



Associação

**Fala  
Mulher**

# **E se o primeiro passo começasse aqui?**

Uma cartilha para romper a violência e encontrar apoio.



# RESUMO

03

**Quem somos**

05

**Contextos da Violência**

06

**Tipos de Violência**

08

**Leis que protegem você**

10

**Reconheça os sinais**

14

**Como buscar apoio**

# QUEM SOMOS



Associação  
**Fala  
Mulher**

Há mais de 21 anos, a Associação Fala Mulher tem sido um pilar de apoio e transformação para mulheres e suas famílias. Com uma missão focada em romper o ciclo da violência, impactamos vidas em todo o Brasil e mundo, oferecendo não apenas proteção, mas também oportunidades de reconstrução e empoderamento.

Nossa atuação é ampla e vai além do enfrentamento da violência doméstica. Contamos com Núcleos de Proteção Jurídico, Social e Apoio Psicológico e Centro para Crianças e Adolescentes, todos voltados para garantir direitos e promover o bem-estar das famílias.

Com mais de 252 mil pessoas atendidas ao longo de nossa trajetória, nossa missão se alinha ao compromisso com os direitos humanos e à promoção de ações socioassistenciais que visam transformar realidades e garantir igualdade de oportunidades.

No que se refere às mulheres, destacamos a importância dos nossos **Centros de Defesa e Convivência da Mulher, Casas Abrigo** e, especialmente, o **SOS Fala Mulher** — nosso canal de atendimento, acessível pelo site ([falamulher.org.br](http://falamulher.org.br)), no qual mulheres de todo o Brasil e mundo podem encontrar apoio imediato, orientação jurídica e psicológica. **O SOS Fala Mulher é um espaço de acolhimento, onde garantimos sigilo e um atendimento humanizado.**

Através de todas as nossas frentes de atuação, continuamos a trabalhar com dedicação para que cada mulher saiba que não está sozinha, e que sempre há um caminho para a superação e para uma vida sem violência.

Essa cartilha é mais um passo nesse apoio, um recurso importante para que as mulheres possam reconhecer seus direitos, entender os sinais da violência e encontrar a ajuda que merecem.

# Contextos da Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher

**A Lei Maria da Penha, nº 13.340 de 2006 -  
considera violência doméstica e familiar contra a  
mulher qualquer ação ou omissão, baseada no  
gênero, que cause:**

Morte;  
Lesão;  
Sofrimento físico, sexual ou psicológico;  
Dano moral ou patrimonial.

## **Essa violência pode ocorrer:**

Na unidade doméstica, onde as pessoas convivem, com ou sem vínculo familiar, incluindo as que convivem esporadicamente.

Na família, entre pessoas que são ou se consideram parentes, por laços naturais, afinidade ou por vontade expressa.

Em relações íntimas de afeto, onde o agressor conviveu ou convive com a vítima, independentemente de morarem juntos.

# TIPOS DE VIOLÊNCIA

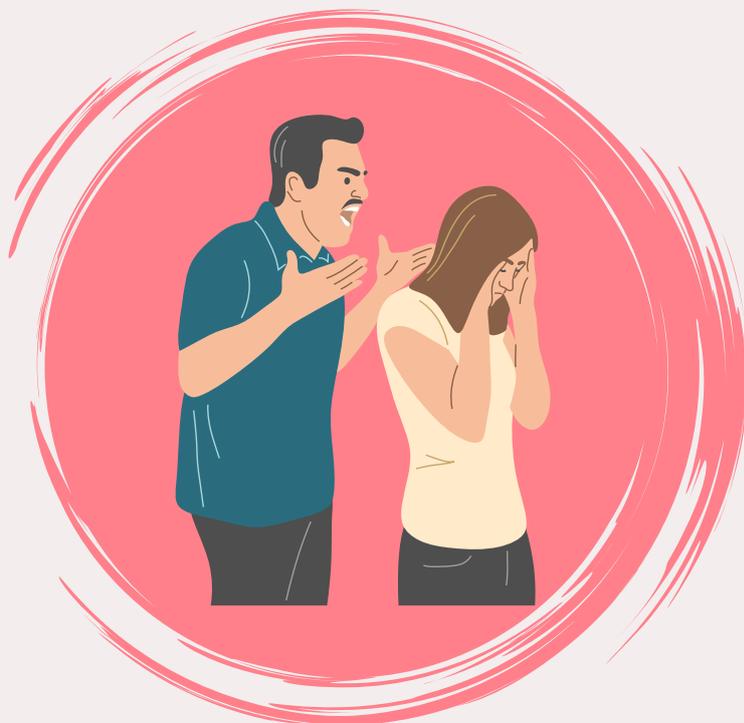
## PSICOLÓGICA



Qualquer atitude ou comportamento que cause danos à saúde mental e emocional da vítima. Pode se manifestar de diversas formas, como humilhações, críticas destrutivas, manipulação, ameaças, chantagens emocionais, isolamento social, controle excessivo, desvalorização, entre outras. Essas ações buscam fragilizar a autoestima da mulher, gerando um ambiente de medo, insegurança e dependência emocional, que afeta profundamente seu bem-estar psicológico e sua capacidade de agir livremente.

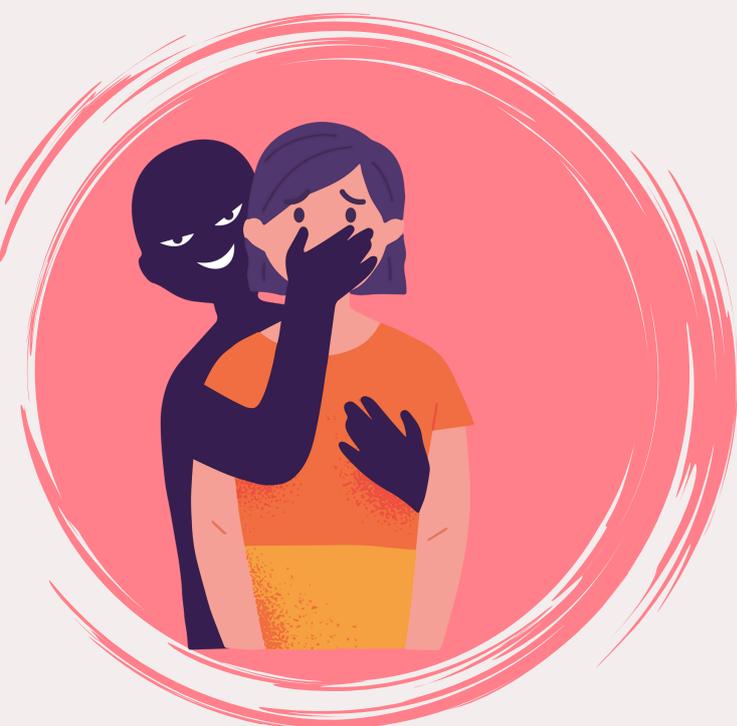
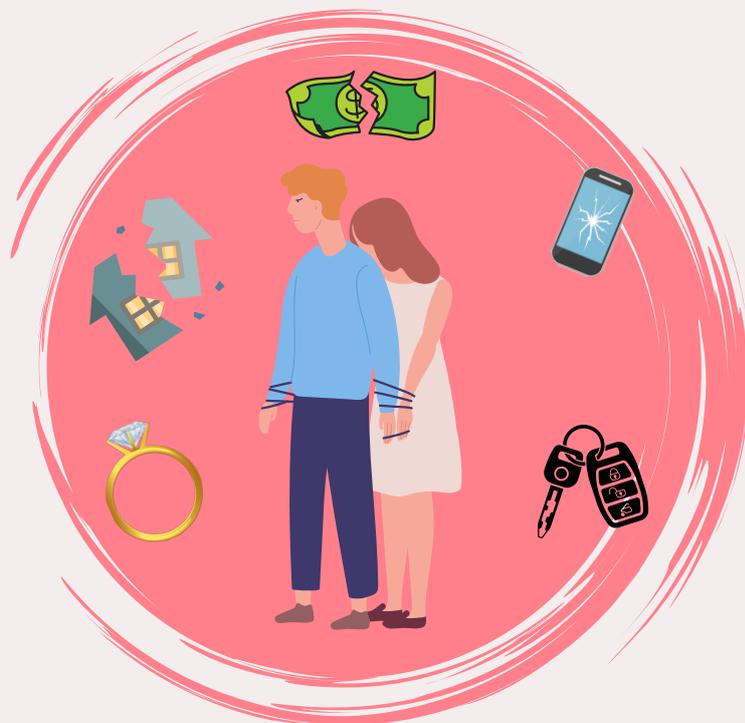
## MORAL

Atitudes que violam a dignidade da vítima, como calúnia, difamação e injúria, que não apenas prejudicam sua reputação e autoestima, mas também têm o intuito de humilhá-la publicamente, desestabilizando sua saúde emocional e causando sofrimento psicológico profundo. Essas ações buscam minar a confiança da vítima, criando um ambiente de vergonha, insegurança e dor, com o objetivo de controlá-la ou manipulá-la emocionalmente.



## PATRIMONIAL

Quando o agressor controla, retém, destrói ou se apropria indevidamente dos bens, recursos financeiros ou documentos da vítima, impedindo-a de acessar ou administrar seu próprio patrimônio. Essa forma de violência busca restringir sua autonomia e mantê-la em situação de dependência e vulnerabilidade.

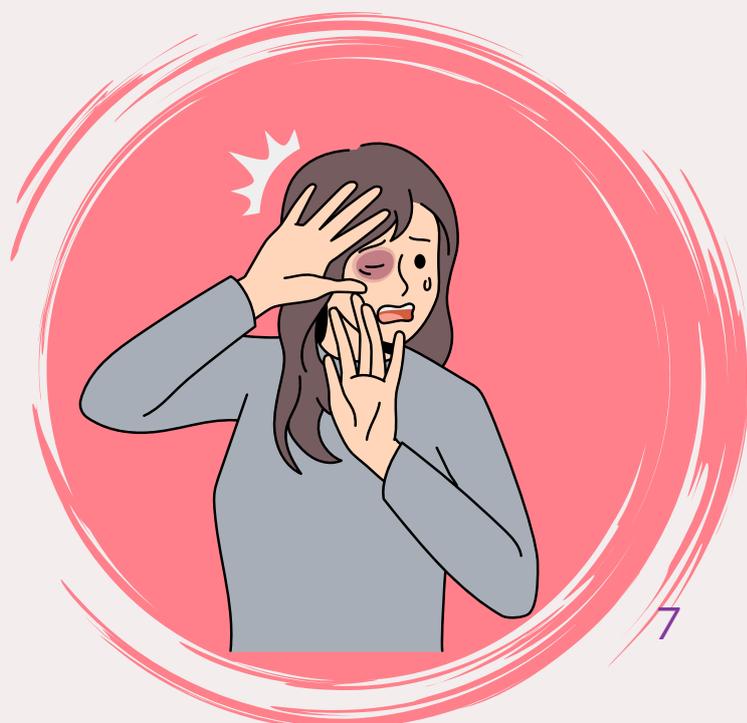


## SEXUAL

Quando a vítima é forçada, coagida ou constrangida a praticar, presenciar ou manter qualquer contato sexual sem seu consentimento. Isso inclui estupro, abuso sexual e outras formas de violência que violam sua dignidade, integridade física e emocional.

## FÍSICA

Uso de força corporal, como socos, chutes, empurrões ou qualquer agressão que resulte em lesões físicas. Caracterizado por atos que deixam marcas no corpo da vítima ou comprometem sua saúde física.



# ESSAS LEIS PROTEGEM VOCÊ!

Toda mulher tem direito a viver sem medo! No Brasil, existem leis que garantem sua segurança e ajudam a combater a violência. Conheça as principais:

## CONSTITUIÇÃO FEDERAL, 1988

Art. 5º Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade, nos termos seguintes:

I - homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações, nos termos desta Constituição;

## MARIA DA PENHA, Nº 11.340/2006

A lei tem como objetivo prevenir, punir e erradicar a violência doméstica e familiar contra a mulher. Ela prevê penas mais severas para agressores, medidas protetivas de urgência, como afastamento e restrição de contato, e incentiva a criação de serviços especializados, como delegacias da mulher e centros de acolhimento. Essa lei é um marco na defesa dos direitos das mulheres, fortalecendo o combate à violência e garantindo apoio às vítimas.

## CÓDIGO PENAL

### Artigo 147-A – Perseguição (Stalking)

Criminaliza a perseguição reiterada que ameaça a integridade física ou psicológica da vítima, restringe sua liberdade ou interfere em sua privacidade.

- § 1º, inciso II: Prevê pena maior quando o crime for cometido contra mulher por razões da condição de sexo feminino.

## CÓDIGO PENAL

### Artigo 147-B – Violência Psicológica contra a Mulher

Define como crime causar dano emocional à mulher por meio de ameaça, humilhação, manipulação ou qualquer conduta que prejudique sua saúde psicológica, dignidade ou autodeterminação.

## CÓDIGO PENAL

O feminicídio é o assassinato de uma mulher por razões de gênero, sendo crime autônomo previsto no art. 121-A do Código Penal. A Lei nº 14.994/2024 ampliou a pena para 20 a 40 anos de reclusão.

A pena pode aumentar de 1/3 até a metade se o crime for cometido: durante a gestação ou nos 3 meses após o parto; contra mulher menor de 14 anos, maior de 60, com deficiência ou doença degenerativa e/ou na presença física ou virtual de descendentes ou ascendentes da vítima

**Você sabe**

**reconhecer os**

**SINAIS DA VIOLÊNCIA?**

A violência contra a mulher nem sempre deixa marcas visíveis. Muitas mulheres vivem situações de abuso sem perceber, pois a violência pode ir além da agressão física, manifestando-se em controle excessivo, ameaças, humilhações e isolamento.

Na próxima página, você encontrará exemplos que podem ajudar a identificar essas situações.



# CIÚMES EXCESSIVOS E ISOLAMENTO



Quando ele impede você de ver amigos e familiares ou desconfia de tudo o que você faz.

# CULPABILIZAÇÃO CONSTANTE



Ele sempre coloca a culpa em você pelos problemas do relacionamento e faz você se sentir responsável pela violência.

# AMEAÇA DE TIRAR SEUS FILHOS OU ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

Ele usa seus filhos ou pets como forma de controle e intimidação.



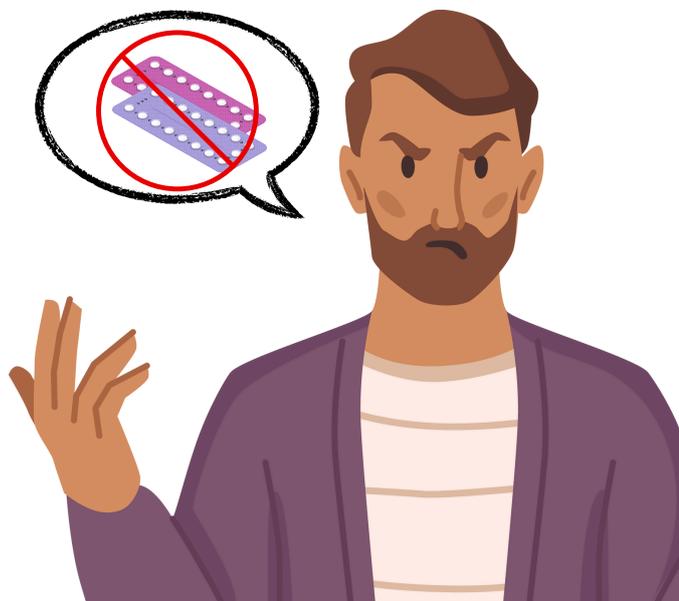
# DESTRUIÇÃO DE OBJETOS PESSOAIS

Quebrar celular, rasgar roupas ou danificar bens para intimidar ou punir você.



# CONTROLE SOBRE SEU CORPO

Impedir você de usar métodos contraceptivos, obrigar relações sexuais ou definir sua aparência.



# DESRESPEITO ÀS SUAS DECISÕES

Ele ignora seu "não" e faz você se sentir obrigada a ceder em situações desconfortáveis.



# COMO BUSCAR APOIO?

## **Disque 180: Apoio e Orientação para Mulheres**

O Disque 180 é um canal gratuito e confidencial de atendimento para mulheres em situação de violência. Ele funciona 24 horas por dia, em todo o Brasil, oferecendo orientações sobre direitos, medidas protetivas e formas de buscar ajuda. Além disso, recebe denúncias e pode encaminhar os casos aos órgãos responsáveis

## **Disque 190: Polícia Militar**

O número 190 é o telefone de emergência da Polícia Militar e deve ser acionado quando há risco imediato à vida ou à integridade física da mulher. Caso esteja em perigo, seja por agressão física, ameaça ou qualquer outro tipo de violência, ligue 190 para solicitar apoio policial. O atendimento é rápido e visa garantir a segurança da vítima, podendo acionar medidas imediatas, como a prisão do agressor ou o encaminhamento para um local seguro.

# Delegacias da Mulher e Delegacias Comuns

As Delegacias da Mulher (DDMs) são unidades especializadas que oferecem atendimento exclusivo e humanizado para mulheres vítimas de violência. Elas contam com profissionais treinados para lidar com situações de violência contra a mulher, garantindo um acolhimento adequado e orientação jurídica.

No entanto, caso não haja uma Delegacia da Mulher próxima, você pode procurar qualquer delegacia comum, que também pode registrar ocorrências de violência contra a mulher.

## SOS FALA MULHER

O SOS Fala Mulher é um canal seguro e confiável, disponível no site [www.falamulher.org.br](http://www.falamulher.org.br), que oferece atendimento especializado. Se você está passando por uma situação de violência, aqui você encontrará apoio emocional e orientação de profissionais de psicologia e direito.

Além de ouvir e acolher, o SOS Fala Mulher também pode ajudar no encaminhamento para serviços especializados, como delegacias, casas de abrigo e outros recursos que garantem sua proteção e segurança.

**Sabemos que a dor pode parecer insuportável e o medo pode ser paralisante, mas lembre-se: você não está sozinha.**

**Existe um caminho de força, acolhimento e liberdade à sua frente e estamos aqui para caminhar ao seu lado, oferecendo apoio e orientação para que você reencontre sua paz e reescreva sua história.**

Se você se identificou com alguma situação descrita nesta cartilha, saiba que pode **acessar o QR Code abaixo** para atendimento imediato no **SOS Fala Mulher**.



# **E se o primeiro passo começasse aqui?**

Uma cartilha para romper a violência e encontrar apoio.

## **Concepção e elaboração**

Associação Fala Mulher

## **Orientação e revisão técnica**

Carla Jara

Nicole Serinhani

Suzanne Marie Mailloux

## **Projeto gráfico e diagramação**

Aline Baptistella

Nicole Serinhani

## **Revisão Final**

Carla Jara



Associação

**Fala  
Mulher**

