



20

QUESTÕES ÊSSENCIAIS

**QUE TODA MULHER EM SITUAÇÃO
DE VIOLÊNCIA PRECISA SABER**

CONHECER SEUS DIREITOS É O
PRIMEIRO PASSO PARA ROMPER O
CICLO DA VIOLÊNCIA

Apresentação

Esta cartilha foi elaborada para responder, de forma clara e acolhedora, às dúvidas mais frequentes de mulheres em situação de violência. A partir da Lei Maria da Penha e da atuação do Ministério Público, buscamos oferecer **informações seguras e acessíveis**, que possam ajudar no reconhecimento da violência e no fortalecimento da sua autonomia.

Aqui, você encontrará orientações sobre os **seus direitos**, os **tipos de violência**, os caminhos de denúncia, o papel das **medidas protetivas** e os **serviços públicos disponíveis para acolhimento e proteção**.

A INFORMAÇÃO É UM DIREITO.

**VOCÊ TEM VOZ, TEM VALOR E
TEM CAMINHOS POSSÍVEIS.**

ESTA CARTILHA É UM CONVITE À BUSCA POR
PROTEÇÃO, JUSTIÇA E DIGNIDADE.

Sumário temático

20 Perguntas Essenciais que Toda Mulher em Situação de Violência Precisa Saber:

Conhecer seus direitos é o primeiro passo para romper o ciclo da violência.

Reconhecendo a violência

1. O que é violência de gênero?
2. Quais são os tipos de violência previstos na Lei Maria da Penha?
3. Toda mulher está protegida pela Lei Maria da Penha?
4. Como saber se estou vivendo uma relação abusiva?
5. O que é a espiral da violência doméstica?

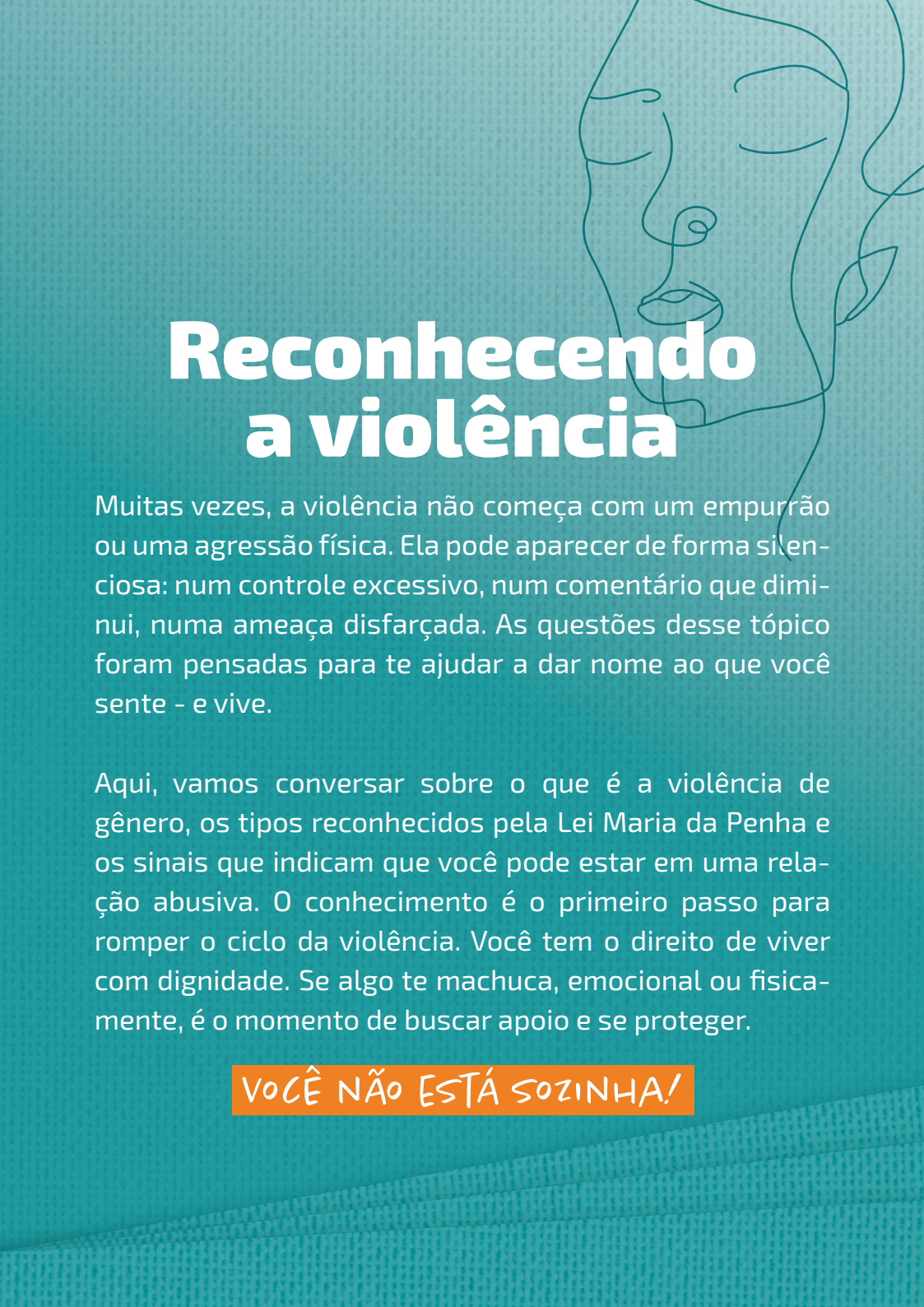
Conhecendo meus direitos

6. A Lei Maria da Penha vale só para quem mora com o agressor?
7. A violência precisa ser física para que eu possa denunciar?
8. Onde posso buscar ajuda ou denunciar a violência?

9. Preciso apresentar provas para denunciar?
10. Posso continuar na minha casa mesmo depois de denunciar?
11. O que posso fazer se ele me ameaçar, caso eu procure ajuda?

Acessando justiça e proteção

12. Como funcionam as medidas protetivas?
13. Meus filhos também estão protegidos pela medida protetiva?
14. O que acontece se o agressor descumprir a medida protetiva?
15. Posso denunciar mesmo se tiver voltado com ele?
16. Se ele já me agrediu outras vezes, isso muda alguma coisa no processo?
17. O que é o formulário de risco e por que ele é importante?
18. Tenho direito a apoio psicológico gratuito?
19. Como o Ministério Público pode me ajudar?
20. O que fazer se for mal atendida por alguém que deveria me ajudar?



Reconhecendo a violência

Muitas vezes, a violência não começa com um empurrão ou uma agressão física. Ela pode aparecer de forma silenciosa: num controle excessivo, num comentário que diminui, numa ameaça disfarçada. As questões desse tópico foram pensadas para te ajudar a dar nome ao que você sente - e vive.

Aqui, vamos conversar sobre o que é a violência de gênero, os tipos reconhecidos pela Lei Maria da Penha e os sinais que indicam que você pode estar em uma relação abusiva. O conhecimento é o primeiro passo para romper o ciclo da violência. Você tem o direito de viver com dignidade. Se algo te machuca, emocional ou fisicamente, é o momento de buscar apoio e se proteger.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!

1. O que é violência de gênero?

Violência de gênero é toda ação ou omissão que cause morte, dano ou sofrimento físico, sexual, psicológico, moral ou patrimonial à mulher **em razão da sua condição feminina**. A violência é produto de desigualdades históricas entre homens e mulheres e pode acontecer em diversos espaços - na casa, no trabalho, na escola, na internet ou na rua - e por qualquer pessoa, desde um desconhecido até algum membro da família.

FIQUE ATENTA!

A violência de gênero não se resume a atos extremos: começa muitas vezes de forma silenciosa, sutil e naturalizada, como no ciúme e controle excessivos.

2. Quais são os tipos de violência previstos na Lei Maria da Penha?

A Lei n. 11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha, reconhece cinco formas de violência contra as mulheres:

▶ **Violência física**

Qualquer agressão que ofenda o corpo feminino: empurrões, puxões de cabelo, tapas, socos, chutes, estrangulamento, por exemplo.

▶ **Violência sexual**

Atos que ofendem a dignidade sexual, como a prática sexual forçada ou de outros atos íntimos sem consentimento, inclusive dentro de relacionamentos.

▶ **Violência psicológica**

Comportamentos que causam dano emocional, como humilhações, xingamentos, manipulações, ameaças e controle da sua vida.

▶ **Violência patrimonial**

Apropriação ou destruição de bens, documentos, dinheiro ou objetos da mulher.

▶ **Violência moral**

Insultos, difamações ou acusações falsas que atacam a honra e a reputação da mulher, inclusive pelas redes sociais.

Essas formas de violência podem aparecer isoladamente ou combinadas, e **muitas vezes se intensificam com o tempo.**

3. Toda mulher está protegida pela Lei Maria da Penha?

A Lei Maria da Penha alcança **todas as pessoas que se identificam com o gênero feminino**, incluindo mulheres trans e travestis, independentemente da idade, classe social, raça, etnia, orientação sexual ou identidade de gênero. A proteção se aplica sempre que houver uma situação de violência no contexto de relações domésticas, familiares ou de afeto – ou seja, onde deveria existir respeito, cuidado e confiança.

ATENÇÃO, MULHER IMIGRANTE

Você também está protegida pela Lei Maria da Penha. Não importa sua nacionalidade, situação migratória ou o tempo de permanência no Brasil. Se estiver em uma relação de violência doméstica ou familiar, você tem os mesmos direitos de proteção, acolhimento e acesso à Justiça que qualquer mulher brasileira.

Se precisar, você pode contar com atendimento gratuito, inclusive com apoio de intérprete e informações na sua língua.

A proteção não tem fronteiras.

4. Como saber se estou vivendo uma relação abusiva?

O ciclo da violência inicia com pequenas ações de desrespeito, que se tornam corriqueiras e, aos poucos, vão retirando a liberdade, o bem-estar e a autoestima da mulher. Não espere uma agressão física mais grave para buscar ajuda. Se você se sente frequentemente diminuída, constrangida, vigiada ou com medo de contrariar seu parceiro, fique atenta: o afeto já deu lugar ao abuso!

Alguns **sinais comuns** de uma relação abusiva incluem:

- ▶ **controle das suas roupas, amizades ou redes sociais;**
- ▶ **ciúme excessivo disfarçado de preocupação;**
- ▶ **críticas constantes, xingamentos ou chantagens;**
- ▶ **ameaças (inclusive de se machucar ou de fazer mal a terceiros).**

LEMBRE-SE:

O abuso emocional, psicológico e simbólico também machuca
– e é violência!

Esteja atenta aos sinais

Ameaça você de morte ou outro tipo de ameaça grave

Ameaça cometer **suicídio**

Bate em você

Empurra, sacode você

Belisca você

Força você a ter relação sexual

Ameaça você com **armas**

Controla as horas que você passa no WhatsApp

Entra nas suas **redes sociais**

Destrói as suas coisas pessoais (fotos, objetos, documentos)

Intimida você física ou verbalmente

Humilha você em público

Controla as suas amizades, família, atividades, roupas

Insulta você

Ridiculariza você

Culpa você

É **ciumento**

Ignora você (quando estão sozinhos)

Engana, mente para você (sobre onde foi, o que fez ou o que falou)

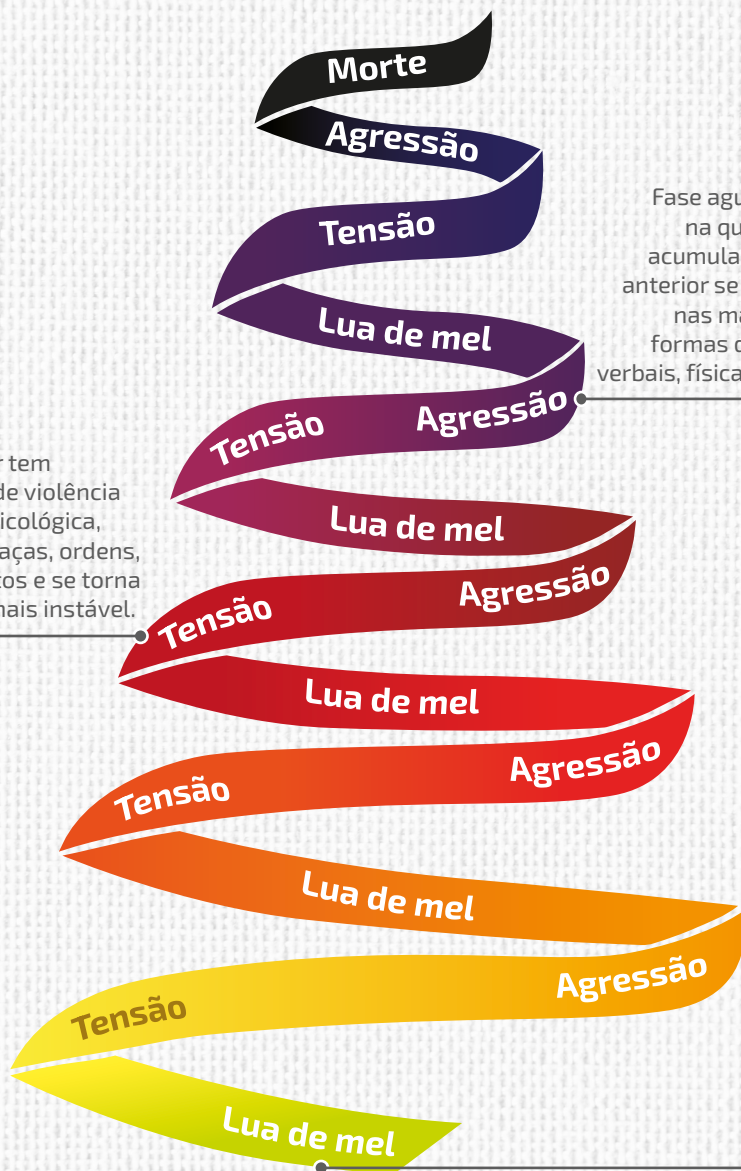
Faz **piadas ofensivas** (sobre sua aparência, seu jeito de ser)

5. O que é a espiral da violência doméstica?

É um padrão repetitivo de comportamento, onde o agressor alterna momentos de tensão e controle, que é seguido por explosões de violência, com pedidos de perdão, mostras de arrependimento e busca da reconciliação. Como as agressões são respondidas com **promessas de mudança** - “isso não vai mais se repetir” – e com esforços iniciais de retomada da afetividade, fica mais difícil perceber a violência, que **tende a se agravar com o tempo**.

Reconhecer o ciclo da
violência é essencial para romper com
relações abusivas e retomar o caminho em
busca da sua felicidade.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!



Fase aguda do ciclo, na qual a tensão acumulada na etapa anterior se materializa nas mais diversas formas de violência, verbais, físicas e sexuais.

O agressor tem condutas de violência moral e psicológica, como ameaças, ordens, xingamentos e se torna cada vez mais instável.

Período de calmaria, no qual a vítima percebe uma mudança de atitude e acredita que a situação está superada, desistindo da separação.



Conhecendo meus direitos

Você tem direitos. Tem proteção garantida por lei. Tem respaldo para ser escutada e acolhida. Neste capítulo, vamos falar sobre as principais garantias previstas na Lei Maria da Penha, com uma linguagem clara e objetiva. Vamos explicar como funcionam as medidas protetivas, o que muda quando há reincidência, qual é o papel do formulário de risco e como a proteção pode ser estendida aos seus filhos. Tudo isso é parte de um sistema de amparo pensado para preservar sua segurança e sua autonomia. Saber o que a lei prevê é um instrumento poderoso para tomar decisões com mais confiança. Não é preciso enfrentar tudo sozinha - e você não precisa ter medo de buscar apoio.

6. A Lei Maria da Penha vale só para quem mora com o agressor?

Não. A proteção da Lei Maria da Penha não depende de convivência na mesma casa. Ela se aplica sempre que uma mulher estiver em situação de violência por conta de uma relação doméstica, familiar ou íntima de afeto, mesmo que o casal já tenha se separado, esteja apenas namorando ou nunca tenha morado junto.

7. A violência precisa ser física para que eu possa denunciar?

De forma alguma. A **violência psicológica, sexual, moral e patrimonial** também são formas de violência reconhecidas e protegidas pela Lei Maria da Penha. Não é preciso que haja marcas visíveis da violência para que a denúncia seja possível. Ao contrário, é recomendável que, ao menor sinal de violência, a vítima **busque apoio** da rede de proteção para interromper esse ciclo progressivo de agressões.

O SILÊNCIO PROLONGA O CICLO DA VIOLÊNCIA

E PROTEGE APENAS O AGRESSOR.

Mas cada mulher tem seu próprio tempo para refletir e tomar decisões importantes para sua vida. Respeitaremos o seu!

8. Onde posso buscar ajuda ou denunciar a violência?

Você pode procurar:

- ▶ a **Delegacia da Mulher** ou qualquer outra Delegacia de Polícia existente na sua cidade;
- ▶ o **Ministério Público**, por meio das **Ouvidorias, Núcleos de Atendimento a Vítimas ou Promotorias de Justiça especializadas** no atendimento a mulheres em situação de violência;
- ▶ os **Centros de Referência de Atendimento à Mulher (CRAMs)** e demais equipamentos da assistência social local, como os CRAS e CREAS;
- ▶ o **Ligue 180** (Central de Atendimento à Mulher – ligação gratuita e sigilosa);

Você **não precisa estar pronta para denunciar para buscar apoio**. Pode entrar em contato para tirar dúvidas, pedir orientação, conversar, conhecer suas possibilidades. **O primeiro passo não é uma obrigação: é um direito, seu.**

NÃO ESQUEÇA!

Em situações de emergência ou risco grave e imediato, ligue 190 e acione a Polícia Militar!

SIGILO É DIREITO

Se você decidir denunciar, saiba que a sua identidade será preservada.

As denúncias de violência doméstica e familiar contra a mulher correm em **segredo de justiça**. Mesmo que você não tenha nada a esconder ou se envergonhar, **ninguém - fora as autoridades envolvidas no caso - terá acesso às informações.**

9. Preciso apresentar provas para denunciar?

Para registrar uma denúncia, **basta o seu relato**. O depoimento da mulher é considerado prova importante e pode ser o ponto de partida para as investigações. **Se você tiver mensagens, áudios, vídeos, fotos ou testemunhas, você pode entregar esse material** e colaborar com a investigação dos fatos. A ausência de provas materiais, porém, **não impede** a denúncia nem a concessão de medidas protetivas. **Sua palavra importa!**

10. Posso continuar na minha casa mesmo depois de denunciar?

Sim. A Lei Maria da Penha assegura à mulher o **direito de permanecer no lar**, podendo ser determinado o **afastamento do agressor**. O objetivo é garantir que você **não seja punida com a perda do seu espaço ou dos seus vínculos familiares**.

Caso você prefira sair de casa, saiba que você tem **direito** ao recebimento de **auxílio-aluguel** por até seis meses. Em caso de emergência, procure a **Casa-Abrigo** da sua região, instituição apta a receber mulheres e filhos em situação de violência doméstica e familiar.

11. O que posso fazer se ele me ameaçar, caso eu procure ajuda?

Ameaça também é uma forma de violência e pode configurar crime. Sempre que se sentir em risco, busque apoio o mais rápido possível em uma Delegacia da Mulher, no Ministério Público, ou no Ligue 180. Nestes locais, você será orientada sobre seus direitos e medidas disponíveis para sua proteção. Caso a **ameaça seja grave e você se sentir em perigo, acione imediatamente a Polícia Militar pelo canal 190**. Você **não está sozinha** – há uma rede pronta para te acolher e proteger!



Acessando justiça e proteção

Saber onde buscar ajuda faz toda a diferença. Aqui, você vai encontrar orientações sobre os caminhos disponíveis para denunciar a violência, procurar apoio psicológico, garantir a sua permanência na casa, e ser protegida de ameaças e perseguições. Vamos explicar como funcionam os atendimentos, o papel do Ministério Público, da rede de proteção e o que fazer se você for mal atendida. A justiça tem obrigação de te ouvir e agir. Não há vergonha em pedir ajuda. Há força, coragem e direito. A proteção é um dever do Estado. E o seu bem-estar importa!

12. Como funcionam as medidas protetivas?

As medidas protetivas de urgência são instrumentos previstos na Lei Maria da Penha para **garantir a sua segurança e interromper o ciclo de violência**. Elas podem ser solicitadas na Delegacia de Polícia ou no Ministério Público, já no primeiro atendimento. Algumas medidas possíveis de serem determinadas pelo Juízo são:

- a. o **afastamento imediato do agressor do lar ou do seu convívio**;
- b. a **proibição de qualquer forma de contato** com você, seus familiares e eventuais testemunhas;
- c. a fixação de uma **distância mínima de aproximação** entre você e seus familiares e o agressor;
- d. a garantia de **sua permanência na residência familiar**, se desejar;
- e. a **suspensão do porte de armas** do agressor;
- f. a fixação de **pensão alimentícia**;
- g. a **restrição ou suspensão de visitas aos filhos menores**.

Outras medidas podem ser aplicadas se capazes de assegurar proteção e segurança à mulher em situação de violência, incluindo o monitoramento do agressor por tornozeleira eletrônica. **Por serem urgentes, o Juízo deve analisar as medidas protetivas em até 48 horas.**

IMPORTANTE:

as medidas protetivas de urgência não possuem prazo de validade e devem permanecer ativas enquanto persistir o risco à mulher em situação de violência ou aos seus familiares.

13. Meus filhos também estão protegidos pela medida protetiva?

A proteção pode ser estendida aos filhos e a outras pessoas que convivem com a mulher e **estão sob risco**. O Juízo pode suspender visitas do agressor às crianças ou permitir que aconteçam **em locais supervisionados**, garantindo a integridade emocional e física da família.

Se houver necessidade de mudança de endereço por causa da violência, a Lei Maria da Penha garante a matrícula e a transferência dos seus filhos em escola mais próxima ao novo domicílio.

14. O que acontece se o agressor descumprir a medida protetiva?

O descumprimento de medida protetiva é crime e autoriza a **prisão em flagrante ou à decretação da prisão preventiva** do agressor. Por isso, qualquer tentativa de contato, aproximação ou violação das determinações judiciais

deve ser comunicada imediatamente às autoridades. A medida protetiva de urgência coloca você em situação de segurança. Não minimize o risco, nem hesite em acionar a Polícia Militar – 190 em caso de descumprimento.

15. Posso denunciar mesmo se tiver voltado com ele?

É muito comum que, por medo, afeto ou dependência emocional e financeira, mulheres deem novas chances ao relacionamento. Mas, independente da sua escolha, a **reconciliação não apaga a violência sofrida**, não afasta a possibilidade de você buscar a proteção devida nem anula o seu direito de ver o agressor responsabilizado pelo que fez.

16. Se ele já me agrediu outras vezes, isso muda alguma coisa no processo?

Sim. A **reincidência pode agravar a pena imposta ao agressor** e reforçar a necessidade de medidas protetivas mais severas. Mesmo que você não tenha denunciado as agressões anteriores, é importante informar o histórico de violência. **Esses episódios anteriores auxiliam as autoridades a avaliarem o risco de escalonamento da violência** e a aplicarem medidas eficientes à sua proteção e de seus familiares.

17. O que é o formulário de risco e por que ele é importante?

O formulário nacional de avaliação de risco (FONAR) é um instrumento destinado a **identificar situações de violência grave ou de potencial letalidade**. Nessa avaliação, algumas questões merecem a sua atenção, porque descrevem circunstâncias – **catalisadoras da violência** – que sugerem o agravamento do cenário abusivo e o aumento do risco de feminicídio. São elas:

- ▶ **acesso a armas de fogo** ou armas brancas;
- ▶ **prévia ameaça de morte**, inclusive com descrição de como faria;
- ▶ **histórico de agressões graves anteriores** (físicas, sexuais, psicológicas);
- ▶ **agressividade dirigida a terceiros**, como filhos, familiares ou animais;
- ▶ **comportamento controlador extremo**, incluindo ameaças e perseguição;
- ▶ **tentativa recente de separação**;
- ▶ **uso excessivo de álcool ou outras drogas**;
- ▶ **tentativas anteriores de estrangulamento, sufocamento ou imobilização**.

Identificar esses fatores permite que o sistema de justiça aja com **rapidez e prioridade**, adotando medidas urgentes e construindo um plano de segurança adaptado à sua realidade. **Suas respostas ao formulário ajudam a salvar vidas — inclusive a sua.**

18. Tenho direito a apoio psicológico gratuito?

Sim. O atendimento psicológico é um direito garantido pela Lei Maria da Penha. Em muitos municípios, há **Centros de Referência de Atendimento à Mulher (CRAMs)** que oferecem **acompanhamento psicológico, orientação jurídica e assistência social**, tudo de forma gratuita e sigilosa.

Também é possível buscar apoio nos **CRAS, CREAS**, em serviços de saúde da atenção básica e em **universidades com clínicas-escola de psicologia**. Em situações de violência, o acompanhamento psicológico é um passo fundamental para **superação dos traumas, fortalecimento da autoestima e rompimento do ciclo da violência**.

19. Como o Ministério Público pode me ajudar?

O Ministério Público tem papel central na proteção das mulheres em situação de violência. Atua por meio de **Promotoras e Promotores de Justiça**, que podem:

- ▶ solicitar **medidas protetivas de urgência** ao Judiciário;
- ▶ acompanhar e fiscalizar o andamento dos inquéritos e processos;
- ▶ articular com os órgãos da **rede de proteção e atendimento à mulher**;
- ▶ **acolher denúncias por meio das Ouvidorias e Núcleos de Atendimento a Vítimas**, espaços preparados para te ouvir com atenção, respeito e sigilo.

Você **pode procurar o Ministério Público mesmo sem boletim de ocorrência**. O importante é **não se calar diante da violência** - e saber que há instituições públicas que têm o dever de **te escutar, acolher e agir**.

20. O que fazer se for mal atendida por alguém que deveria me ajudar?

Se você se sentiu **desrespeitada, desacreditada ou constrangida** por profissionais que deveriam acolher sua denúncia, **comunique o fato**. Atendimento desumanizado, desconfiar da sua palavra ou minimizar o que você viveu

são formas de **violência institucional**. Nesses casos, você pode:

- ▶ procurar a **Ouvidoria do Ministério Público**;
- ▶ registrar sua queixa no **Ligue 180**;
- ▶ ou acionar os canais internos da **Polícia, Assistência Social ou qualquer outro órgão** onde ocorreu o atendimento inadequado.

LEMBRE-SE

Você tem direito a um atendimento humanizado,
respeitoso e sem julgamentos. Ser escutada com seriedade
e dignidade é parte do seu direito de acesso à justiça.

Conhecer seus direitos é um passo poderoso para romper o silêncio e reconstruir caminhos com liberdade e dignidade. Saber que você não está sozinha, que há leis que te protegem, serviços que acolhem e instituições que têm o dever de agir – tudo isso fortalece sua autonomia e reafirma o valor da sua existência.

A informação é mais do que proteção: é ferramenta de transformação. Ninguém deve viver com medo ou vergonha. A justiça começa quando você é reconhecida como sujeito de direitos – plena, potente e livre para recomeçar.

ONDE PROCURAR AJUDA:

Para receber orientações sobre direitos e sobre a legislação vigente, registrar denúncias de violência e reclamações sobre atendimento nos serviços de referência e/ou buscar encaminhamento a serviço especializado, entre em contato com:

180: Central de Denúncia de Violência Contra a Mulher

127: Ouvidoria do MPSC

Telefone: (48) 3229-9306

E-mail: ouvidoria@mpsc.mp.br

Presencial ou correspondência:

Rua Pedro Ivo, 231, Térreo - Centro

Ed. Campos Salles - 88010-070 - Florianópolis/SC.



Ou acesse o **sistema Ouvidoria Cidadã** da Ouvidoria Nacional do Ministério Público e registre sua manifestação:

sistemaouvidoriacidada.cnmp.mp.br/siscidadao/app/cidadao/manifestacao/cadastro/1/0

EM CASO DE EMERGÊNCIA OU RISCO GRAVE E IMEDIATO,
LIGUE 190 E ACIONE A POLÍCIA MILITAR

CENTROS DE APOIO E ASSISTÊNCIA A MULHERES EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA:

Centro de Referência Especializado de Assistência Social – CREAS: oferece ajuda psicológica e social para os casos de violência, auxilia na inclusão da família em programas sociais e em projetos de qualificação profissional e autonomia financeira.

Centro de Referência em Assistência Social – CRAS: oferece ajuda psicológica e social, auxilia na inclusão da família em programas sociais e em projetos de qualificação profissional e autonomia financeira.

Casa-abrigo: acolhe as mulheres e seus filhos em risco de morte e presta assistência psicológica e jurídica.

Instituto Médico Legal – IML: realiza exame de corpo de delito e outros exames periciais necessários.

Serviço de Atenção à Violência Sexual: oferece atendimento médico às mulheres que sofrem violência sexual.

Centros de saúde: oferecem atendimento de prevenção e atenção à saúde da população.

Rede Catarina e Patrulha Maria da Penha: fiscaliza o cumprimento das medidas protetivas de urgência concedidas e presta apoio às vítimas, auxiliando na elaboração de plano de segurança individualizado

Ministério Público e Promotorias de Justiça: presta atendimento às mulheres em situação de violência: ouvindo as vítimas, recebendo informações e provas do ocorrido, denunciando e buscando a responsabilização do agressor, solicitando medidas protetivas de urgência em favor da vítima e familiares e, até, a prisão preventiva do agressor e encaminhando mulheres à rede de atendimento especializada.

Escaneie e acesse:



Lei Maria da Penha



**Ouvidoria Cidadã
(CNMP)**



**Ouvidoria
do MPSC**

IDEALIZAÇÃO

Ivana Lúcia Franco Cei

Conselheira e Ouvidora Nacional do Ministério Público

Vanessa Wendhausen Cavallazzi

Procuradora-Geral de Justiça do MPSC

ORGANIZAÇÃO

Chimelly Louise de Resenes Marcon

Membra-colaboradora da Ouvidora Nacional do Ministério Público e

Coordenadora-Geral do NEAVID/MPSC

REVISÃO

Mariana Zanatta Doria, Heloísa Crescenti Abdalla Freire, Naiana Benetti, Fernanda Priorelli Soares Togni, Francieli Fiorin, Bianca Andrighetti Coelho, Daniela Böck Bandeira, Wendy Dutra Machado e Júlia Soares Mafra.

TRADUÇÃO

Wendy Dutra Machado e Júlia Soares Mafra

PROJETO GRÁFICO

Luíza Scremin Schwartz Sell

Assessora em Comunicação da Coordenadoria de Comunicação Social do MPSC

