



# RELAÇÃO PACÍFICA

## COMO CONSTRUIR UM AMBIENTE DE PAZ EM CASA



**MPMT** Ministério Público  
DO ESTADO DE MATO GROSSO



REDE DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA  
DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER  
VÁRZEA GRANDE  
NOSSA SENHORA DO LIVRAMENTO



**Ministério Público do Estado de Mato Grosso  
Promotorias de Justiça de Várzea Grande**



**RELAÇÃO PACÍFICA**  
COMO CONSTRUIR UM AMBIENTE  
DE PAZ EM CASA

**1ª Edição**

**2020**



## REALIZAÇÃO

Ministério Público do Estado de Mato Grosso  
Promotorias de Justiça de Várzea Grande-MT  
Promotora de Justiça Coordenadora: Audrey Thomaz Ility  
Promotora de Justiça Coordenadora do Projeto: Janine Barros Lopes

## APOIO

Prefeitura Municipal de Nossa Senhora do Livramento  
(Secretaria Municipal de Saúde/Secretaria Municipal de Assistência Social)  
Adriely Rompate - Psicóloga Clínica  
Alba Regina Silva Medeiros - Universidade Federal de Mato Grosso (Saúde Coletiva)  
Ana Emília Iponema Brasil Sotero - Presidente da Associação Brasileira das Mulheres de Carreiras Jurídicas de Mato Grosso (ABMCJ)  
Daniely Albuquerque - Psicóloga Clínica, Terapeuta de Casal e Família e Terapeuta de EMD/ Eye Movement Desensitization and Reprocessing  
George Moraes - Centro Universitário de Várzea Grande/MT (UNIVAG)  
Luana Aparecida Xavier Ribeiro – Psicóloga Clínica com foco no atendimento de adolescentes e adultos - Abordagem Centrada na Pessoa (ACP)  
Regilaine Magali Bernardi Crepaldi – Promotora de Justiça  
Terezina Fátima Paes de Arruda - Centro Universitário de Várzea Grande/MT (UNIVAG)

## EDITORIAL

Esta cartilha consiste em uma ação da Rede de Enfrentamento à Violência Doméstica e Familiar contra a mulher de Várzea Grande-MT e Nossa Senhora do Livramento-MT

## EQUIPE TÉCNICA

Agentes Comunitários de Saúde de Nossa Senhora do Livramento  
Michelle Moraes Santos – Assistente Social MPMT  
Nancy Cristina Ito Moreira – Assistente Social MPMT  
Projeto e Design Gráfico:  
Emanuel Evandir da Silva Costa - Técnico Administrativo,  
Departamento de Comunicação MPMT



REDE DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA  
DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER  
VÁRZEA GRANDE  
NOSSA SENHORA DO LIVRAMENTO

Tiragem: 2000 exemplares

# APRESENTAÇÃO

Construir relações pacíficas é como construir uma casa!

Para a casa você precisa de um bom alicerce, que é a base de sustentação de toda a estrutura que vem a seguir: paredes, telhado, parte elétrica e hidráulica e, por fim, todo o revestimento.

Para uma relação pacífica você precisa de um bom alicerce de valores, por isso sua história pessoal, suas crenças e seus hábitos interferem na maneira como você pensa, sente e se comporta no cotidiano.

Tanto construir casas, como construir relações pacíficas são tarefas que exigem atenção, responsabilidade, inteligência, decisões certas e muita paciência.

Não é fácil, mas pensa o quanto é aconchegante ter uma casa boa com tudo em ordem. Assim é a sensação de ter uma família em que as pessoas convivem bem com as suas emoções, se fortalecem através do diálogo sincero e sem julgamento, procuram compreender as necessidades uns dos outros e se protegem.

Uma casa precisa de manutenção, certo? Uma hora ou outra uma torneira quebra, uma lâmpada queima, uma goteira no telhado aparece.

Nas nossas relações familiares e sociais também surgem conflitos, interpretações e mal-entendidos que podem desestabilizar a harmonia com as pessoas que mais gostamos.

É por isso que construímos essa cartilha!

Ela é resultado de uma oficina de trabalho realizada durante o curso “Agentes Comunitários de Saúde: agentes de mudança sociocultural das relações de gênero”, desenvolvida no município de Nossa Senhora do Livramento-MT no ano de 2019/2020.

Aqui você vai compreender melhor os caminhos para construir relações saudáveis e se comunicar de forma pacífica.





**“EU E VOCÊ SOMOS UMA  
COISA SÓ.  
NÃO POSSO TE  
MALTRATAR SEM  
ME FERIR”**

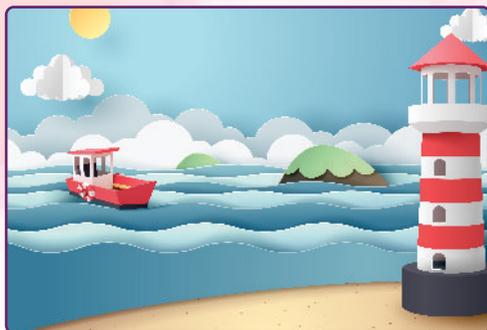
Gandhi



*NOSSOS PENSAMENTOS,  
SENSAÇÕES E AÇÕES  
TRANSBORDAM EMOÇÕES.*



*PENSE NAS EMOÇÕES COMO UM  
GRANDE MAR, VOCÊ É O BARCO,  
SUA CABEÇA É O LEME.*



*HÁ DIAS EM QUE O CÉU ESTÁ LIMPO,  
O SOL BRILHANTE, SÃO DIAS BONS.*

*HÁ DIAS EM QUE O VENTO É FORTE,  
AS NUVENS FICAM CINZA E A TEMPESTADE  
CHEGA PRA TESTAR O NOSSO EQUILÍBRIO,  
É PRECISO INTELIGÊNCIA PARA O BARCO  
NÃO VIRAR.*



Todos os dias você arruma o barco e os equipamentos para mais um dia de pesca e nunca se sabe o que encontrará no mar aberto. Há dias em que você consegue pescar, é uma alegria!

Há dias em que “o mar não está pra peixe” e voltamos pra casa com tristeza e por vezes raiva. Nesses momentos, é possível que a pergunta que venha à cabeça seja: 'O que fiz de errado?'

Todos os dias precisamos ter inteligência emocional para conviver com nossa família, amigas(os) e colegas de trabalho, e tomarmos decisões certas sem causar dano físico ou psicológico à outra pessoa. Passamos por situações difíceis e conflitos nas relações e para construir um caminho mais harmonioso é preciso aprender a se comunicar de forma pacífica.

# Como faço para me comunicar sem violência?

1º



## Primeiro passo: Observação

Veja com atenção o que lhe incomoda na relação, sem julgar a pessoa com quem convive. Falar o que de fato está acontecendo não é apontar, criticar, mas ter empatia e entender que a outra pessoa tem outras necessidades e sentimentos.

2º



## Segundo passo: Sentimento

Depois da observação externa, você precisa compreender o que sente quando essa situação incômoda acontece, para poder expressar isso às pessoas que convivem contigo. Aqui a observação é interna; por isso, você precisa conhecer as suas emoções, afinal elas são indicações do que é importante pra você. Expressar isso te ajuda a encontrar equilíbrio. Lembre-se do barco!

3º



## Terceiro passo: Necessidades

Qual a necessidade escondida por trás desse sentimento? O que precisa ser atendido?

Boa parte das pessoas acusa, reclama, mas não fala, não expressa qual a necessidade que está embutida naquela queixa, naquela dor, naquela frustração. É claro que é mais fácil expor o defeito alheio do que a nossa vulnerabilidade. Para o homem adulto é mais fácil acusar sua esposa de fria e insensível, do que dizer que gostaria de ser recebido com um abraço, um beijo ou que adoraria dormir de conchinha. No entanto, além da vergonha e do orgulho, há também a dificuldade de nomear, identificar (tal como acontece com os sentimentos) as necessidades (Maher Hassan Musleh)

4º



## Quarto passo: Pedido

Depois que você observou a situação, identificou e expressou seus sentimentos, agora é o momento de você fazer o pedido.

Mas, o que você quer? É preciso ter bem claro e objetivo o que deseja melhorar na relação para então falar com a outra pessoa sobre isso.

“Sempre que falamos de nossos sentimentos e necessidades, temos que estar conscientes de que talvez não obtenhamos a resposta que desejamos. Falar sobre eles é assumir a possibilidade de obter um não como resposta. Para a Comunicação Pacífica, no entanto, o mais importante é nos revelarmos emocionalmente (deixamos de ser refém do nosso próprio medo) e darmos a chance de o outro se manifestar” (Maher Hassan Musleh)



## Veja como isso funciona na prática:



Pedro, quando você chega em casa e deixa suas roupas jogadas no chão, janta e não lava a louça e deixa o cuidado das crianças só pra mim... **(observação)**

Eu fico triste, irritada e desconfortável... **(sentimento)**

porque eu trabalhei o dia inteiro na fazenda, quero também ter tempo de lazer e assistir minha novela... **(necessidades)**



Você poderia fazer a sua parte? Vamos fazer uma lista das tarefas que precisamos fazer quando chegamos em casa e dividir? Assim ninguém fica com sobrecarga e ainda dá pra você ver seu time ganhar e eu dar umas risadas com a Lurdes na novela das oito... **(pedido)**





**NÃO É O AMOR QUE SUSTENTA O RELACIONAMENTO. ✕  
É O MODO DE SE RELACIONAR QUE SUSTENTA O AMOR.**



# Assim como o amor é construído diariamente, pode ser destruído também.

O ciclo da violência é uma demonstração de destruição do amor. Será que a sua relação não está passando por este ciclo?

## O CICLO DA VIOLÊNCIA



### FASE 01

#### A ESCALADA DA TENSÃO

agressões verbais, crises de ciúmes, ameaças, abuso emocional - a mulher passa a viver constantemente com medo de contrariar o parceiro.



### FASE 03

#### A LUA-DE-MEL

arrependimentos, juras de amor, promessas de que a agressão nunca mais vai se repetir.



### FASE 02

#### A EXPLOÇÃO DA VIOLÊNCIA

agressões físicas ou sexuais graves, descontrole e destruição.

30

- Assassinar
- Mutilar
- Violar
- Abuso Sexual
- Forçar uma relação sexual
- Ameaçar com objetos ou armas
- Trancar e isolar
- Chutar
- 20 Estapear
- Empurrar, Puxar
- Beliscar, Arranhar
- Golpear
- 15 Carícias Agressivas
- Destruir objetos pessoais
- Controlar, Proibir
- 10 Intimidar, Ameaçar
- Humilhar em público
- Ridicularizar, Ofender
- 05 Desqualificar
- Culpabilizar
- Ignorar, Desprezar
- Mentir, Enganar
- Chantagear
- 01 Caçoar, Zombar



Pense se esses comportamentos fazem parte do seu dia a dia.

Agimos no piloto automático e muitas vezes nem percebemos que estamos nos comunicando de forma violenta ou que estamos vivenciando uma relação tóxica.



## VIOLENTÔMETRO



## Formas de Violência

### FÍSICA

É a agressão à integridade física ou à saúde corporal, que pode ou não deixar marcas.

#### **Tipos de Agressão:**

- Tapinhas ou beliscões; • Brincar de bater;
- Machucar (socos, chutes, mordidas, queimaduras);
- Empurrar, Mutilar ou estrangular;
- Confinar ou Prender;
- Forçar a ingerir remédios, bebidas ou drogas;
- Matar (tentativa ou consumação).

### MORAL

#### **Desqualificar**

- “Vai começar os chiliques? Me deixe em paz”.

#### **Ridicularizar ou Ofender**

- “Vai alisar esse cabelo, parece um ninho de passarinho”.

#### **Humilhação em público**

- “Esse homem não vale um pequi roído, é um vagabundo”.

### PATRIMONIAL

#### **Destruir bens pessoais**

- Quebrar o celular, rasgar fotos, roupas ou danificar qualquer coisa que tenha valor sentimental.

#### **Reter ou subtrair bens, valores, documentos, instrumentos de trabalho**

- Bloquear conta bancária conjunta;
- Esconder documentos, cartões;
- Vender coisas sem sua permissão;
- Controlar o dinheiro e te obrigar a prestar contas, mesmo quando você trabalha.



## PSICOLÓGICA

**Piadas ofensivas** - “Engole esse choro menino, isso é coisa de mulherzinha”; “Até o gato é mais inteligente que você”.

**Chantagens** - “Ou você para de estudar e fica em casa pra cuidar direito dessas crianças ou é melhor cada um pegar seu rumo na vida”.

**Mentir ou Enganar** - “Você acha que sou besta? Eu sei que você não estava no trabalho, estava bebendo no bar”.

**Ignorar ou Dar um gelo** - Deixar a pessoa falando sozinha.

**Possessividade ou Ciúmes** - Isolar a pessoa da família ou amigos;

- Proibir amizades;
- Controlar tipo de roupa, lugares que a pessoa frequenta, ligações telefônicas, salário/bens;
- Ter acesso ao celular, senhas e redes sociais;
- Vigiar a pessoa no trabalho ou controlar seu horário;

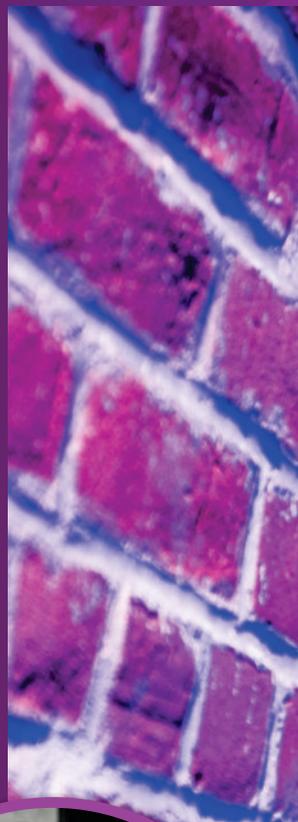
**Intimidação ou Ameça** - “Se você não for minha não vai ser de mais ninguém”;

- “Ta passando da hora de você comparecer na cama, senão vou procurar fora de casa”;

**Ameaçar com objetos ou armas** - “vou te matar, vou pegar o meu revólver e matar você e sua família”.

## SEXUAL

- “Eu não queria fazer amor daquele jeito, mas ele disse que era do jeito que ele gostava”;
- “Ele queria que eu fizesse sexo com uma terceira pessoa”;
- Fazer sexo quando a outra pessoa está desacordada, sem condições de consentir o ato;
- Fingir que usa a camisinha e não usar;
- Obrigar a assistir pornografia;
- Forçar gravidez;
- Pressão ou impedimento ao uso de métodos contraceptivos (camisinha, pílula anticoncepcional, etc.).





# Violência Psicológica

A violência psicológica, ela é uma das principais violências, pois ela não deixa só marcas físicas, mas sim marcas profundas, tornando a pessoa depressiva e muitas vezes levando elas ao suicídio.

Agente Comunitária de Saúde de Nossa Senhora do Livramento/MT



**ESTEJA SEJA COM ALGUÉM  
QUE TE FAÇA FELIZ!**

## Você já ouviu essas frases?

**Vivo por ele e vivo para ele!**

**Minha existência não tem sentido sem ela!**

**Ele é tudo para mim!**

**Ela é tudo para mim!**

Desde criança, temos contato com a ideia de que o “amor a dois” é necessário e inevitável, como se a vida sem conhecer esse tipo de amor não fizesse o menor sentido.

Basta analisar os desenhos e contos infantis que nos apresentaram, especialmente para as meninas.

Ensinam a menina a procurar um 'príncipe' que a proteja de todos os males. É só lembrar dos clássicos 'Cinderela' e 'A Bela Adormecida'!



Ainda na infância, meninas são ensinadas a buscar uma relação a dois, como se elas só se pudessem encontrar a felicidade através do casamento.



Muitas pessoas diriam: “Mas qual é o problema disso? Não nascemos para ficarmos sozinhos(as)! Precisamos ter alguém com quem compartilhar nossas vitórias e derrotas!”



Realmente, compartilhar a vida, dividir as alegrias, tristezas, conquistas e desafios com alguém que se ame e confie pode ser motivo para expandir a felicidade. O problema é que algumas vezes (muitas mulheres vivem isso hoje, talvez até você que está lendo esse guia) o amor é confundido com **dependência emocional** e nos fazem acreditar que para ser amor de verdade tem que vir cheio de dramas e até sofrimento.



O que não nos ensinam é que:

**o principal amor tem de ser o PRÓPRIO!**

Não é saudável que ninguém (seja homem ou mulher), diminua nossa identidade, gostos, prazeres, liberdade ou nossa dignidade.

## Então, vamos refletir sobre o espaço de cada um/uma dentro da relação afetiva?

É importante arrumar um tempinho, nessa nossa vida corrida, para pensar em algumas questões:

- Como me vejo no relacionamento?
- Tenho o meu próprio espaço, a minha individualidade?
- Consigo me expressar e fazer as coisas que gosto e desejo?

Veja abaixo esse exemplo trazido por Walter Riso no guia “Amar ou Depender” (2009), a partir da fala de uma paciente que buscou atendimento psicológico para “deixar de amar o companheiro”:



“Não, ele não me bate, mas me trata muito mal... Diz que sou feia, que tem nojo de mim (...).”



“Quando lhe dou um agrado, se não gosta, grita que sou boba ou retardada, estraga o presente e o atira no lixo, morto de raiva... Sou sempre eu quem paga.”



“(...)Ele me proíbe de sair e de ter amigas, mas tem muitas. Se eu faço alguma cobrança sobre o fato de ele sair com mulheres, me diz para terminarmos, que não vai aguentar uma namorada insuportável como eu”

O que é possível identificar na fala dessa mulher? De acordo com o autor, ela era uma “viciada na relação” ou “dependente afetiva”. E como é possível identificar que existe essa dependência?

MEDO DA  
MUDANÇA

APEGO

MEDO DA  
SOLIDÃO



## **Amar não é se anular! Amar é crescer em conjunto!**

No caso de existir uma relação de dependência, o que é possível fazer para mudar a direção do barco? Para construir ou reconstruir relações saudáveis consigo e com os(as) outros(as), você pode começar seguindo esses princípios:

**DICA 1**  
**Ter um vínculo afetivo não é se “enterrar em vida”!**

Buscamos segurança e proteção e muitas vezes temos medo de ficar sozinhas (os) e alimentamos o pensamento “antes mal acompanhado(a) do que sozinho(a)”.

No entanto, o tão temido desconhecido pode abrir muitas portas e trazer ótimas oportunidades! Somos seres naturalmente sociáveis e podemos construir e reconstruir relações saudáveis em casa, na vizinhança, na família e na comunidade.

É possível amar seu/sua companheiro(a), ter uma relação feliz e saudável, sem se colocar em segundo plano, ter de anular a sua individualidade ou sufocar os seus sonhos e desejos.

Cada pessoa tem um sonho e cabe a cada qual realizá-lo!

Já parou para refletir se você tem algum sonho que ficou esquecido na sua caixinha de sonhos construída ao longo da vida? Pode ser que ele ainda esteja lá, aguardando você abrir a caixa e colocá-lo para acontecer.

**DICA 2**  
**Exerça a sua autonomia e tome conta de si!**

## Por isso, aqui vão algumas dicas do que você pode fazer para não entrar ou melhorar uma relação em que esteja presente a dependência afetiva:



### CUIDE DE VOCÊ MESMO(A):

Faça uma lista das coisas que você precisa arrumar ou solucionar, por prioridades e tarefas a cumprir. Se você sempre consulta as pessoas ao redor antes de fazer algo, lembre-se que, na maioria das vezes, não existe um caminho dado e acabado e que, se houver erros, eles servirão para te fazer crescer.

### CURTA A SOLIDÃO:

Quando você fizer as pazes com a solidão, os apegos deixarão de incomodar. No início pode parecer incômodo, mas com o tempo você vai perceber que ela é necessária para que você, longe dos ruídos, escute o seu interior e se conheça melhor.



### TENTE VENCER O MEDO:

Ainda que não acredite, você é mais corajoso(a) do que pensa. Muitas pessoas que passaram a vida mortas de medo tiram para fora uma fortaleza impressionante diante da adversidade. Não se trata de ganhar ou perder, mas de tentar.





**VAMOS CONSTRUIR RELAÇÕES SAUDÁVEIS!  
ESSA TAREFA COMEÇA PELA EDUCAÇÃO  
DAS CRIANÇAS**

Desde criança aprendemos muitas coisas, na família, na escola, na igreja, na roda de amigos de como ser menino e como ser menina.

Essas caixas contém objetos, sentimentos e normas sociais que cada uma delas deverá seguir.



Veja como isso constrói relações

# TOXICAS

- Quando colocamos meninos em uma caixa e meninas em outra caixa, limitamos a possibilidade de homens se sensibilizarem pela dor do próximo, de falarem sobre as suas emoções, de cuidarem do corpo sem ser julgados como “mulherzinhas”. Proibimos mulheres de serem competitivas, de terem experiências sexuais antes do casamento ou de escolherem não ter filhos.



• Quando ensinamos um menino a brincar de luta, ser forte, brigar e a não sentir ou expressar suas emoções, estamos dando um “passe livre” para que ele seja violento com outros meninos e também com as meninas.

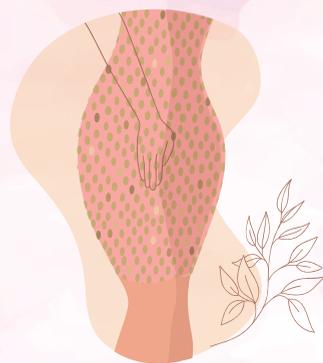


• Quando estimulamos meninos a proteger meninas, meninas acreditam que não podem se defender sozinhas. Se ela é uma princesa, vai sempre acreditar que precisa de um príncipe para ser feliz.



• Quando meninos aprendem que não podem desistir será que na adolescência ou vida adulta respeitarão um “não” de uma mulher?

• Se meninos devem ter experiências sexuais antes do casamento e meninas precisam casar virgens, eu não estou ensinando que existem mulheres para casar e mulheres para se divertir? Se a castidade é importante na sua família, exija isso também dos meninos!



• Quando meninas são direcionadas para a castidade, também são proibidas de conhecer o próprio corpo, esperam que o homem conduza a relação sexual. Algumas são ensinadas a fingir que sentiram prazer para não desagradar seu parceiro e outras se sentem culpadas quando sentem prazer.



• Quando meninas aprendem que devem ser passivas, compreensivas, ouvintes e que devem evitar discussões, estamos construindo mulheres que terão dificuldade em se libertar de uma relação abusiva/violenta.

• Quando proibimos meninos de brincarem com bonecas ou de casinha, impedimos que ele aprenda a ser pai e a se responsabilizar pelos cuidados da casa, onde ele também mora. Alguém vai ter que fazer esse trabalho duro, no caso, as mulheres!

• Quando estimulamos só o homem a trabalhar fora de casa, colocamos a responsabilidade de prover o lar somente nele. O gasto de uma família é muito alto, precisamos nos alimentar, vestir, se divertir, cuidar da saúde, estudar, manter as contas da casa em dia, é muito injusto somente um pagar a conta. É muito injusto que somente a mulher realize as tarefas domésticas sozinha, sem receber nenhum valor por isso.



Podemos pensar em um mundo em que tenhamos as mesmas oportunidades e privilégios, então vamos pensar em uma caixa para todas as pessoas, independente do sexo/gênero.

### **Podemos ser pessoas completas!**

*ATIVA(O), RACIONAL, PASSIVA(O), SENTIMENTAL*  
*BONECA, BOLA DE FUTEBOL*  
*PANELINHAS, VIDEOGAME*  
*BRINCAR DE LUTA, BRINCAR DE CASINHA*  
*SE EMOCIONAR*  
*SER FORTE E CORAJOSO(A)*  
*PROTEGER UNS AOS OUTROS*  
*SE COMUNICAR DE FORMA PACÍFICA*  
*DESAFIAR POSITIVAMENTE OS PRÓPRIOS MEDOS E INSEGURANÇAS*  
*COMPETIR, SE PERMITIR ERRAR*  
*TER EXPERIÊNCIAS SEXUAIS E CONHECER O PRÓPRIO CORPO*  
*NAMORAR QUEM VOCÊ GOSTAR, SEJA MENINO OU MENINA*  
*DESISTIR SE ESTIVER CANSADO(A)*  
*SER PRÍNCIPE OU PRINCESA SE QUISER*  
*TRABALHADOR(A) EM CASA OU FORA*  
*TAREFAS DOMÉSTICAS SÃO DE TODAS AS PESSOAS QUE MORAM NA CASA*  
*FALAR, OUVIR, COMPREENDER, CUIDAR, APOIAR*  
*VOCÊ PODE SER FEMININA(O) E MASCULINO(A): MAQUIAGEM, DEPILAÇÃO,*  
*CUIDAR DO CORPO, CABELO GRANDE OU CURTO, USAR CALÇA OU SAIA,*  
*USAR TODAS AS CORES*  
*SER PRUDENTE E NÃO CORRER RISCO DESNECESSÁRIO*



MUDAR DÁ MEDO...

...MAS A GENTE DEVERIA É  
TER MEDO DE FICAR NO MESMO LUGAR!



Em toda relação existe conflito, por isso não dá para “tampar o sol com a peneira” e fingir que nada está acontecendo.

Se as pessoas tentaram se comunicar de forma pacífica, mas não conseguiram superar a situação de violência, é preciso buscar ajuda!

## **ATENÇÃO! VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR É CRIME!**

É crime homem agredir mulher (Lei 11.340/06 – Lei Maria da Penha)

É crime mulher agredir homem (Lei 9099/95 – Juizados Especiais Cíveis e Criminais)

É crime agredir crianças ou adolescentes (Lei 8.069/90 – Estatuto da Criança e do Adolescente)

### **BUSQUE AJUDA CASO NECESSITAR:**

#### **CREAS - Centro de Referência Especializado da Assistência Social**

Aqui, você mulher ou homem, pode receber atendimento com profissionais do Serviço Social e Psicologia, que te auxiliarão:

- Na prevenção da ruptura dos vínculos familiares e comunitários, possibilitando a superação de situações de fragilidade social;
- A vivenciar experiências que oportunizem relacionar-se e conviver em grupo, administrar conflitos por meio do diálogo, compartilhando modos não violentos de pensar, agir e atuar;
- A fortalecer a função protetiva da família;
- No rompimento com padrões violadores de direitos no interior da família, bem como na prevenção da reincidência dessas situações;
- Na construção de projetos pessoais e sociais e desenvolver a autoestima;
- No acesso a serviços do sistema de proteção social e indicação de acesso a benefícios sociais e programas de transferência de renda;
- Na melhoria da qualidade de vida das famílias.



## BUSQUE AJUDA CASO NECESSITAR:

### Defensoria Pública do Estado de Mato Grosso

Esta instituição poderá lhe orientar juridicamente sobre os direitos e deveres enquanto cidadã/cidadão, principalmente às pessoas que não possuem condições financeiras de pagar honorários a advogadas/os e os custos de uma solicitação ou defesa em processo judicial/extrajudicial ou de um aconselhamento jurídico.

Você poderá contar com profissional do Direito para ajuizar uma ação de divórcio, anulação de casamento ou de dissolução de união estável, partilha de bens, guarda das/os filhas/os, pensão alimentícia, matrícula de criança/adolescente em unidade escolar; medicamento de alto custo, entre outros.

### Delegacia Especializada da Mulher, Criança e Idoso de Várzea Grande-MT

Este espaço é reservado para denúncias e solicitação de medidas protetivas de urgência.

O que você precisa saber sobre a **DENÚNCIA**:

Denunciar é comunicar ao poder público situação que se configura delito ou crime para que a pessoa vítima possa ser protegida e a pessoa autora do fato seja responsabilizada conforme a lei.

Situações de Violência Psicológica, Violência Sexual ou Violência Patrimonial são crimes que necessitam de representação da vítima para que o poder público realize as investigações e aplique as penas cabíveis.

Situações de Violência Moral (injúria, difamação ou calúnia) são crimes que necessitam da manifestação da vítima, no prazo de seis meses depois da data em que a vítima tomou conhecimento dos fatos. Você precisa procurar a Defensoria Pública ou contratar advocacia particular para ofertar uma queixa-crime, que é comunicar o fato ao poder público.

Situações de Violência Física (lesões leves ou lesões graves) são crimes que não necessitam de representação da vítima para investigar, pois a Delegacia tem autonomia para investigar, encaminhar o caso ao Ministério Público, o qual também possui autonomia para mover uma ação penal de responsabilização do agressor.



## ATENÇÃO!

Nos casos de violência física, é importante realizar o exame pericial para constatar a existência das lesões. Portanto assim que registrar o Boletim de Ocorrência, vá imediatamente para o IML-Instituto Médico Legal.

## Quais são as Medidas Protetivas de Urgência que tenho direito?

- Proteção da saúde física e psicológica: atendimento em hospital ou posto de saúde e ao IML;
- Acesso a abrigo ou local seguro, quando houver risco de vida;
- Acompanhamento policial para assegurar a retirada de seus pertences do local da ocorrência ou do domicílio familiar;
- Manutenção do vínculo trabalhista, quando necessário o afastamento do local de trabalho, por até seis meses;
- 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 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;
- Proibição do agressor divulgar, de compartilhar, nas redes sociais ou quaisquer outros meios, fotos e/ou vídeos íntimos produzidos durante o relacionamento e para os quais a mulher não deu autorização de divulgação;
- Determinação para que o agressor participe de rodas de conversa para aprender a se relacionar de forma pacífica;
- Pagamento de pensão alimentícia;
- Restrição ou suspensão de visitas às/aos filhas/os;
- Prisão preventiva;
- Acompanhamento policial através da Patrulha Maria da Penha, para fiscalizar o cumprimento da medida protetiva.

**“Não é justo que eu sofra sozinha pelos erros dele. Não carreguem este peso sozinhas. Busque ajuda! Nada disso é culpa sua!”**

Agente Comunitária de Saúde de Nossa Senhora do Livramento/MT.

## Referências

- MUSLEH, Maher Hassan. Comunicação Pacífica: a arte de viver em paz. Cuiabá: Umanos Editora, 2019.
- RISO, Walter. Amar ou Depender? Como superar a dependência afetiva e fazer do amor uma experiência plena e saudável. Coleção L&PM POCKET. 1.ed, Porto Alegre, 2009.



## TELEFONES ÚTEIS

**CREAS:** (65) 3688-3084

**DEFENSORIA:** (65) 3613-1170 / 99243-6628 (plantão)  
ou pelo site: [www.dp.mt.gov.br](http://www.dp.mt.gov.br)

**DELEGACIA:** (65) 3685-1236

**Disque 100 ou 180**

**Polícia Militar:** 190 ou 99999-0997 (Nossa Senhora do Livramento)

**Guarda Municipal de Várzea Grande:** 153

**CRAS NSL:** (65) 3351-1229

**Lírios** (Liga das Irmãs ofendidas em seus sentimentos): (65) 99233-5440 ou  
(65) 3684-9877

**Ministério Público:** [ouvidoria@mpmt.mp.br](mailto:ouvidoria@mpmt.mp.br) ou ligue 127





**"SE EU TIVER QUE BARGANHAR E OBTER AMOR PAGANDO  
COM MINHA LIBERDADE, ESSE AMOR NÃO É PRA MIM!"**

**OSHO**



**MPMT**

Ministério Público  
DO ESTADO DE MATO GROSSO