secretário de Estado:* Joe Carlo Viana Valle  
**Secretaria Adjunta de Políticas para as Mulheres, Igualdade Racial e Direitos Humanos – SAMIDH**  
*Secretário Adjunto:* Carlos Alberto Santos de Paulo  
**Subsecretaria de Políticas para Mulheres**  
*Subsecretária:* Silvânia Matilde Santos Silva  
*Responsáveis técnicas:*  
 Janaína Ferreira Bittencourt Pereira  
 Renata Parreira Peixoto  
 Uila Gabriela de Oliveira Cardoso

**Composição Administrativa do TJDFT**  
 Desembargador Getúlio de Moraes Oliveira

### Presidente

Desembargadora Carmelita Indiano Americano do Brasil Dias

### 1ª Vice-Presidente

Desembargador Waldir Leôncio Júnior

### 2º Vice-Presidente

Desembargador Romeu Gonzaga Neiva - Corregedor  
**Coordenação administrativa NUPECON:**

Patrícia Saad Soares Braga

Amanda Paula Rêgo do Nascimento

**Coordenadores do Centro Judiciário da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar CJM:**

Juiz Ben-Hur Viza

Juiz Carlos Bismarck Piske de Azevedo Barbosa

### Supervisores do CJM:

Cristiane Moroishi

João Wesley Domingues

### Responsáveis técnicas:

Marcia Maria Borba Lins

Regina Lúcia Nogueira

### Colaboração:

Ana Julieta Teodoro

Carol Rossetti

Elaine Claudina

Joyce Morato de Sousa Maia

Miriam Cássia Mendonça Pondaag

Renata Melo Barbosa do Nascimento

Thays de Souza Nogueira

### Projeto Gráfico, Ilustrações e Direção de Arte:

Carol Rossetti

### Apoio: ONU MULHERES

**Revisão:** Tribunal de Justiça do Distrito Federal e Territórios - Núcleo de revisão textual do TJDFT/ NURT

**Termo de referência:** Defensoria Pública do Distrito federal; Ministério Público do Distrito Federal e Territórios; ONU MULHERES; Secretaria Adjunta de Políticas para as Mulheres, Igualdade Racial e Direitos Humanos; Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios. Cartilha de enfrentamento à violência doméstica e Familiar. Brasília, DF, 2016.

***“Meu namorado não me deixa sair de casa sozinha”.***

***“Meu pai já me bateu algumas vezes”.***

***“Ela disse que era tudo culpa minha”.***

***“Meu chefe já me assediou sexualmente”.***

***“Ele era ciumento e controlava minhas roupas”.***

***“Minha irmã usava meu cartão de crédito escondida”.***

***“Mas foi só uma vez, ele é um cara legal”.***

VOCÊ JÁ PAROU  
PRA PENSAR SOBRE O QUE É  
VIOLÊNCIA?



Ministério Público  
do Distrito Federal  
e Territórios



CENTRO  
JUDICIÁRIO  
DA MULHER  
TJDFT

