

# VAMOS CONVERSAR?

CARTILHA DE ENFRENTAMENTO DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA  
E FAMILIAR CONTRA AS MULHERES



A **Defensoria Pública**, por meio do Núcleo Especializado em Atendimento à Mulher, orienta as mulheres sobre seus direitos, presta assistência jurídica e acompanha todas as etapas do processo judicial de natureza com baixa renda ou criminal. **Endereço:** Núcleo de Assistência Jurídica de Defesa da Mulher - NUDEM | Fórum José Júlio Leal Fagundes, Setor de Múltiplas Atividades Sul, Trecho 3, Lotes 4/6, Bl. 4. **Para o primeiro atendimento com o NUDEM**, entre em contato com a Central de Relacionamento com os Cidadãos (CRC): 129. **Horário de Atendimento da CRC:** 9h as 17h (apenas dias úteis). **Telefone e Whatsapp:** (61) 9 8272-5123 | **Telefone:** (61) 2196-4600 ou **acesse o link:** <http://131.72.220.28/forms-dpdf/ouvidoria/> | **E-mail:** najmulher@defensoria.df.gov.br

O **Ministério Público do Distrito Federal e Territórios – MPDFT** 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. **Telefone:** (61) 3343-6667 | **Sítio Eletrônico:** <https://www.mpdft.mp.br/portal/index.php/conhecampdft-menu/nucleos-e-grupos/nucleo-de-genero> | **E-mail:** pro-mulher@mpdft.mp.br

A **ONU Mulheres** é a organização das Nações Unidas dedicada à igualdade de gênero e ao empoderamento das mulheres. Liderança global para os direitos de mulheres e meninas, a ONU Mulheres foi criada para acelerar o progresso delas na satisfação de suas necessidades em todo o mundo. A ONU Mulheres apoia os Estados-Membros das Nações Unidas, a definir padrões globais para alcançar a igualdade de gênero, e trabalha com governos e sociedade civil para elaborar leis, políticas, programas e serviços necessários para implementar estes padrões. Promove a participação igualitária das mulheres em todos os aspectos da vida, com foco em cinco áreas prioritárias: aumentar a liderança e participação das mulheres; combater a violência contra as mulheres; envolver as mulheres em todos os aspectos dos processos de paz e segurança; reforçar o empoderamento econômico das mulheres; e fazer a igualdade de gênero central para o desenvolvimento, planejamento e orçamento nacional. A ONU Mulheres também coordena e promove trabalho do Sistema das Nações Unidas na promoção da igualdade de gênero. **Endereço:** Casa da ONU, Complexo Sérgio Vieira de Mello, Setor de Embaixadas Norte SEN, Quadra 82, Lote 17, CEP 70800-400, Brasília-DF, BRASIL. **Telefone:** +55 61 3038-9280 | **Fax:** +55 61 3038-9289 | **E-mail:** onumulheres@unwomen.org

A **Secretaria de Estado da Mulher do Distrito Federal – SEMDF** tem como eixos de atuação o enfrentamento à violência e a promoção da mulher – em especial no que se trata de sua autonomia financeira. Tem como diretrizes atuar de forma transversal, descentralizada e em rede, promovendo articulação com organismos internacionais e contribuindo com alcance da igualdade de gênero e empoderamento de todas as mulheres e meninas. **Endereço:** Palácio do Buriti – Ed. Anexo, 8º andar – CEP: 70.306-905 **Telefone:** (61) 3330-3104 | **E-mail:** gabsmdf@mulher.df.gov.br | **Sítio eletrônico:** <http://www.mulher.df.gov.br/>

O **Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios – TJDFT**, por intermédio do **Núcleo Permanente Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar - NJM**, 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 NJM busca um modelo de atuação judicial que favoreça o pleno atendimento à Lei Maria da Penha. **Endereço:** Fórum do Núcleo Bandeirante, Sala T.140, Térreo, Núcleo Bandeirante, Brasília-DF | **Telefones:** (61) 3103-2041 / (61) 3103-2088 | **E-mail:** njm.df@tjdft.jus.br | **Sítio eletrônico:** <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/cidadania/nucleo-judiciario-da-mulher>

#### 4ª EDIÇÃO

© 2023 ONU Mulheres

Todos os direitos reservados.

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.







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...



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.

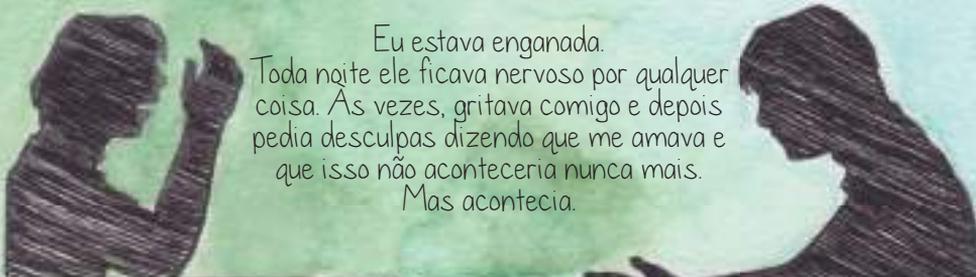


MESMO TRABALHANDO, VOCÊ PODERIA TER SE DEDICADO AO DAVI. PRA ISSO SERVE A LICENÇA-MATERNIDADE...



MAS EU ACHEI QUE FOSSE A COISA CERTA A 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.



QUE SITUAÇÃO HORRÍVEL, AMIGA! FOI AÍ QUE VOCÊ SE DIVORCIOU?



INFELIZMENTE, NÃO, CAMILA. EU AINDA NÃO CONSIDERAVA DIVÓRCIO UMA OPÇÃO.

NINGUÉM NUNCA HAVIA SE DIVORCIADO NA MINHA FAMÍLIA, E TIVE MEDO DO QUE IRIAM PENSAR SOBRE MIM.



EU TINHA ME CASADO COM O PRÍNCIPE ENCANTADO! COMO EU PODERIA SIMPLEMENTE DESISTIR DELE? NA MINHA CABEÇA, DIVÓRCIO ERA COMO UMA FRAQUEZA!



ALÉM DISSO, TIVE MEDO DE COMO O DAVI IRIA REAGIR.

ENTÃO, EU DECIDI LUTAR PELO MEU CASAMENTO.

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.

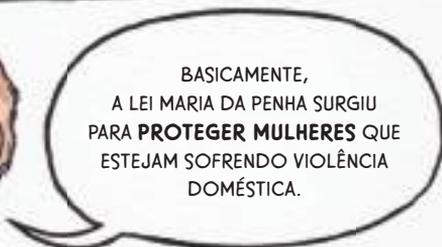


Quando eu dei entrada nos papéis de divórcio, ele começou a me ameaçar. Me ligava, mandava recados, às vezes me esperava na saída do trabalho... Teve uma vez que ele buscou o Davi na escolinha sem me avisar e me deixou sem notícias dele a noite toda! Foi horrível, achei que meu filho tinha sido sequestrado!



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.





## 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 ocorra no âmbito doméstico, familiar ou numa relação íntima de afeto.

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, DEIXEM QUE  
O AGRESSOR RESPONDA POR SEUS ATOS.  
NADA DISSO É CULPA SUA!



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.



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, eram mais velhos e não tinham filhos.

Pareciam pessoas boas.

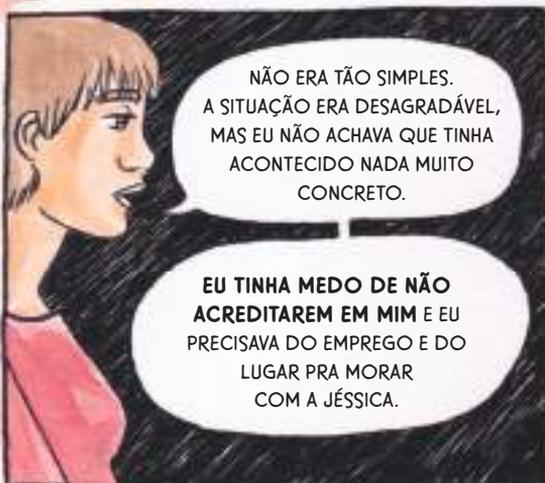


Com alguns meses trabalhando lá, eles já diziam que eu era parte da família. Aquilo me incomodava porque eu estava ali como trabalhadora.



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.



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 apalpour 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.



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 ESTABELEcerAM 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?

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!



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: Instituto Avon/Data Popular, 2014.

\*\* Fonte: Rede de Observatórios de Segurança, 2023  
<http://observatorioseguranca.com.br/violencia-mulher-feminicidio/>



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.

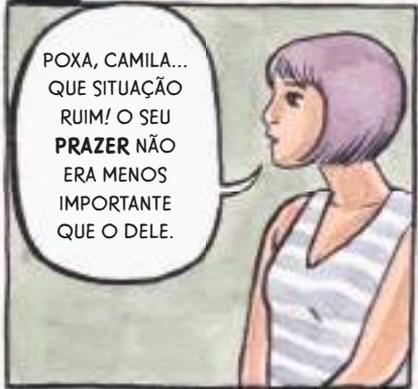
Quando começamos a nos relacionar, senti que estava no controle da minha vida sexual. Senti que eu poderia ter uma vida realizada, como eu sempre sonhei.



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.



POXA, CAMILA...  
QUE SITUAÇÃO  
RUIM! O SEU  
**PAZER NÃO**  
ERA MENOS  
IMPORTANTE  
QUE O DELE.



É, MAS NA ÉPOCA EU NÃO VIA  
DESSA FORMA. EU LIA TODAS  
AQUELAS MATÉRIAS SOBRE  
"COMO SATISFAZER SEU  
HOMEM NA CAMA", QUE VÊM  
NAS REVISTAS FEMININAS.



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 DISSSE 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!"*

*"ele pode não saber por que*

*"ela gosta de apanhar!"*

*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 superesquisito. Com uns três meses de namoro, ele foi morar com a gente.

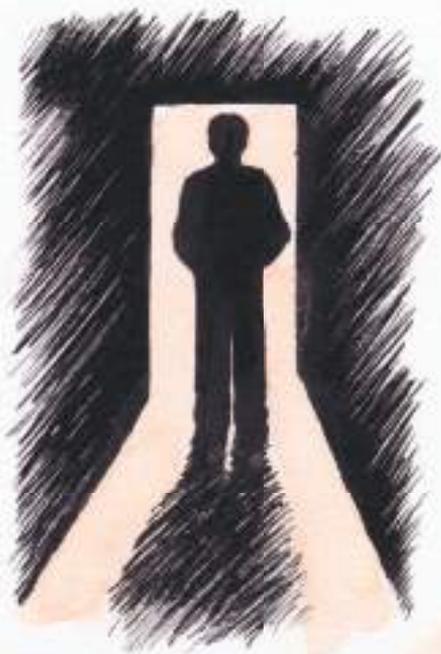


O cara sempre me tratou mal por ser lésbica. Ele me xingava, falava com os vizinhos que eu era puta, "uma vagabunda imoral que não valia nada e só dava despesa".

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.

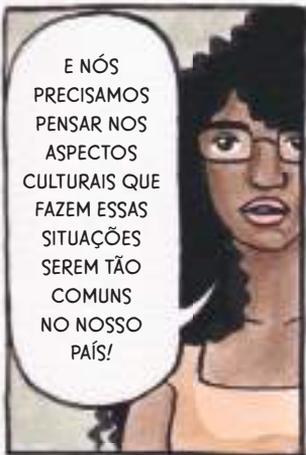
Se ela tivesse me perseguido igual ao ex da Helena, eu teria denunciado, porque a lei também age em relações homoafetivas entre mulheres.



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!



E NÓS  
PRECISAMOS  
PENSAR NOS  
ASPECTOS  
CULTURAIS QUE  
FAZEM ESSAS  
SITUAÇÕES  
SEREM TÃO  
COMUNS  
NO NOSSO  
PAÍS!



SIM. POR  
EXEMPLO, SE  
TODO MUNDO  
COME E SUJA,  
POR QUE  
ESPERAM QUE  
SÓ A **MULHER**  
COZINHE  
E LIMPE?

POIS É! ATÉ PARECE  
QUE A FUNÇÃO DA MULHER É  
SATISFAZER OS HOMENS! NÓS  
SOMOS MUITO MAIS  
DO QUE ISSO!

TEMOS NOSSAS  
PRÓPRIAS VIDAS E  
SOMOS **LIVRES** PARA  
SERMOS O QUE  
QUISERMOS!



NOSSA, GENTE...  
MAS AS PESSOAS  
JÁ PENSAM  
ASSIM HÁ TANTO  
TEMPO... VOCÊS  
ACHAM MESMO  
QUE TEM JEITO DE  
**MUDAR?**



CLARO, LAURA!  
TANTA COISA JÁ MUDOU,  
JÁ CONQUISTAMOS  
TANTOS DIREITOS! A  
PRÓPRIA LEI MARIA  
DA PENHA!

SÓ QUE AINDA  
HÁ MUITO A SER  
FEITO!



MAS COMO A  
GENTE PODE LUTAR  
CONTRA TODO ESSE  
**MACHISMO?**



A **LUTA** COMEÇA  
QUANDO A GENTE RECONHECE QUE A  
VIOLÊNCIA **EXISTE**.

ACHO QUE O PRIMEIRO PASSO É  
JUSTAMENTE O QUE ESTAMOS FAZENDO:  
**CONVERSAR** SOBRE O QUE NOS  
MACHUCA, CONTAR NOSSAS HISTÓRIAS,  
**APOIARMOS** UMAS ÀS OUTRAS E  
PERCEBERMOS QUE **NÃO ESTAMOS**  
**SOZINHAS**. NOSSO SOFRIMENTO NÃO É  
COISA DA NOSSA CABEÇA, É REAL.



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...



A VIOLÊNCIA É MUITO GRANDE. NO BRASIL, A EXPECTATIVA DE VIDA DE MULHERES TRANSEXUAIS É DE APENAS 35 ANOS\*. EU, QUE TENHO 36, SOU UMA SOBREVIVENTE.



COM CERTEZA! E VOCÊ CONSEGUIU SAIR DA CASA DOS SEUS PAIS?



SIM. MINHA AVÓ ME CHAMOU PARA MORAR COM ELA.



A GENTE TEM UMA RELAÇÃO BEM LEGAL. EU AINDA NÃO ERA ECONOMICAMENTE INDEPENDENTE E NÃO SEI SE EU TERIA CONSEGUIDO SEM O APOIO DELA.



MAS MESMO SE SUA AVÓ NÃO PUDESSE TE AJUDAR, VOCÊ TERIA O DIREITO DE SOLICITAR APOIO FINANCEIRO DO GOVERNO, SABIA?



DE ACORDO COM A LEI MARIA DA PENHA, **AS MULHERES EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA PODEM SER INCLUÍDAS NOS CADASTROS DE PROGRAMAS DE ASSISTÊNCIA SOCIAL** DOS GOVERNOS MUNICIPAIS, ESTADUAIS E FEDERAL, O QUE PODE ACONTECER INCLUSIVE NO PERÍODO DE MEDIDAS PROTETIVAS DE URGÊNCIA (OU A QUALQUER MOMENTO NECESSÁRIO).

CADA MUNICÍPIO TEM SUA PRÓPRIA ORGANIZAÇÃO DA POLÍTICA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL, MAS AS MULHERES QUE SOFRERAM VIOLÊNCIA DOMÉSTICA PODEM TER ACESSO AO BOLSA FAMÍLIA (SE ESTIVER DENTRO DOS CRITÉRIOS DESSE PROGRAMA) OU AO CHAMADO BENEFÍCIO EVENTUAL, EM CASO DE VULNERABILIDADE SOCIAL PROVISÓRIA.

\*Fonte: IBGE, 2013.

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!



AH! ISSO É VERDADE!

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

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



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

FOI MEU AMOR-PRÓPRIO TAMBÉM.

MINHA DIGNIDADE.

MINHA VONTADE DE VIVER.



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

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



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



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.





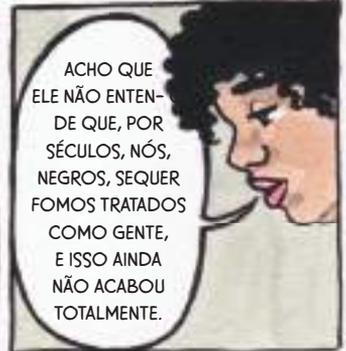


... o Miguel sempre foi muito protetor e eu achava romântico. Mas, ouvindo as histórias de vocês, reconheci uns comportamentos nele que não têm nada a ver com amor.

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 faz, veste, come ou pensa?
- ...a proíbe, ou atrapalha, de trabalhar e/ou estudar ?
- ...a xinga ou humilha diante de familiares ou amigos?
- ...briga com você ou a critica 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?

## SEU COMPANHEIRO(A) OU FAMILIAR...

SIM NÃO

- ...diz que se você não for dele não será de mais ninguém, ameaçando-a 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 exibe para você?
- ...já chegou a agredi-la fisicamente (bater, empurrar, chutar, beliscar, puxar o cabelo etc.)?
- ...já a agrediu (física ou verbalmente) diante de seus filhos?
- ...já a agrediu ou agrediu outro membro da família?
- ...já a agrediu utilizando objetos ou utensílios domésticos?
- ...a faz sentir culpada pela violência sofrida?
- ...a 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 de 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 do que fazer será  
sempre sua.**



## CENTROS ESPECIALIZADOS DE ATENDIMENTO À MULHER (CEAMs)

Os Centros Especializados de Atendimento à Mulher - CEAM oferecem acolhimento e acompanhamento interdisciplinar (social, psicológico, pedagógico e de orientação jurídica) às mulheres em situações de violências de gênero. Visam promover e assegurar o fortalecimento da sua autoestima e da autonomia e o resgate da cidadania, além da prevenção, interrupção e superação das situações de violações aos seus direitos.

**Outras informações:** Os atendimentos nos CEAMs também podem ser marcados de forma on-line, por meio da plataforma de agendamento do Governo do Distrito Federal, Agenda DF. Acesse: <https://agenda.df.gov.br/>

**Atendimento preferencial:** casos de risco elevado, mulheres com deficiência e mulheres idosas.

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

### **CEAM 102 SUL**

(61) 3224-0943 / 99183-6454 | E-mail: [ceam.102sul@mulher.df.gov.br](mailto:ceam.102sul@mulher.df.gov.br)  
Endereço: Estação do Metrô 102 Sul, Asa Sul, Plano Piloto – CEP: 70330-000

### **CEAM PLANALTINA**

(61) 3389-4656 / 999202-6376 | E-mail: [ceamplanaltinadm@mulher.df.gov.br](mailto:ceamplanaltinadm@mulher.df.gov.br)  
Endereço: Jardim Roriz, Área Especial, Entrequadras 1 e 2, Centro.

### **CEAM CEILÂNDIA**

(61) 3372-2619 – 99117-3406 | E-mail: [ceam.ceilandia@mulher.df.gov.br](mailto:ceam.ceilandia@mulher.df.gov.br)  
Endereço: CNM1 Bloco I Lote 02 – Ceilândia Centro, DF

### **CEAM 4**

(61) 3341-1840 | E-mail: [ceam4@mulher.df.gov.br](mailto:ceam4@mulher.df.gov.br)  
Endereço: Centro Integrado de Operações de Brasília (CIOB). Setor de Administração Municipal, Conjunto A, Região Administrativa do Plano Piloto – RA- I, Brasília-DF.

**Funcionamento de 2ª a 6ª feira, das 8h às 18h.**

## Polícia Militar do Distrito Federal – PMDF: 190

Ligar em caso de emergência, crime em flagrante (inclusive flagrante de descumprimento de medida protetiva), se o crime estiver acontecendo ou tiver acabado de acontecer. Viaturas serão enviadas para o local. Se o crime já tiver ocorrido há alguns dias (ou há mais tempo), procure uma delegacia.

## Delegacia Eletrônica - PCDF

<https://www.pcdf.df.gov.br/servicos/delegacia-eletronica/violencia-domestica-contra-mulher>

Só é possível o registro de ocorrências policiais online em caso de violência doméstica contra a mulher nos seguintes casos:

- Quando não se tratar de situação em flagrante, pois há risco imediato para a vítima (neste caso, a PMDF deverá ser acionada por meio do disque 190, ou a vítima deve comparecer pessoalmente a Delegacia de Polícia mais próxima ou ligar no telefone 197, opção 0 para maiores informações);
- Quando o autor da violência for maior de 18 anos;
- Quando a comunicante/vítima morar no Distrito Federal (para outras unidades federativas, deve-se procurar a Delegacia de Polícia de seu Estado).



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.** Você

também pode adicionar o Ligue 180 no WhatsApp. O serviço presta atendimento telefônico de ajuda e recebe denúncias de violência contra a mulher. Basta adicionar em sua agenda o nº (61) 99610-0180.

## MEDIDAS PROTETIVAS DE URGÊNCIA (MPUs)



As MPUs são medidas judiciais urgentes que podem ser solicitadas pelas mulheres em situação de violência doméstica e familiar independentemente do registro de boletim de ocorrência, da existência de inquérito policial, da propositura de ação penal ou cível na Justiça, sendo suficiente o depoimento da vítima e existência de risco para a ofendida ou seus dependentes. As MPUs irão vigorar enquanto persistir risco à integridade física, psicológica, sexual, patrimonial ou moral da ofendida e/ou de seus dependentes. Podem ser solicitadas pela ofendida na Delegacia de Polícia, via Ministério Público ou mesmo diretamente no Juizado de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher.

### EXEMPLOS DE MEDIDAS PROTETIVAS DE URGÊNCIA

#### EM RELAÇÃO AO OFENSOR:

- afastamento do agressor do lar;
- suspensão da posse ou restrição de posse de armas do agressor;
- proibição de aproximação da vítima e/ou dos familiares dela com limite de distância mínima;
- proibição de o agressor ter contato com a vítima e seus familiares por qualquer meio de comunicação, como telefone, *e-mail*, *whatsapp* etc.
- proibição do agressor de frequentar determinados lugares;
- restrição ou suspensão de visitas do agressor aos filhos ou aos demais dependentes;
- prestação de alimentos provisionais ou provisórios;
- comparecimento a programas de recuperação e reeducação;
- acompanhamento psicossocial, individual ou em grupo de apoio.

#### EM RELAÇÃO À VÍTIMA:

- encaminhamento para programa de proteção ou atendimento;
- recebimento de pensão alimentícia quando a mulher for economicamente dependente do ofensor;
- o/a juiz/a pode tomar providências para que o patrimônio das partes seja resguardado;
- matrícula dos filhos ou dependentes na escola mais próxima, independente de vaga.

#### IMPORTANTE!

A depender da análise do risco, o/a juiz/a pode decretar a prisão do agressor preventivamente, bem como nos casos de descumprimento de Medidas Protetivas de Urgência.



**A MULHER NEGRA vive uma situação ainda mais desafiadora, uma vez que ela sofre tanto com o machismo quanto com o 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. 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.** Sessenta por cento 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!**

\*Em 2018, 68% das mulheres assassinadas no Brasil eram negras. Enquanto entre as mulheres não negras a taxa de mortalidade por homicídios naquele ano foi de 2,8 por 100 mil, entre as negras a taxa chegou a 5,2 por 100 mil, praticamente o dobro. Fonte: Fórum Brasileiro de Segurança Pública.

## FICHA TÉCNICA

### **Composição Administrativa da Defensoria Pública do Distrito Federal**

*Defensor Público-Geral:* Celestino Chupel

### **Núcleo de Promoção e Defesa dos Direitos das Mulheres**

*Coordenadora:* Antônia Aldenir Carneiro Silva

*Suplente:* Larissa Ocampos

### **Composição Administrativa do Ministério Público do Distrito Federal e Territórios**

*Procuradora-Geral de Justiça:* Fabiana Costa

Oliveira Barreto

### **Núcleo de Gênero do MPDFT**

*Coordenadora:* Liz-Elainne de Silvério e Oliveira Mendes

### **Promotoria de Justiça do Riacho Fundo**

*Coordenador:* Bruno Osmar Vergini de Freitas –

Promotor de Justiça

*Responsáveis técnicas:*

Ednair Macedo Alves

Izís Moraes Lopes dos Reis

Júnia Marise de Oliveira Cotta Castro

Solange Maria da Silva Félix

### **Composição Administrativa da ONU MULHERES**

Anastasia Divinskaya

*Responsável Técnica:* Ana Carolina Querino

### **Composição Administrativa da Secretaria de Estado da Mulher**

*Secretária de Estado:* Giselle Ferreira de Oliveira

**Subsecretária de Enfrentamento à Violência**

*Subsecretária:* Maíra Castro

*Responsáveis técnicas:*

Renata de Aguiar

Raquel Teixeira

Genay Rorato de Oliveira

Leonardo Batista Vieira

### **Composição Administrativa da Secretaria de Estado de Justiça e Cidadania**

*Secretária de Estado:* Marcela Passamani

**Subsecretaria de Política de Direitos Humanos e de Igualdade Racial**

*Subsecretário:* Juvenal Araújo

### **Composição Administrativa do Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios**

Desembargador José Cruz Macedo *Presidente*

Desembargador Angelo Passareli *1º Vice-Presidente*

Desembargador Sérgio Xavier de Souza Rocha *2º Vice-*

*Presidente*

Desembargador J.J. Costa Carvalho *Corregedor*

### **Coordenador e Coordenadoras do Núcleo Permanente Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar - NJM:**

Juíza Fabriziane Figueiredo Stellet Zapata

Juíza Gislaíne Carneiro Campos Reis

Juíza Josmar Gomes de Oliveira

Juíza Luciana Lopes Rocha

*Supervisoras do NJM:*

Andréia Soares de Oliveira

Renata Bevilaqua Chaves

*Responsáveis técnicas pela elaboração da cartilha:*

Márcia Maria Borba Lins

Regina Lúcia Nogueira

### **Colaboração:**

Ana Julieta Teodoro Cleaver

Carol Rossetti

Elaine Claudina dos Santos

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:** Núcleo de Revisão Textual do Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios

**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 da 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?

