



DR.<sup>a</sup>

**MAYARA**

DEPUTADA ESTADUAL

PRECISAMOS CONVERSAR SOBRE

# Violência Contra a Mulher

O QUE NÃO FOI DITO E O QUE VOCÊ NÃO SABE



Presidente da Assembleia Legislativa  
**Roberto Cidade**

Idealizadora  
**Deputada Dr.<sup>a</sup> Mayara Pinheiro**

Conteúdo  
**Caren Pâmela Andrade**

Revisão Técnica  
**Alex Léda Filho, Ítalo Jacob, Maria Elisa Gomes, Paula Cristina  
Mafra Crespo, Rafisa Santana de Souza e Thaise Rocha**

Revisão Linguística  
**Evandro Freitas**

Projeto Gráfico, Diagramação e Ilustração  
**Érica Lima e Leonardo Serra**

2021. Governo do Estado do Amazonas.  
Assembleia Legislativa do Estado do Amazonas.  
1ª Edição. Tiragem: 600 exemplares.  
É permitida a reprodução parcial ou total desta obra,  
desde que citada a fonte.

## APRESENTAÇÃO

Convidamos você a conhecer a triste realidade vivida por muitas mulheres, inclusive mulheres próximas a você. A violência contra a mulher é real, acontece muito mais do que você imagina e as consequências são bem maiores do que os noticiários expõem na TV.

Com os avanços tecnológicos e maior acesso à informação, a violência vivida por mulheres está sendo cada vez mais exposta e isso tem colaborado para evitar que mais violência aconteça, porém, ainda precisamos avançar, pois o Brasil ocupa a 5ª posição no ranking mundial em assassinato de mulheres.

A violência contra a mulher é um problema social antigo em nosso país. Antes de existirem as medidas de apoio às mulheres, como a Delegacia da Mulher e disque-denúncia, a violência era silenciada, muitas sofriam e até morriam caladas.

Estudos indicam que 01 a cada 03 mulheres já sofreu algum tipo de violência. O estudo aponta ainda que todas as mulheres vão sofrer algum tipo de abuso, ao menos uma vez na vida. É importante frisar que dentre essas mulheres estão suas avós, suas mães, suas tias, suas irmãs, amigas, vizinhas, professoras, etc. São todas mulheres, não é?

**Percebeu o quanto a  
violência contra a mulher  
também faz parte da sua vida?**



## **PALAVRA DA DELEGADA**

O fim da violência contra a mulher depende da sua atitude, portanto, oponha-se a tudo que fere o respeito feminino e você verá dias melhores para você, sua família e para toda a sociedade.

Afinal, todos nascemos de uma MULHER. O passado já mostrou suas marcas machistas nefastas que poderão ser apagadas por uma simples atitude de enfrentamento à violência contra a mulher. Caminhe conosco!

A handwritten signature in black ink, reading "Débora Mafra".

**Delegada Débora Mafra**

Titular da Delegacia Especializada em Crimes contra a Mulher (DECCM)



## **PALAVRA DA DEPUTADA**

Os índices de violência contra a mulher impressionam e continuam a assustar, principalmente com as restrições ocasionadas pela pandemia da Covid-19. Em 2020, segundo a pesquisa do Instituto Datafolha encomendada pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), uma em cada quatro mulheres foi vítima de algum tipo de agressão no Brasil. Na maioria dos casos, iniciou-se dentro de casa, no ciclo familiar.

Nesse sentido, idealizei este material para que vocês, adolescentes e jovens, entendam que padrões de comportamentos e atitudes podem ser considerados tipos de violência. Nem sempre temos esse entendimento, por isso é importante ampliar estas informações para protegermos nossas mulheres, mas acima de tudo evitar que elas sejam vítimas no futuro.

Todos nós temos uma mulher, que teve um papel fundamental na nossa vida: uma mãe, avó, irmã, vizinha, portanto é uma realidade que está próxima a você. E nas suas mãos está o poder de fazer a diferença, mudando esse cenário.

Juntos podemos construir uma sociedade justa e igualitária para todos. Na luta contra a violência e redução desses índices, podemos contar com você?

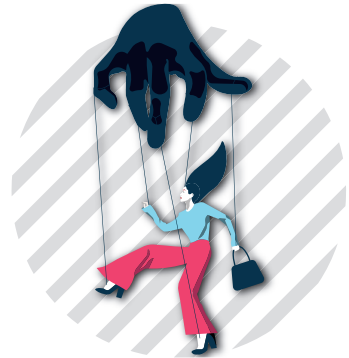
**Deputada Dr.ª Mayara Pinheiro**

2ª vice-presidente da Assembleia Legislativa do Estado do Amazonas  
Presidente da Comissão de Saúde e Previdência  
Vice-presidente da Comissão da Mulher, das Famílias e do Idoso

# NO RELACIONAMENTO

**PENSE DUAS VEZES ANTES DE CHAMAR UMA MULHER DE LOUCA, SÓ PORQUE ELA DESCOBRIU UM ERRO SEU.**

***Gaslighting*** é uma forma de manipulação, com o objetivo de distorção ou omissão da verdade para induzir a mulher ou as pessoas próximas à ela a duvidarem da sua percepção ou memória, manipulando inclusive as pessoas próximas a acreditarem que a mulher está louca.



Esse comportamento é uma forma de crime de violência psicológica, que resulta em dano emocional à mulher “que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões”.

A violência psicológica também ocorre por meio de ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, chantagem, xingamentos, limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio.

# UM TAPINHA DÓI SIM!



**E DEIXA MARCAS NO CORPO E NA ALMA**

## QUANDO FICAR COM RAIVA, APRENDA A ADMINISTRAR SUAS EMOÇÕES.

Está mais do que claro que quando o assunto é força física, os homens possuem vantagem sobre as mulheres. Então, em situações de estresse alto, não perca o controle de suas ações, nem por um momento.

**Não seja agressivo!**

Apertões no braço, puxões de cabelo, empurrões, socos, espancamentos ou qualquer conduta que ofenda a integridade ou saúde corporal da mulher é crime. Lembre-se sempre que nada justifica a violência.

**Deixe para trás aquilo que...**



# É DELA!

Esconder os pertences da mulher, destruir os objetos que ela mais gosta, pedir que ela devolva o presente de valor que você deu, são algumas formas de violência patrimonial.

Essa violência geralmente ocorre durante a separação ou como forma de controle sobre a mulher, por meio do dinheiro ou bens que pertencem a ela e até mesmo negando-a o direito sob o patrimônio construído pelo casal.

**Lembre-se, o que foi construído durante o relacionamento pertence aos dois, mesmo que você seja o único que trabalhe. O propósito de um relacionamento é somar um com o outro e saber dividir é de extrema importância.**

## 8 TAMBÉM É VIOLÊNCIA PATRIMONIAL QUANDO:



... e outras condutas que configure retenção, subtração, destruição, parcial ou total dos seus objetos, bens, recursos, documentos pessoais, instrumentos de trabalho, etc.

### RESPEITE A VONTADE DA OUTRA PESSOA. TEM DIAS QUE SIM E TEM DIAS QUE NÃO!

Não são raros os casos de estupro dentro de um relacionamento. Se o sexo acontece sem consentimento é estupro SIM e respeitar a vontade do outro sobre a própria sexualidade e sobre o próprio corpo é o básico.

A violência sexual também ocorre quando se obriga a mulher a presenciar, manter ou participar de relação sexual, mediante

intimidação, ameaça, coação ou uso da força, quando a mulher é impedida de usar métodos contraceptivos ou é forçada a cometer aborto ou gravidez, quando é obrigada a realizar atos sexuais que causem desconforto ou repulsa.

ENTENDA QUE O SIGNIFICADO DE







## CÂMERA ESCONDIDA É COISA DAS ANTIGAS.

### E TAMBÉM É CRIME!

Fazer vídeos e fotos não autorizadas, contendo nudez ou intimidade sexual é crime.

Uma das formas de praticar esse crime é quando o indivíduo coloca uma câmera escondida no quarto da namorada e passa a produzir conteúdo.

Outro exemplo é quando fotografar a nudez da mulher, sem que ela perceba. Respeitar a intimidade do outro é tão fácil... Vamos, você consegue!

## ACABOU? ACEITA QUE DÓI MENOS!

A sua companheira, namorada ou ficante não é sua propriedade. Como ser humano, a mulher é livre.

Para que o relacionamento chegasse ao fim, houve a contribuição dos dois. Se a outra parte decidiu ir embora, deixe-a ir. Você não tem controle sobre a vontade e atitudes da outra pessoa.

Aceite que acabou, que deu certo enquanto durou e siga em frente. Os dois merecem outra chance de ter um relacionamento saudável.

Ou você prefere viver onde já sabe que não dá certo e não tem futuro?



## 10 TIRAR A CAMISINHA SEM PERMISSÃO É CRIME!

Muitos homens reclamam de desconforto ao usar preservativos com suas parceiras. Alguns até retiram o preservativo durante o ato sexual sem que a parceira perceba.

Essa prática perigosa e criminoso é chamada de *Stealthing*, que traduzida para o português significa furtivo. A prática de *Stealthing* é considerada crime de violência sexual mediante fraude, com pena de 2 a 6 anos de prisão.



Além disso, é um risco não só para a vítima, mas para o autor que se expõe ao risco de contrair uma doença grave ou paternidade indesejada.

Seja prudente. Não mate e não morra com IST.

## NÃO EXISTE EX-PAI!



Se a relação gerou filhos, lembre-se que o vínculo com eles é eterno. Não deixe de participar do desenvolvimento de seus filhos, e principalmente, não deixe nunca de participar financeiramente. A criança não pediu pra nascer e não tem culpa do relacionamento entre os pais ter chegado ao fim.

Seja responsável, busque meios de prover alimentos para o(a) filho(a) que você colocou no mundo. Não invente desculpa para não pagar pensão. É sua obrigação e caso não cumpra, você será preso.

Lembre-se que pai não é o que cria, mas o que educa e está presente.

A ausência paterna na construção do caráter do(a) filho(a) pode acarretar em problemas psicológicos graves na fase adulta.

# NA RUA

**PARE DE REPRODUZIR  
COMENTÁRIOS OU  
PIADAS SEM GRAÇA.**

**MULHER TEM QUE  
SE DAR O RESPEITO!**

**MULHER MINHA  
NÃO FAZ ISSO!**

**TINHA QUE  
SER MULHER,  
MESMO!**

**SÃO FRASES DISCRIMINATÓRIAS,  
MACHISTAS E, ALÉM DISSO,  
NÃO SÃO ENGRAÇADAS.**

Pessoas são diferentes e querer impor sua opinião sobre o comportamento alheio não fará que mudem de postura e faz de você um *Cringer*, ou seja, um ultrapassado.

Cada mulher tem o seu jeito e não são obrigadas a lhe agradecer. Respeite e entenda que cada pessoa é dona de sua própria história com realidades e experiências diferentes da sua.

## CANTADAS DE RUA

**OUVIR DE ESTRANHOS**

**“LINDA”**

**“GOSTOSA”**

**“DELICIOSA”**

**TRAZ A SENSAÇÃO  
DE ANDAR NA RUA  
EM PAZ...**

# SÓ QUE NÃO



Alguns homens utilizam a cantada como forma de sedução, porém, a maioria das mulheres se sente constrangida e até mesmo ameaçada, isso porque muitas das “cantadas” de rua possuem conteúdo sexual e fazem com que a mulher tema ser abordada fisicamente.

**CANTADA NÃO É ELOGIO E SE TIVER CUNHO SEXUAL É CRIME DE IMPORTUNAÇÃO SEXUAL, PODE LEVAR À PENA DE UM A CINCO ANOS DE RECLUSÃO, CASO NÃO CONSTITUA CRIME MAIS GRAVE.**

(ART. 215-A DO CÓDIGO PENAL)

A importunação sexual ocorre, muitas vezes, quando uma pessoa “avança o sinal” para satisfazer seu próprio desejo sexual, sem o consentimento da pessoa envolvida.

**ESTÁ NO TRANSPORTE COLETIVO?**

# DESENCOSTA!



O transporte coletivo deixou de ser apenas um meio de transporte e passou a ser utilizado como um meio de realizar violência contra a mulher.

Muitas mulheres já sofreram com importunação sexual e ocorre, principalmente, nos horários de pico, uma vez que o homem já mal-intencionado se aproxima da mulher para satisfazer suas vontades, aproveitando-se da superlotação e do movimento do veículo.

Qualquer conduta relacionada ao prazer ou ato sexual praticado sem autorização é importunação e dependendo da forma que ocorre pode resultar em prisão. Por exemplo:



- Passar a mão ou dar tapas em partes íntimas (seios, genitália, nádegas) de alguém;
- “Encoxar” e pressionar a pessoa com o objetivo de sentir sua parte íntima;
- Levantar peças de roupa de outra pessoa para olhar a intimidade do corpo;
- Beijar ou passar a língua em partes do corpo;
- Masturbação direcionada à vítima.

# NA BALADA

PRECISAMOS CONVERSAR SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

## NÃO ULTRAPASSE O LIMITE DO NÃO

Quando somos crianças, uma das primeiras palavras que aprendemos a falar é “NÃO”. Infelizmente alguns homens, mesmo na fase adulta, fingem não entender o significado desta palavra.

Se uma mulher tiver interesse em você, qual o sentido dela dizer não?

**NÃO EXISTE “NÃO” POSSÍVEL.**

**NÃO EXISTE DIZER “NÃO” QUERENDO DIZER “SIM”.**

**NÃO INSISTA.**

**“NÃO” SEMPRE SERÁ “NÃO”.**

## ONDE SURTIU A IDEIA DE QUE ROUPA CURTA É CONVITE?

Não importa o tipo ou tamanho da roupa, saiba que a forma como uma mulher se veste jamais será um convite para o sexo ou para tocar no corpo dela.

Você pode elogiar, se ela chamou sua atenção, mas jamais falte com o respeito.

## EVITE FICAR ENCOSTANDO!

Conforme vai aumentando a quantidade de pessoas em um ambiente, mais difícil será a locomoção. Em casos de grande aglomeração, evite ficar atrás de mulheres, pois é desagradável.

**Seja educado, peça licença e passe de lado.  
Sim, é totalmente possível.**



## NÃO SEJA OMISSO!

Ao perceber que uma mulher precisa de ajuda por ter sido vítima de agressão ou assédio, tente ajudá-la.

Não finja que não está acontecendo nada, tenha a atitude de chamar a segurança responsável pelo evento e no caso de evento aberto ao público, acione a Polícia Militar.

## SEJA SOLIDÁRIO!

Baladas, festas, barzinhos são lugares de diversão e assim como acontece com os homens, pode acontecer de mulheres exagerarem na bebida.

Percebendo que uma mulher está desacordada, desorientada e sozinha por estar alcoolizada, seja solidário. Não fotografe ou faça filmagens indevidas, pois não é engraçado.



Convide uma amiga para ajudar na situação e não deixe que ela vá sozinha para casa. Se a mulher passou por algum tipo de violência, ela primeiramente precisa ir ao hospital e só depois dos cuidados com a saúde, deverá ir à delegacia registrar ocorrência.

# ASSEDIÔMETRO

SAIBA O QUE CONFIGURA ASSÉDIO:

**É CRIME E  
VOCÊ VAI  
PRESO!**

**SEM  
CONSENTIMENTO,  
VOCÊ PODE  
RESponder  
CRIMINALMENTE**

**ISSO É  
IMPORTUNAÇÃO E  
POSSO PROCURAR  
AJUDA PARA  
ME DEFENDER**

**TUDO BEM  
SE EU QUISER  
TAMBÉM**



– RELAÇÃO SEXUAL  
NÃO CONSENTIDA

– BEIJO FORÇADO

– USAR EXPRESSÕES:  
“Ô, LÁ EM CASA!”  
“GOSTOSA”, “VADIA”

– CONTATO FÍSICO  
SEM CONSENTIMENTO

– CONTATO FÍSICO

– INSISTIR APÓS  
OUVIR “NÃO”

– OLHAR FIXAMENTE  
PARA O SEU CORPO

– PAQUERAR.

– PUXAR CONVERSA.

– APROXIMAR.



## NÃO INTERROMPA UMA MULHER QUANDO ELA ESTIVER FALANDO



# NO TRABALHO

Durante reuniões de trabalho, é comum mulheres serem interrompidas por seus colegas do sexo masculino, principalmente quando está apresentando propostas ou expressando opiniões.

Tais interrupções acontecem com um único objetivo: impedir a fala da mulher. Mas, esse tipo de conduta torna-se um reflexo de machismo.

Portanto, um homem, por vaidade, não admite que uma mulher tenha prestígio perante a equipe e seus superiores.

## SAIBA QUE DENTRO DA CABEÇA DE UMA MULHER, HÁ UM CÉREBRO

O mercado de trabalho está cada vez mais competitivo, salvo poucas exceções.

A mesma escola que forma homens, também forma mulheres. Ambos passam pelo mesmo período de tempo na escola ou a mesma quantidade de anos em uma faculdade.

Diante disso, não há motivos para subjugar a inteligência de uma mulher. Age assim o homem que explica várias vezes o mesmo assunto, somente por estar conversando com uma mulher.

O desmerecimento à inteligência da mulher também ocorre durante



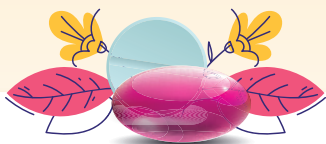
uma reunião de trabalho. A mulher termina de expor suas ideias e o homem as repete para a equipe, usando outras palavras e mudando a didática. Há casos em que a ideia é aceita pelo grupo somente pelo fato de ter sido dita por um homem, que por vezes leva “os créditos” injustamente.





## **ENTENDA E APRENDA A RECONHECER A MULHER QUANDO ELA ESTIVER NA TPM**

TPM existe e é parte da vida de muitas mulheres. Acontece devido às mudanças hormonais que ocorrem nos dias que antecedem a menstruação, causando alterações nos seguintes aspectos:



### **ASPECTOS FÍSICOS**

Inchaço;  
Dores pelo corpo;  
Cólicas;  
Vômitos;  
Náuseas;  
Diarréia;  
Insônia;  
entre outros.



### **ASPECTOS PSICOLÓGICOS**

Oscilações de humor;  
Vontade de chorar  
sem motivo aparente;  
Tristeza profunda;  
Ansiedade;  
Irritabilidade;  
Aumento de apetite,  
principalmente por doces.

O que a TPM é incapaz de fazer é prejudicar a capacidade mental, não impedindo que a mulher faça julgamentos, análises ou emita opiniões. Portanto, TPM é algo biológico. É da natureza da mulher. Compreensão e um chocalatinho de presente, faz muito bem nesse período!

## COLABORE PARA UM AMBIENTE DE TRABALHO SAUDÁVEL

No dia a dia, convivemos mais com nossos colegas de trabalho do que com nossos familiares. Por isso, manter a boa relação interpessoal é um papel de todos.

Entender que cada pessoa é um ser único, com características, habilidades e experiências próprias é a chave de acesso para o sucesso de qualquer equipe de trabalho. A falta de respeito é a geradora de grandes e sérios problemas no ambiente organizacional.



O assédio moral e sexual são voltados na maioria das vezes contra as mulheres, infelizmente, por serem vulneráveis a estes crimes.

## ASSÉDIO MORAL



O assédio moral acontece por meio de comportamentos, palavras, atos ou gestos feitos de maneira abusiva, repetitiva e prolongada como forma de diminuir, humilhar, isolar do grupo, constranger e/ou desqualificar uma pessoa com a intenção de prejudicar a reputação pessoal e profissional perante ela mesmo ou um grupo.

Criticar ou invadir a vida privada; desconsiderar problemas de saúde; espalhar boatos; fazer críticas exageradas e injustas; induzir a erros; implicar com a origem, crenças religiosas ou convicções políticas são alguns exemplos de assédio moral.

## ASSÉDIO SEXUAL



Já o assédio sexual, se manifesta por meio de ações de pessoas que se prevalecem da sua condição de superioridade hierárquica para obterem algum favorecimento de cunho sexual em ambientes de trabalho, podendo ser de forma física, palavras ou gestos, causando desconforto à vítima.

Pode acontecer de forma explícita ou implícita, tais como insinuações, piadas de duplo sentido, contatos físicos forçados, dentre outras ações abusivas, de natureza sexual que ocorram no ambiente de trabalho ou ocasiões profissionais.

Essas formas de violência resultam em adoecimento físico e mental da vítima, causando irritabilidade, diminuição da produtividade, alterações do sono, ansiedade, depressão, dentre outros.

## NÃO EXCLUA AS MENINAS DAS BRINCADEIRAS, CONVERSAS OU ATIVIDADES ESCOLARES



O ambiente escolar é um importante meio de construir relações pessoais e profissionais que lhe acompanharão, se você permitir, para o resto da vida.

Existem homens e mulheres que valem a pena manter por perto. Como irá conhecê-las se você não se permitir? Ou você acha que a sociedade é feita só de homens?

Tenha certeza que não.

# NA ESCOLA OU FACULDADE

## **PESQUISE TEMAS SOBRE MACHISMO, FEMINISMO, FEMINICÍDIO, VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR**

Pesquisar o processo de formação da sociedade, o contexto político e social onde ocorre as várias formas de violência contra a mulher lhe ajudará a entender o ciclo de violência vivido por mulheres.

Assim você formará uma opinião própria e poderá contribuir para o combate à violência e ajudar vítimas, que inclusive pode ser a colega que senta ao seu lado.



## **PROMOVA RODAS DE CONVERSAS SOBRE MACHISMO E FEMINISMO**

Compartilhar conhecimento e experiências de vida é fundamental para desenvolver empatia, conhecer outras realidades, outras verdades. Aprenda que o que é normal para você não é para o outro, ou vice-versa.

Durante esses encontros garanta a liberdade de expressão de todos e evite julgamentos. Tenha uma mente aberta para o novo.

**LEMBRE-SE QUE MOMENTOS COMO ESSE TÊM O OBJETIVO DE CONSTRUÇÃO E DESCONSTRUÇÃO DE CONCEITOS QUE REFLETIRÁ NA VIDA EM SOCIEDADE DAS FUTURAS GERAÇÕES.**



# EM CASA

## **CUIDE DA CASA ONDE VOCÊ MORA!**

Manter a casa limpa e organizada é uma responsabilidade que deve ser dividida entre todos os ocupantes. Se todos usufruem da casa, por que o serviço deve ficar só com as mulheres?

Não existe serviço doméstico exclusivo de homem ou de mulher. Existe uma casa que deve ser cuidada por todos.

## **CONTRIBUA PARA O ORÇAMENTO DOMÉSTICO!**

Cada morador precisa contribuir mensalmente para garantir o pagamento de despesas básicas como energia elétrica, água, internet, supermercado, etc. Esses são exemplos de itens que todos usufruem, inclusive você, então, que tal contribuir para não correr o risco de faltar algo?

Caso ainda não possua uma renda, ajude economizando. Evite o desperdício de alimentos e faça consumo consciente de gás, água e energia elétrica.

Idosos podem até ajudar, mas não são os principais responsáveis financeiros pela casa.

Aposentadoria, pensão ou benefícios pertencem aos idosos e devem ser administrados e usufruídos por eles.



**ATENÇÃO:**  
**Apropriar ou desviar de bens ou qualquer rendimento financeiro do idoso é crime, com pena de multa e até quatro anos de prisão.**

## **SUA IRMÃ NÃO É SUA PROPRIEDADE**

É comum existir ciúmes entre irmãos, principalmente do irmão maior com a “princesinha” da casa. Este sentimento, muitas das vezes é confundido com proteção e cuidado, principalmente quando a menina começa a vida social e o irmão, todo enciumado, procura deixar claro que está de olho em cada movimento.



Ocorre que, em muitos casos, esse “cuidado” resulta em violência física familiar, pelo fato dela está namorando ou conhecendo alguma pessoa.

Entenda, sua irmã não é sua propriedade. Ela tem direito de ter lazer e de se relacionar com quem desejar. Você não pode impedir e nem fará com que ela mude de ideia, caso esteja decidida.

Se souber que a outra pessoa representa um risco real para a sua irmã, converse com ela e se coloque à disposição para ajudá-la no que for preciso.

## **NÃO COMPARTILHE VÍDEOS E FOTOS NÃO AUTORIZADOS**

**Oferecer, trocar, disponibilizar, transmitir, vender ou expor à venda, distribuir, publicar ou divulgar, por qualquer meio, fotografia ou vídeo que contenha cena de sexo, nudez ou pornografia sem o consentimento da vítima é crime, assim como conteúdo com cenas de estupro, sejam de mulheres adultas ou de crianças.**

A divulgação de nudez sem prévia autorização da vítima é conhecida como “vazar nudes”. Prática essa que cada vez mais tem se tornado frequente, causando diversos transtornos e prejuízos à vítima, pois muitas das imagens são realizadas sem o consentimento e sem autorização, e o compartilhamento ocorre, inclusive, como forma de vingança ao término do relacionamento.

Portanto, não colabore com esta prática.

**DENUNCIE  
QUEM EXPÕE  
OS OUTROS NA  
INTERNET.**

**CHAME ATENÇÃO  
DOS AMIGOS  
QUE FAZEM ISSO.**

# **NA INTERNET**



## **POR QUE MUITAS MULHERES SOFREM CALADAS?**

MEDO;  
CULPA;  
SENTIMENTO DE VERGONHA;  
DEPENDÊNCIA EMOCIONAL;  
DEPENDÊNCIA FINANCEIRA;  
NÃO QUERER PREJUDICAR O AGRESSOR;  
MANUTENÇÃO DO NÚCLEO FAMILIAR;  
PERSPECTIVA DE MUDANÇA  
DO COMPORTAMENTO DO AGRESSOR.

### **OFEREÇA CAMINHOS PARA A PESSOA OBTER AJUDA PROFISSIONAL.**

Encoraje a mulher a denunciar  
e/ou buscar orientações de como proceder  
em situações de violência.

**DISQUE-DENÚNCIA: 180**

# QUER SABER SE ELA PRECISA DE AJUDA?

- ELA PARECE ANSIOSA demais para agradar o(a) parceiro(a), com medo de fazer algo errado.
- ELA CONCORDA EXCESSIVAMENTE com tudo que o(a) parceiro(a) fala ou propõe.
- ELA REPORTA TUDO o que faz, com quem e onde está todo o tempo.
- ELA RECEBE LIGAÇÕES AGRESSIVAS do(a) parceiro(a) com frequência.
- ELA TEM ACESSO LIMITADO a dinheiro ou cartões de crédito, por seu(sua) parceiro(a).
- ELA TEM SEUS GASTOS financeiros monitorados.
- ELA DEMONSTRA PREOCUPAÇÃO EXCESSIVA com a opinião do(a) parceiro(a) sobre gastos simples do cotidiano.
- ELA SE AUSENTA frequentemente do trabalho/escola e de compromissos sociais, sem explicações aparentes.
- ELA USA ROUPAS que parecem não fazer sentido para a ocasião, como manga comprida ou gola rolê num dia quente, para esconder marcas.
- ELA APRESENTA ROXOS e marcas corporais físicas estranhas que indiquem agressão.
- ELA APRESENTA OBJETOS OU MÓVEIS quebrados em casa sem explicação aparente.
- ELA DEMONSTRA BAIXA AUTOESTIMA repentina, mesmo que seja alguém que costume ser confiante.
- ELA APRESENTA MUDANÇAS significativas de personalidade — por exemplo, uma pessoa extrovertida pode começar a se comportar sempre de modo bem fechado e isolado.
- ELA DEMONSTRA SINAIS DE DEPRESSÃO, transtorno de ansiedade ou pensamentos suicidas.



## **RESULTADO**

Se você marcou pelo menos uma opção, significa que identificou esse comportamento em uma vítima de violência.

## **AJUDE A VÍTIMA**

Faça o alerta de que a mulher está sofrendo violência, ofereça ajuda e oriente para que busque a Rede de Atendimento à Mulher Vítima de Violência.

## **ATENÇÃO!**

Se ela relatou situações de agressão física, perseguição e/ou ameaças de morte, encoraje para que ela denuncie imediatamente. Caso a vítima se recuse, você também pode denunciar *(a lista com todos os serviços está no fim da cartilha)*.

## **TELEFONES DE EMERGÊNCIA:**

**Disque 100**  
**Direitos Humanos**

**Ligue 180**  
**Central de Atendimento à Mulher**

**Disque-Denúncia 181**  
**Amazonas**

**Disque 190**  
**Emergência Policial - AM**

**(92) 98409-1071**  
**Ronda Maria da Penha (Manaus)**

## **SERVIÇO DE APOIO EMERGENCIAL À MULHER - SAPEM**

**SAPEM I - Parque Dez**  
Av. Mario Ypiranga, Cj. Eldorado, nº 3.395 - Atrás da Delegacia Especializada em Crimes Contra a Mulher Parque Dez  
Fone: (92) 98483-59-74 / 98402-8631

**SAPEM II - Cidade de Deus**  
Rua Nossa Senhora da Conceição, S/N  
Cidade de Deus - Dentro da da Delegacia Especializada em Crimes Contra a Mulher  
Cidade de Deus - anexa ao 13º DIP  
Fone: (92) 98483-5052

**SAPEM III - Zona SUL**  
Rua Desembargador Felismino Soares, 155 - Dentro da da Delegacia Especializada em Crimes Contra a Mulher - Colônia Oliveira Machado  
Fone: (92) 98484-1012

**SAPEM - 8º Distrito Integrado de Polícia (DIP) da Compensa**  
Rua 27 de novembro, n. 26 - Compensa

**SAPEM - 9º DIP Distrito Integrado de Polícia (DIP)  
do São José**

Rua Uraria, n. 2010 - São José 1

**SAMPEM - 17º Distrito Integrado de Polícia (DIP)  
da Redenção**

Rua Acopiara, n. 134 - Redenção

**DELEGACIAS ESPECIALIZADAS EM  
CRIMES CONTRA A MULHER - DCCM****Unidade Centro- Sul**

Av. Mário Ypiranga - Parque Dez e Novembro

**Horário de Funcionamento:** 24h

**Fone:** (92) 3236-70121

**Unidade Zona Sul/ Oeste**

Rua Desembargador Felismino Soares, 155 - Col. Oliveira Machado

**Horário de Funcionamento:**

Segunda à sexta, das 8h às 17h.

**Fone:** 3214-3653

**Unidade Norte/Leste**

Rua Nossa Senhora da Conceição, s/n - Cidade de Deus

**Horário de Funcionamento:**

Segunda à sexta, das 8h às 17h.

**Fone:** 3582-1610

Para saber mais sobre como não colaborar para um relacionamento abusivo e evitar diversas formas de violência contra a mulher, procure o **SARE - Serviço de Atendimento, Reabilitação e Educação do Agressor**. Participe das rodas de conversas e das demais atividades que lhe ajudarão a contribuir para uma sociedade mais segura para as mulheres, afinal, elas merecem!

**Endereço:** Rua Bento Maciel, n. 2,  
Conj. Celetramazon - Adrianópolis (Anexo SEJUSC)

DR.<sup>a</sup>

**MAYARA**

**DEPUTADA ESTADUAL**

