



CARTILHA

protagonizza

Primeiros Passos Para Mulheres  
em Situação de Violência

 Protagonizza

Registr

# Você Não Está Sozinha

A culpa não é sua

Você não causou a violência. O agressor escolheu agredir.

Violência não é normal

O que você está vivendo não é parte de um relacionamento saudável.

Existe lei que protege você

A Lei Maria da Penha garante seus direitos e sua segurança.

Existe rede de apoio

Milhares de profissionais estão prontos para ajudar você.

**Se você está sofrendo violência física, psicológica, moral, sexual ou patrimonial, saiba que existem leis para protegê-la e pessoas preparadas para oferecer todo o apoio necessário. Você merece viver sem medo.**

# Primeiro: Você Está em Risco Agora?

## Se houver risco imediato

Seu primeiro passo deve ser garantir sua segurança neste momento exato. Não espere. Agir rápido pode salvar sua vida.

- Ligue imediatamente 190 (Polícia Militar);
- Vá para um local seguro: casa de vizinha, amiga ou familiar de confiança;
- Se possível, saia com documentos e celular;
- Leve também: cópias de documentos importantes, dinheiro, roupas básicas e medicamentos;

**Importante:** Mesmo que a violência não pareça grave agora, a situação pode piorar rapidamente. **Procure ajuda assim que possível.**

## Central Nacional

**Ligue 180**

Central de Atendimento à Mulher

- Funciona 24 horas por dia
- Ligação gratuita
- Atendimento confidencial
- Disponível em todo o Brasil

# O Que é Considerado Violência?

**1 Física**  
Agressões, empurrões, tapas, socos, chutes, estrangulamento, ou qualquer ato que cause lesão ao seu corpo.

**2 Psicológica**  
Ameaças, humilhações, manipulação emocional, controle de suas ações, isolamento de familiares e amigos.

**3 Moral**  
Calúnia, difamação, injúria, desacreditar sua reputação, espalhar mentiras sobre você para prejudicar sua imagem.

**4 Sexual**  
Obrigá-la a ter relações sexuais contra sua vontade, constranger, fazer insinuações, toques não desejados.

**5 Patrimonial**  
Controlar seu dinheiro, impedir que você trabalhe, destruir seus objetos de valor, tomar posse de bens que são seus.

**Se você se identificou em qualquer um desses tipos, saiba que isso é violência e você tem direito a proteção.**

# O Que Fazer na Prática?

## Passo a Passo Para Garantir Sua Segurança



### Passo 1 – Registre o Boletim de Ocorrência

Vá até a Delegacia da Mulher ou qualquer delegacia de polícia mais próxima. Explique detalhadamente o que aconteceu. Peça para fazer um Boletim de Ocorrência (B.O.). Leve qualquer prova que tenha: fotografias, mensagens, áudios. O B.O. é o primeiro passo legal para garantir proteção.



### Passo 2 – Peça Medida Protetiva

Depois de fazer o B.O., solicite uma medida protetiva de urgência. Você pode pedir: afastamento do agressor, proibição de contato, proibição de aproximação do seu trabalho ou casa, saída dele do domicílio compartilhado. O juiz pode conceder em até 48 horas.



### Passo 3 – Guarde Provas

Imprima ou salve prints de mensagens de ameaça. Tire fotografias das lesões (com data). Guarde áudios e vídeos. Busque testemunhas. Consiga relatórios médicos. Mesmo que você ainda não queira denunciar oficialmente, tenha todas as provas organizadas e guardadas em local seguro.

# Onde Buscar Apoio?



## Atendimento Jurídico Gratuito

### Procure a Defensoria Pública do Estado.

Você não precisa contratar advogado particular se não puder pagar. A

Defensoria oferece assistência jurídica gratuita e profissional para mulheres em situação de violência. Eles podem ajudar você desde o registro do Boletim de Ocorrência até o processo completo.



## Apoio Psicológico e Social

### Centro de Referência de Atendimento à

**Mulher (CRAM ou CRM)** da sua cidade oferece: atendimento psicológico individual e em grupo, assistência social, orientação jurídica, encaminhamentos para outros serviços necessários, suporte emocional.



## Abrigo Temporário

Se houver risco grave à sua vida, você pode ser encaminhada para uma casa abrigo. É um local sigiloso e protegido, onde você e seus filhos podem ficar em segurança enquanto recomeçam. O acesso pode ser feito através da Delegacia da Mulher ou do CRAM.

"Você não precisa atravessar isso sozinha. Há profissionais preparados para caminhar com você."

**Aqui na PROTAGONIZZA, você pode buscar profissionais aptos a atender você sem burocracias, bem como encontra centralizado diversos serviços públicos do seu município (caso este já tenha aderido ao projeto).**



**Registr**



# Situações Específicas: Finanças e Filhos

## Finanças e Dependência

Se você depende financeiramente do agressor, a lei oferece proteção patrimonial. Você pode solicitar:

- **Pensão alimentícia provisória** para você e seus filhos
- **Manutenção no lar:** permanecer na casa enquanto o processo tramita
- **Bloqueio de bens** do agressor para garantir alimentação
- **Proteção patrimonial** de bens que são seus

A Defensoria Pública pode ajudar a requerer essas medidas em conjunto com a medida protetiva.

## E Se Você Tem Filhos?

A violência contra você também afeta as crianças, mesmo que elas não sejam agredidas diretamente. As consequências psicológicas são graves.

**Procure proteção para os filhos:**

- **Guarda provisória pode ser pedida em conjunto com sua medida protetiva**
- **Suspensão temporária de visitas se houver risco**
- **O juiz analisa casos com prioridade quando há crianças envolvidas**

O CREAS pode oferecer apoio psicológico para seus filhos também.

# Plano de Segurança

Prepare-se Mesmo Antes de Denunciar

## Documentos Separados

Tenha cópias de RG, CPF, identidade de trabalho, certidões, cartão do SUS, NIS, em local seguro fora de casa ou com pessoa de confiança.

## Contato de Emergência

Tenha 2 ou 3 pessoas na lista de emergência. Tenha o número guardado em um lugar seguro. Pode ser uma amiga, familiar ou vizinha confiável.

## Palavra-Código

Combine uma palavra-código com alguém de confiança que significa "estou em perigo e preciso de ajuda agora". Use nos momentos de risco.

## Dinheiro

Guarde um valor em dinheiro, mesmo que pequeno, em lugar onde ele não possa encontrar. Pode fazer diferença em uma fuga de emergência.

## Bolsa Pronta

Deixe uma bolsa com documentos, roupa básica, medicamentos, cópia da carteirinha do plano de saúde, pronto para ser pega rapidamente.

## Rotas de Fuga

Identifique as rotas de saída rapidamente da sua casa. Tenha em mente onde ir: casa da vizinha, dos pais, da irmã, um posto de gasolina, comércio aberto.

# Frases Importantes Para Você Lembrar

**"Eu não mereço isso."**

Você não fez nada para merecer violência. A culpa é sempre do agressor.

---

**"Isso não é amor."**

Amor respeita, protege e cuida. Controle, medo e agressão não são amor.

---

**"Eu tenho direito a viver sem medo."**

Seu direito à segurança é garantido pela Constituição e pela Lei Maria da Penha.

---

**"Eu posso pedir ajuda."**

Procurar apoio não é fraqueza. É um ato corajoso de amor próprio e sobrevivência.

***Lembre sempre: Você merece viver com dignidade, respeito e segurança. Não está sozinha na caminhada.***

# REDE PROTAGONIZZA

## Sua Rede de Apoio, Orientação e Conexão

### Orientação



Receba direcionamento sobre seus direitos, caminhos legais e recursos disponíveis

### Apoio Emocional



Encontre acolhimento e escuta de quem entende o que você está passando

### Serviços Locais



Seja conectada com Delegacias da Mulher, CRAM, Defensoria da sua região

### Autonomia



Reconstrua sua independência e capacidade de decidir seu próprio caminho

# REDE PROTAGONIZZA

## EMERGÊNCIA – RESUMO RÁPIDO

190  
Polícia – Risco imediato

180  
Central da Mulher 24h

Delegacia da Mulher  
Denúncia formal

Defensoria Pública  
Auxílio jurídico gratuito

CRAM  
Apoio psicológico e social

**Você não precisa atravessar isso sozinha.** A Protagonizza está aqui para caminhar com você, oferecer orientação, reconectar você com serviços da sua cidade e apoiar sua reconstrução de autonomia. Você merece viver em paz.

