

FUNDAÇÃO 1° DE MAIO



# GUIA DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

*Agosto Lilás*

## SUMÁRIO

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| Introdução .....                                               | página 3  |
| Capítulo 1 - Formas de violência.....                          | página 5  |
| Capítulo 2 - O Ciclo da Violência.....                         | página 10 |
| Capítulo 3 - Legislação e Direitos da Mulher .....             | página 14 |
| Capítulo 4 - Como ajudar uma vítima? .....                     | página 17 |
| Capítulo 5 - Lidera+: Impulsionando Mulheres na Política ..... | página 21 |
| Nossas Redes .....                                             | página 26 |

*“Eles combinaram de nos matar. Mas a gente  
combinou de não morrer.”*  
— Conceição Evaristo

## INTRODUÇÃO

Ao longo dos séculos, casos de violência contra a mulher, muitas vezes velados ou normalizados, ecoam em registros históricos, literários e sociais. A Inquisição, por exemplo, perseguiu e torturou inúmeras mulheres sob acusações infundadas. Em épocas mais recentes, a era vitoriana, com sua rígida moralidade, frequentemente silenciava abusos domésticos, relegando as vítimas à invisibilidade. No século XX, as guerras mundiais expuseram a vulnerabilidade feminina à violência sexual como arma de guerra.

No Brasil, a violência contra a mulher segue um padrão preocupante, e casos como o de Maria da Penha, que em 1983 sofreu duas tentativas de feminicídio por parte de seu marido, tornaram-se marcos na luta por justiça e visibilidade. É fundamental quebrar o silêncio e falar abertamente sobre a violência contra a mulher, não apenas para honrar a memória das vítimas, mas para construir um futuro onde todas as mulheres possam viver livres do medo e da opressão.

O Agosto Lilás tem como objetivo dar visibilidade ao tema da violência de gênero, informando a população sobre os diferentes tipos de violência (física, psicológica, sexual, patrimonial e moral), os direitos das mulheres em situação de violência e os canais de denúncia e acolhimento. A campanha também busca incentivar as denúncias e fortalecer a rede de apoio às vítimas, com o intuito de prevenir e erradicar todas as formas de violência contra a mulher.

A conscientização é o primeiro passo para a mudança, e é por meio dela que podemos transformar a realidade e garantir a segurança e a dignidade que todas as mulheres merecem. Este material nasce da necessidade de conscientizar as pessoas sobre as diversas faces desse problema complexo, que vai muito além das agressões físicas e se manifesta em formas sutis de controle, manipulação e desvalorização.

O Projeto Lidera+, da Fundação 1º de Maio, é um exemplo concreto de como o investimento na formação e no empoderamento feminino é essencial para que mais mulheres ocupem os espaços de poder e contribuam ativamente para a construção de um Brasil mais justo e igualitário.

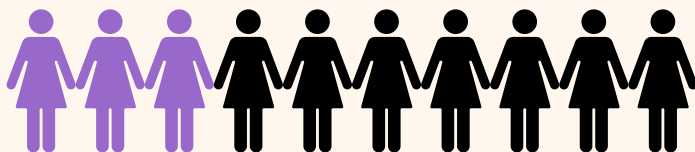


*“Não quero mais ser a que espera, a que cala, a que aceita. Quero ser a que rompe, a que fala, a que enfrenta.”*  
— Eliane Potiguara

## CAPÍTULO 1

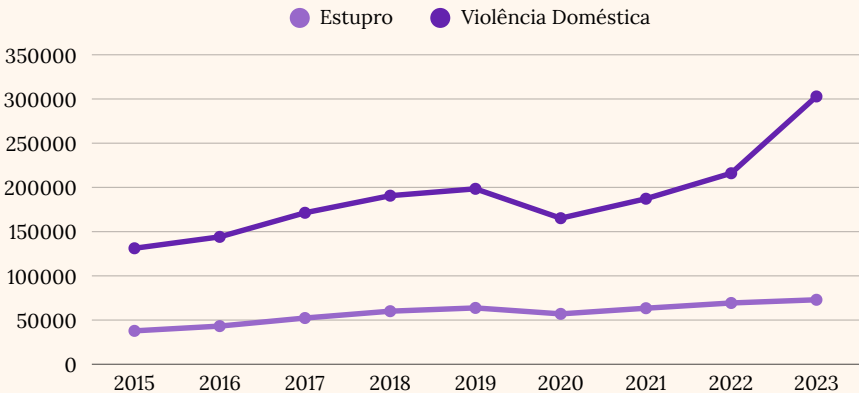
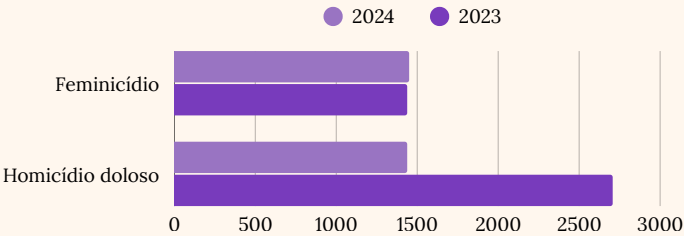
### Formas de violência: o que você precisa saber?

Um estudo de 2010, liderado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) em colaboração com a London School of Hygiene and Tropical Medicine e o Medical Research Council, revela dados alarmantes sobre a violência contra a mulher em escala global. A pesquisa, que analisou informações de 80 países, aponta que quase um terço (30%) de todas as mulheres que já tiveram um relacionamento sofreram violência física e/ou sexual por parte de seus parceiros.



Os números da prevalência variam significativamente entre as regiões. Enquanto países de alta renda e a região do Pacífico Ocidental registram taxas de 23,2% e 24,6%, respectivamente, a situação é mais crítica no Mediterrâneo Oriental, com 37%, e no Sudeste Asiático, que atinge 37,7%.

A gravidade da violência de parceiros se reflete também nas estatísticas de feminicídio: 38% de todos os assassinatos de mulheres no mundo são cometidos por seus companheiros.



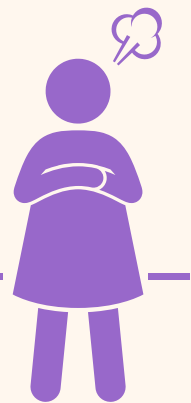
Dados do Relatório Anual Socioeconômico da Mulher (*Raseam*), de março de 2025.  
Ministério da Justiça e Segurança Pública, Dados Nacionais de Segurança Pública.  
Ministério da Saúde, Sistema de Informação de Agravos de Notificação

## Tipos de violência

A violência contra a mulher é um problema multifacetado e complexo, manifestando-se de diversas formas que vão muito além da agressão física. É fundamental entender cada uma dessas modalidades para reconhecer os sinais, buscar ajuda e combater essa realidade.

### Violência Física

É a forma de violência mais visível, mas nem por isso menos complexa ou menos impactante. Ela pode variar desde um empurrão até agressões graves que resultam em lesões permanentes ou morte.



### Violência Obstétrica

Essa forma de violência ocorre no contexto da gravidez, parto e pós-parto, sendo caracterizada por práticas e condutas por parte de profissionais de saúde que desrespeitam a autonomia, o corpo e os direitos das mulheres.

### Violência Sexual

Refere-se a qualquer conduta que constranja a mulher a presenciar, manter ou participar de relação sexual não desejada, ou que a force a comercializar sua sexualidade.

A violência indireta é mais sutil, mas extremamente destrutiva. Caracteriza-se por qualquer conduta que cause dano emocional e diminuição da autoestima, ou que vise degradar ou controlar as ações, comportamentos, crenças e decisões da mulher. Inclui ameaças, humilhações, chantagens, isolamento, manipulação, ridicularização, controle de dinheiro ou de contatos, e o constante monitoramento. A violência psicológica mina a autoconfiança da vítima, fazendo-a duvidar de sua própria sanidade e capacidade.

## Violência Institucional

Ocorre quando instituições ou agentes públicos submetem a mulher a procedimentos desnecessários, repetitivos ou invasivos, que a fazem reviver a situação de violência ou outras situações de sofrimento. É a revitimização da mulher pelo próprio sistema que deveria protegê-la.

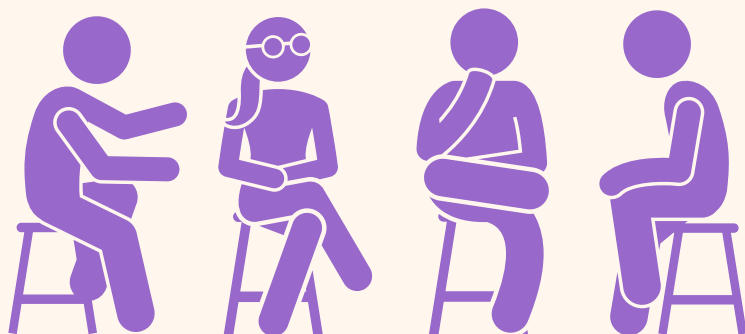


## Violência Patrimonial

Envolve qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos econômicos ou financeiros da mulher.

## Violência Psicológica

Essa forma de violência, muitas vezes sutil e silenciosa, pode se manifestar através de diversas atitudes, como ameaças e intimidações, constrangimento e humilhação, manipulação e chantagem, isolamento (proibir a mulher de estudar, trabalhar, viajar, ou de ter contato com amigos e familiares), vigilância constante e perseguição, insultos e ridicularização, exploração, limitação do direito de ir e vir, distorção e omissão de fatos (gaslighting), fazendo a mulher duvidar de sua memória e sanidade.



## Violência Política de gênero

Refere-se a qualquer ato ou conduta que tenha como objetivo excluir, marginalizar ou prejudicar a participação das mulheres na política. É uma forma de deslegitimar a atuação feminina em espaços de poder.

*“Eu não nasci para sofrer calada. Eu nasci para gritar minha dor e transformá-la em liberdade.”*  
— Cora Coralina

## CAPÍTULO 2

### O Ciclo da Violência

O ciclo da violência é um conceito fundamental para entender o que acontece em relacionamentos abusivos. A psicóloga americana Lenore Walker percebeu que as agressões em casais se repetem num padrão, que ela dividiu em três fases principais:



#### Aumento da tensão

Nessa primeira fase, a tensão começa a crescer. O agressor fica irritado e mostra raiva por qualquer motivo, humilhando a vítima, fazendo ameaças e, às vezes, quebrando objetos. A vítima, por outro lado, muitas vezes tenta acalmar o agressor e procura não fazer nada que possa "irritá-lo". Essa fase pode durar dias ou até anos.

### Ato de violência (ou explosão)

Aqui, a tensão acumulada explode em um ato de violência propriamente dita. A agressão se torna real e pode ser física, psicológica, moral ou patrimonial. Nesse ponto, a vítima pode pensar em pedir ajuda.

### Arrependimento e comportamento carinhoso ("lua de mel")

Esta é a fase em que o agressor se “arrepende” e age de forma carinhosa, buscando a reconciliação. Ele demonstra remorso, promete que vai mudar e o relacionamento vive um período de calma. A vítima fica confusa e se sente pressionada a manter a relação, principalmente se tiverem filhos.

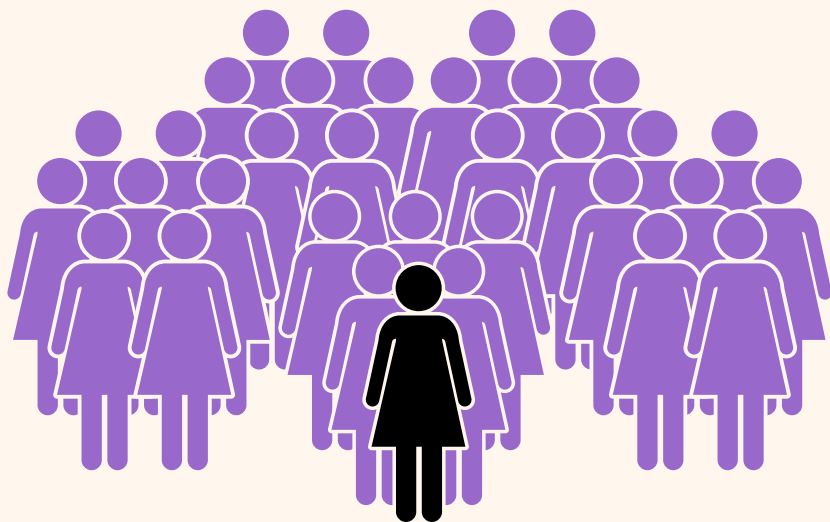
Depois da "lua de mel", a tensão volta aos poucos, e as agressões da primeira fase recomeçam, fazendo o ciclo girar novamente. Com o tempo, o intervalo entre as fases pode diminuir, e as agressões podem acontecer sem seguir uma sequência fixa. Em situações mais graves, esse ciclo pode ter um fim trágico, como o feminicídio.

*Quebre o ciclo, reconstrua sua vida.*



Não permita que o silêncio aprisione você neste ciclo de dor. A coragem de buscar ajuda é o primeiro e mais importante passo para romper as amarras da violência. Lembre-se, você não está sozinha e não precisa enfrentar isso sem apoio. Existem redes de suporte, profissionais e organizações prontos para oferecer a mão e guiar você para fora dessa situação. Quebrar o ciclo é possível, e é o caminho para reconstruir sua vida com segurança, dignidade e liberdade. Sua voz é poderosa, use-a para mudar a história de alguém.

Se você conhece ou suspeita que alguém está vivendo essa situação, ofereça seu apoio, incentive a busca por ajuda e esteja ao lado de quem precisa. Juntos, podemos quebrar o ciclo da violência.

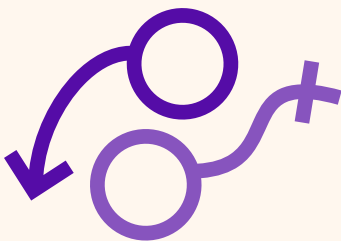


## Como quebrar o ciclo?

A raiz da violência de gênero está em estereótipos e desigualdades. Mudar essa realidade exige educação desde cedo.

**Educação sobre consentimento:** Ensinar desde a infância e adolescência que "não" é "não", e que o consentimento deve ser livre, entusiasmado e contínuo. É essencial que crianças e jovens aprendam a respeitar os limites do corpo e da vontade do outro.

**Desconstrução de estereótipos:** Desafiar ideias machistas sobre o que é "ser homem" e "ser mulher". Isso inclui desvincular a masculinidade da agressividade e a feminilidade da submissão.



**Campanhas de conscientização:** Promover campanhas que informem sobre os tipos de violência, como identificar sinais de abuso e onde buscar ajuda. A visibilidade do problema é o primeiro passo para combatê-lo. Para além da educação formal, a implementação de programas de conscientização é vital para manter o tema em pauta e informar a sociedade sobre as diversas manifestações da violência contra a mulher.

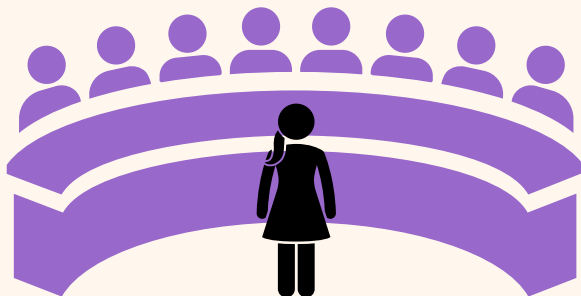
**Educação sobre empoderamento feminino:** O empoderamento feminino surge como um dos pilares mais importantes na prevenção da violência. Fortalecer a autonomia das mulheres, seja de forma econômica, social, política ou pessoal, é dar a elas as ferramentas para reconhecer abusos, buscar ajuda e construir suas próprias narrativas de vida. Mulheres empoderadas são menos vulneráveis e mais capazes de se proteger e lutar por seus direitos.

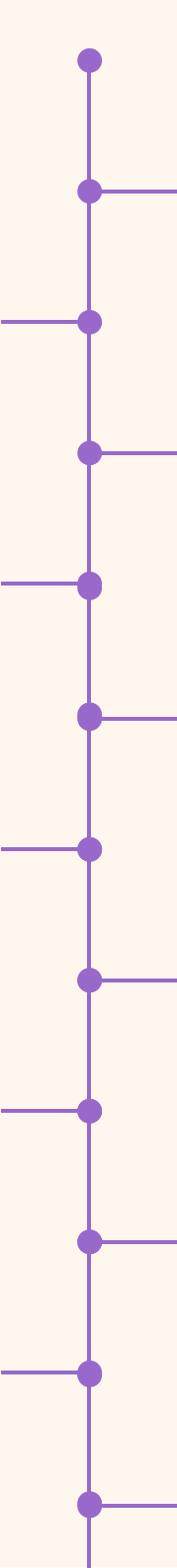
*“A liberdade é um direito que nenhuma  
lei pode negar.”*  
— Maria da Penha Maia Fernandes

## CAPÍTULO 3

### Legislação e Direitos da Mulher

Ao longo dos anos, diversas leis foram criadas para combater a violência, assegurar o cuidado, garantir respeito e promover igualdade. Neste capítulo, você vai conhecer algumas dessas leis, desde a proteção contra a violência doméstica até o direito a um parto humanizado e o atendimento imediato em casos de violência sexual.





### **Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006)**

São protegidas todas as pessoas que se identificam como mulheres, incluindo mulheres trans, decisão reforçada por tribunais e órgãos de direitos humanos. A lei considera a identidade de gênero, não apenas o sexo biológico.

### **Lei do Feminicídio (13.104/2015)**

Inclui o feminicídio como uma forma de homicídio qualificado no Código Penal, quando o crime é cometido por razões da condição de sexo feminino.

### **Lei Carolina Dieckmann (12.737/2012)**

Criminaliza a invasão de dispositivos eletrônicos (como celulares, computadores e tablets) para obtenção ou divulgação de dados sem autorização do titular.

### **Lei do Minuto Seguinte (12.845/2013)**

Garante atendimento imediato, gratuito e integral pelo SUS a vítimas de violência sexual.

### **Lei do Parto Humanizado (11.108/2005)**

Garante à gestante o direito de ter um acompanhante de sua escolha durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato.

### Não é Não - Mulheres Seguras - (14.786/2023)

Idealizado pela deputada Marília Arraes (Solidariedade), propõe a regulamentação do uso de algoritmos nas plataformas digitais, buscando coibir a disseminação de desinformação e conteúdos que atentem contra o Estado

### Projeto Banco Vermelho- (14.942/2024)

Também de autoria da deputada **Marília Arraes**, o projeto visa combater o discurso de ódio e a violência política nas redes sociais, estabelecendo penas mais severas para quem utiliza o ambiente digital para incitar a violência ou atacar instituições democráticas.



*“Escutar é um ato de amor. Silenciar a dor do  
outro é pactuar com ela.”  
– Rupi Kaur*

## **CAPÍTULO 4**

### **Como Ajudar Uma Vítima?**

Ajudar uma mulher que sofreu violência a denunciar seu agressor é um ato de extrema importância e solidariedade. Muitas vítimas se sentem isoladas, envergonhadas ou amedrontadas, e a iniciativa de terceiros pode ser o empurrão que elas precisam para romper o ciclo de agressão.

Ao incentivar e apoiar a denúncia, estamos não apenas oferecendo um caminho para a justiça para aquela mulher específica, mas também contribuindo para a proteção de outras vítimas em potencial. A impunidade encoraja agressores e perpetua a violência. Cada denúncia é um sinal claro de que a sociedade não tolerará mais esses crimes.

# O que fazer?

## 1. Observe os sinais de alerta



**Mudanças de comportamento**  
(tristeza, medo, isolamento)



**Machucados frequentes**  
e mal explicados



**Controle excessivo por**  
parte do parceiro

## 2. Primeiros passos



**Ouçã com atenção**



**Acolha com empatia**



**Incentive a buscar ajuda**

É importante lembrar que devemos sempre respeitar o tempo da vítima, mesmo enquanto tentamos incentivar, sem culpá-la ou minimizar seus sentimentos.

# Onde buscar ajuda?

## 1. Canais de denúncia



**Disque 180**  
Central de Atendimento à Mulher



**190**  
Polícia Militar



**DEAMs**  
Delegacias de Atendimento à Mulher

## 2. Apoio psicológico



**CRAMs – Centros de Referência de Atendimento à Mulher, abrigos sigilosos, ONGs, CAPS e UBSs**  
Esses meios atuam em defesa dos direitos humanos das mulheres, com apoio jurídico, psicológico e atividades de reinserção social. (ONG TamoJuntas, Instituto Maria da Penha, Themis, organizações que oferecem apoio gratuito em diferentes regiões do país.)

## 3. Apoio jurídico



**Defensorias Públicas**  
Atuam na orientação e defesa jurídica gratuita em casos de violência

*“Quando uma mulher entra na política, muda a mulher. Quando muitas entram, muda a política.”*  
— Michelle Bachelet

## CAPÍTULO 5

### Lidera+: Impulsionando Mulheres na Política

O Lidera+ é um programa completo de formação política, feito para mulheres que já trabalham na política e querem ter mais participação e influência. O programa prepara e fortalece as participantes para que construam campanhas fortes e se destaquem. O Lidera+ também as ajuda a enfrentar as muitas dificuldades que surgem por serem mulheres no mundo da política.

A presença de mulheres na política é essencial para termos uma sociedade que represente a todos. Quando mulheres ocupam cargos de poder, elas trazem ideias e experiências diferentes, melhorando as discussões e criando leis mais justas para todos. No entanto, o caminho para as mulheres na política muitas vezes tem grandes obstáculos, como a pouca representação histórica, o preconceito, a violência política de gênero e a dificuldade de conseguir recursos e contatos.

É por isso que a Fundação 1º de Maio, junto com o Solidarieidade Mulher, tem um forte compromisso com o fortalecimento feminino na política. Queremos mudar a política brasileira, garantindo que as mulheres não só participem, mas que tenham todo o apoio e preparo para vencer desafios e alcançar seus objetivos nas eleições. O Lidera+ é uma ferramenta estratégica que oferece conhecimento técnico, desenvolve a capacidade de liderança e cria uma rede de apoio entre as participantes. Ao fortalecer essas mulheres, o programa ajuda a construir uma democracia mais forte, onde a presença feminina reflete a diversidade da sociedade.



## Mais mulheres, menos violência: o poder da representatividade na quebra de ciclos

Conhecer os projetos e leis que afetam diretamente a vida das mulheres é muito importante para promover seus direitos e aumentar sua participação na sociedade. O trabalho de representantes políticas dedicadas faz toda a diferença. Abaixo, destacamos algumas iniciativas e o trabalho de vereadoras que participaram do Lidera+ e que estão mudando suas comunidades:

### Vereadora Raphaella da Silva Cruz - Parnamirim/RN



Com foco no cuidado e no bem-estar feminino, a vereadora Raphaella da Silva Cruz se destaca por seu trabalho pela saúde da mulher em Parnamirim. Uma de suas ações mais importantes foi o mutirão de mamografia, que reduziu bastante a fila de exames. Com 65% da demanda que estava atrasada atendida, a vereadora ajudou diretamente mais mulheres a fazer exames preventivos importantes, cuidando melhor da sua saúde.

## Vereadora Evinha - Paulo Afonso/BA

A vereadora Evinha trabalha muito pela dignidade e pelo poder das mulheres em Paulo Afonso. Seu trabalho na Câmara Municipal traz resultados reais para as mulheres da cidade, garantindo seus direitos essenciais.

Um dos seus principais projetos é a defesa das doulas. Evinha tem trabalhado por leis que garantem a presença dessas profissionais em hospitais, oferecendo um cuidado humano e essencial para grávidas. Essa iniciativa dá um apoio importante durante parto e mostra o respeito que toda mulher grávida merece.

A vereadora também se preocupa com as mulheres em momentos difíceis, visitando regularmente as que estão em tratamento contra o câncer. Seu apoio se estende ao empreendedorismo feminino; Evinha foi quem teve a ideia e apoiou a primeira feira de empreendedorismo feminino em Paulo Afonso, ajudando muitos negócios e a independência financeira de várias mulheres.

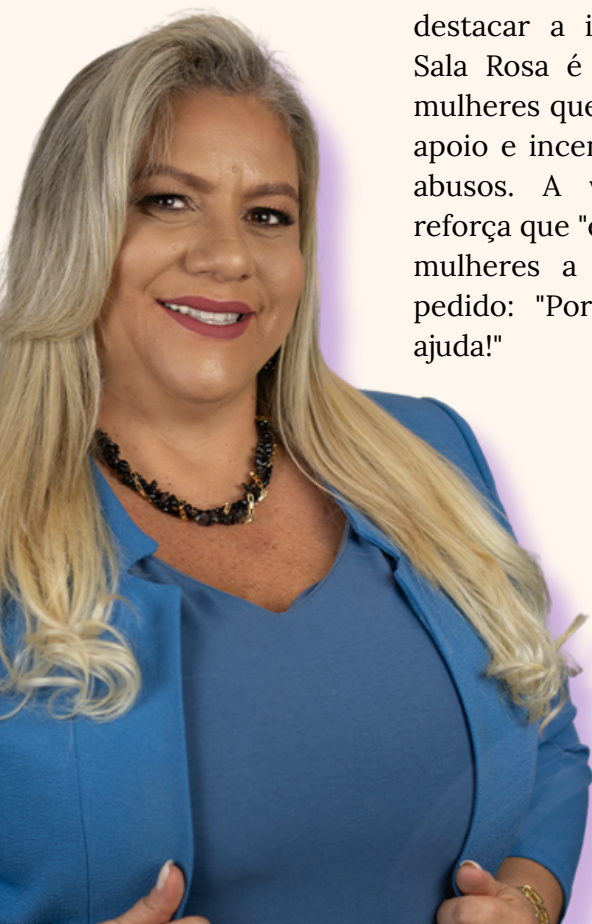


## Vereadora Mirlene Dourado - Madre de Deus/BA

A vereadora Mirlene Dourado defende muito o empreendedorismo feminino e o combate à violência contra a mulher. Seu projeto "Empreende Mulher" oferece cursos de capacitação, como os de crochê, incentivando a independência financeira das mulheres. Além disso, ela organiza eventos e campanhas de conscientização, como cafés em homenagem ao Dia da Mulher e o projeto "Baba da Mulher", que reúne mulheres para jogar futebol, promovendo diversão e união.

Um de seus trabalhos mais importantes é o apoio e a divulgação da Sala Rosa. No Dia Nacional da Luta contra a Violência à Mulher, a vereadora mostrou histórias inspiradoras para

destacar a importância desse espaço. A Sala Rosa é um refúgio importante para mulheres que sofrem violência, oferecendo apoio e incentivando-as a sair do ciclo de abusos. A vereadora Mirlene Dourado reforça que "é uma tarefa diária ajudar mais mulheres a sair desse ciclo" e faz um pedido: "Por isso, não se cale, procure ajuda!"



*Nenhuma de nós está sozinha.  
Quando uma avança, todas avançamos.*

*Acompanhe nossas redes sociais:*



*Fundação 1º de Maio*



*Solidariedade Mulher*



*Solidariedade Brasil*



*Publicação especial da campanha do Agosto Lilás*

### **Coordenação geral**

*Stella Maria Autori*

### **Gerência de Comunicação**

*Carolina Gavino*

### **Conteúdo**

*Maria Eduarda Moutinho (Jornalista)*

*Silvia Vitória (Estagiária)*

*Joabe Oliveira (Estagiário)*

### **Diagramação**

*Maria Eduarda Moutinho (Jornalista)*