



OUVIDORIA
TJDFT

GUIA PRÁTICO DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER



Maria da Penha

*PARA: Quem sofre ou já sofreu violência;
Quem quer entender e reconhecer os sinais;
Quem busca ajudar outras mulheres;
Quem deseja se proteger;
Quem atua com vítimas de violência.*



Ouvidoria TJDFT

GUIA PRÁTICO DE

ENFRENTAMENTO

À VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER



ADMINISTRAÇÃO SUPERIOR

Desembargador Waldir Leôncio Júnior
Presidente

Desembargador Roberval Casemiro Belinati
Primeiro Vice-Presidente

Desembargador Angelo Passareli
Segundo Vice-Presidente

Desembargador Mário-Zam Belmiro Rosa
Corregedor da Justiça do DF e dos Territórios

OUVIDORIA-GERAL - OVG

Desembargadora Maria de Lourdes Abreu
Ouvidora-Geral

Desembargador José Firmo Reis Soub
Ouvidor-Geral Substituto

Marília Barbosa de Barcelos
Secretária

Ellen Mendes Redmond Fortes
Secretária Substituta

COORDENADORIA DE RELACIONAMENTO COM O USUÁRIO

Carolina Campos Afonso
Coordenadora

Fabio De Araujo Schwartz Coelho
Coordenador Substituto

NÚCLEO DE ATENDIMENTO À MULHER - NUATMU

Sofia Baesse Gregório
Supervisora

Gressiely Marinho Guimaraes
Supervisora Substituta

ELABORAÇÃO E ORGANIZAÇÃO

Gressiely Marinho Guimaraes

Sofia Baesse Gregório

REVISÃO

Carolina Campos Afonso e Marília Barbosa de Barcelos

DIAGRAMAÇÃO

Núcleo de Editoração e Design Digital - NUEDG

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER É FRUTO DA DESIGUALDADE DE GÊNERO	10
POR QUE NÃO EXISTE LEI MARIA DA PENHA PARA OS HOMENS? .	12
PESQUISA COM HOMENS SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER.	15
MITOS SOBRE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA	16

VIOLÊNCIAS TIPIFICADAS NA LEI MARIA DA PENHA (LEI 11.430/2006)	20
* Violência Física	21
* Violência Psicológica	22
<i>Perseguição (stalking)</i>	25
* Violência Sexual	33
* Violência Patrimonial	34
* Violência Moral	35
OUTRAS FORMAS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER	36
* Violência Institucional	36
* Violência Processual de Gênero	38
<i>DARVO</i>	38
<i>Lawfare de Gênero</i>	40
* Violência Vicária	43

* Violência Digital de Gênero	45
<i>Crime de Deepnudes (falsos nudes)</i>	47
<i>Crime de Stalking ou Perseguição</i>	49
<i>Discurso de Ódio</i>	52
<i>Doxing ou Doxxing (vazamento de informações pessoais)</i>	53
* Femicídio Indireto	54
* Violência Política de Gênero	54

BANDEIRAS VERMELHAS / RED FLAGS	58
RELACIONAMENTO ABUSIVO É VIOLÊNCIA DOMÉSTICA CONTRA A MULHER	62
* Percepção de situações de violência	63
* Como evitar um relacionamento abusivo?	65
* Já está em um relacionamento abusivo?	65
QUIZ SOBRE RELACIONAMENTO ABUSIVO	66

CICLO, ESCALADA DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E VIOLENTÔMETRO	70
<i>Violentômetro mede o grau de violência contra a mulher</i>	74
ALGUNS FATORES QUE DIFICULTAM A DECISÃO DE BUSCAR AJUDA PELA MULHER VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA	76

RISCOS DA MULHER VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA AO DENUNCIAR 79

- * A não interrupção do ciclo da violência doméstica pode ter um desfecho fatal para a vítima 79
- * Impacto do testemunho da violência entre os pais pelos filhos 79
- * Separação representa o momento da escalada da violência 80
- * Repressão à insubordinação da mulher para restaurar a ordem rompida 83

84 APOIO, ROMPIMENTO E ESTRATÉGIAS DE PROTEÇÃO

O QUE FAZER AO TESTEMUNHAR UMA MULHER SENDO AGREDIDA? 86

- * O que não fazer 86
- * O que fazer 87

PLANO PARA SAIR DO RELACIONAMENTO ABUSIVO/VIOLENTO . 88

COMO SE PROTEGER APÓS A SEPARAÇÃO DE UM AGRESSOR? . 89

COMO CRIAR FILHOS QUE RESPEITEM AS MULHERES? . . . 90

94 INSTRUMENTOS E SERVIÇOS DE ATENDIMENTO E PROTEÇÃO ÀS MULHERES

CONHECIMENTO SOBRE A LEI MARIA DA PENHA E MEDIDAS PROTETIVAS 96

REDE DE ATENDIMENTO E PROTEÇÃO ÀS MULHERES EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DO DF 98

**OUIDORIA PARA ELAS
NÚCLEO DE ATENDIMENTO À MULHER (NUATMU/TJDFT) . 100**

102 MATERIAIS COMPLEMENTARES

<i>Conselho Nacional de Justiça (CNJ)</i>	102
<i>Coordenadoria da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar da Justiça do Distrito Federal (CMVDDF/TJDFT) – Publicações</i>	102
<i>Centro de Inteligência da Justiça do Distrito Federal (CIJDF) – Notas Técnicas</i>	105

106 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COMPREENDENDO A VIOLÊNCIA DE GÊNERO



A violência contra a mulher não é um fenômeno isolado ou pontual, tampouco fruto exclusivo de conflitos interpessoais. Trata-se de uma expressão extrema das desigualdades de gênero presentes na sociedade, sustentadas por normas culturais, sociais e institucionais que historicamente relegaram as mulheres a posições de subordinação.

Neste bloco são apresentados elementos fundamentais para compreender a origem e a persistência da violência de gênero: desde os aspectos estruturais que a alimentam até a forma como ela é percebida — ou invisibilizada — por homens e pela sociedade em geral. Também são discutidos mitos amplamente difundidos e dados que ajudam a revelar a dimensão real do problema.

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER É FRUTO DA DESIGUALDADE DE GÊNERO

A homens e mulheres são atribuídas diferentes características que têm significados e cargas valorativas distintas. O baixo valor que se atribui àquilo que associamos culturalmente ao “feminino” (esfera privada, passividade, trabalho de cuidado, emoção acima da razão) em comparação com o que é considerado “masculino” (esfera pública, atitude, agressividade, trabalho remunerado, racionalidade e neutralidade) é fruto da relação de poder entre os gêneros e tende a perpetuá-las. Isso significa dizer que, no mundo em que vivemos, desigualdades são fruto não do tratamento diferenciado entre indivíduos e grupos, mas, sim, da existência de hierarquias estruturais.

A assimetria de poder se manifesta de diversas formas. Ela se concretiza, por exemplo, em relações interpessoais – a violência doméstica é uma forma de concretização dessa assimetria, bem como a violência sexual.

Não existe uma desigualdade de gênero única e universal. Isso porque as experiências de desigualdade são constituídas por inúmeros marcadores sociais que se interseccionam, como, por exemplo, raça, classe, escolaridade, origem, etnia, deficiência, idade, identidade de gênero e sexualidade. Ou seja, a multiplicidade de opressões opera em diferentes graus e formas sobre as pessoas a partir desses marcadores sociais.

Quanto mais desigualdade de gênero, mais violência de gênero. Quanto mais marcadores sociais uma pessoa acumula, mais ela está suscetível a violência.

O Instituto de Pesquisa DataSenado, em parceria com o Observatório da Mulher contra a Violência, realiza pesquisa de opinião bienal para acompanhar a percepção das mulheres brasileiras sobre a violência doméstica e familiar desde 2005. O levantamento faz parte da mais longa série de pesquisas de opinião sobre o tema no Brasil, cuja primeira edição serviu de subsídio para a formulação da Lei Maria da Penha (Lei 11.340/2006). Na 10ª Edição da Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher, o DataSenado ampliou de maneira significativa a amostra para investigar mais a fundo a desigualdade de gênero e suas consequências. Dentre os dados levantados, a pesquisa apontou que a percepção sobre a incidência da violência doméstica nos últimos 12 meses varia de acordo com a cor/raça da mulher. Mulheres pretas, pardas e indígenas percebem um aumento da violência doméstica e familiar em percentuais maiores que as mulheres brancas ou amarelas. E quanto menor a faixa de renda, maior a percepção de que a violência familiar aumentou.





POR QUE NÃO EXISTE LEI MARIA DA PENHA PARA OS HOMENS?

Políticas públicas e programas de apoio são criados a partir de estatísticas de vitimização que contribuem para o diagnóstico do problema social e o aumento da eficiência e da eficácia das intervenções públicas com vistas à redução do crime. Nesse contexto, a maioria das pesquisas e dados disponíveis indicam que as mulheres são as principais vítimas de violência doméstica, o que justifica que as políticas públicas têm se concentrado em atender a esse grupo mais vulnerável.

O Anuário da ONU revela aumento da violência contra a mulher em todos os continentes. Mais de 51 mil pessoas do gênero feminino foram mortas por seus parceiros ou membros da família em 2023. É o que revela o último Anuário da ONU Mulheres sobre o assassinato de mulheres e meninas no mundo. Isso equivale a 140 mulheres mortas todos os dias. Segundo o Anuário Brasileiro de Segurança Pública de 2024, o número de feminicídios no último ano aumentou no país, chegando a 1.467 vítimas, maior resultado desde a criação da lei que criminaliza esse tipo de violência, instituída em 2015. Ameaças, agressões e *stalking* também aumentaram consideravelmente. As mulheres negras são as principais vítimas das violências direcionadas ao gênero feminino no país, somando 66,9% dos casos registrados

Fonte: <https://www12.senado.leg.br/radio/1/noticia/2024/11/25/anuario-da-onu-revela-aumento-da-violencia-contr-a-mulher-em-todos-os-continentes>.

A falta de políticas públicas específicas para homens é uma forma de priorizar a proteção das vítimas mais frequentemente afetadas, ainda mais quando os recursos governamentais e sociais são limitados, o que ocasiona o seu direcionamento para áreas onde a demanda é maior e a necessidade é mais urgente e visível.

A violência doméstica é um fenômeno complexo que envolve dinâmicas de poder e controle que afetam desproporcionalmente as mulheres. A condição de vítima em um relacionamento abusivo não é exclusiva das mulheres, apesar de este ser o cenário mais comum, homens podem, sim, ser vítimas de relacionamentos abusivos e até mesmo violentos.

Nesse contexto, embora não haja políticas públicas específicas para homens vítimas de violência doméstica, isso não significa que homens nessa situação não possam buscar ajuda, pois há serviços disponíveis.

Homens podem ser vítimas de perseguição, violência psicológica, ameaça, vias de fato, lesão corporal, tentativa de homicídio, entre outros crimes tipificados no Código Penal. E podem comparecer à delegacia de polícia para registrar ocorrência policial por ter sido vítima de um crime; ingressar com processo judicial de divórcio e/ou requerer alguma medida liminar, como a medida cautelar de afastamento do lar de um dos cônjuges; buscar atendimento médico ou psicológico junto ao SUS ou na rede privada.

As medidas cautelares diversas da prisão previstas no art. 319 do CPP se aplicam a todas as vítimas, independente do gênero, e podem ser utilizadas como instrumento de proteção à vítima e prevenção de novas violências.

Vale ressaltar que a Lei nº 13.431/2017, que estabelece o sistema de garantia de direitos da criança e do adolescente vítima ou testemunha de violência, prevê no seu artigo 6º a hipótese de medidas protetivas serem deferidas a crianças e adolescentes do gênero masculino quando vítimas ou testemunhas de violência, medida a ser requerida pelo seu representante legal contra o autor da violência.

Nesse sentido, apesar de não serem favorecidos pelo microssistema instituído para a proteção das mulheres que é a Lei Maria da Penha (Lei 11.340/2006), o ordenamento jurídico brasileiro ampara o homem vítima de violência.

PESQUISA COM HOMENS SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

O Anuário de Segurança Pública de 2024, 18ª edição, apresentou os resultados da pesquisa “Percepção dos Homens sobre a Violência Doméstica Contra a Mulher”, realizada pelo Instituto Avon em parceria com o Data Popular (2013) para nos ajudar a respeito.

O estudo aponta que 16% dos homens assumem já ter agido de forma violenta com suas parceiras ou ex-parceiras. Entretanto, quando perguntados de outra forma, sem que as violências sejam nomeadas como tal, mas listadas apenas como atitudes, **56% DOS HOMENS passam a afirmar já terem xingado, empurrado, ameaçado, dado um tapa ou um soco em sua parceira/ex-parceira, bem como de a ter impedido de sair de casa, humilhado em público, obrigado a fazer sexo.**

Isso mostra como atos que na verdade constituem violência são vistos como comportamentos normalizados dentro de uma relação, não como um crime. Esse exemplo indica também como a cultura da violência, e em especial, da violência contra a mulher, é difundida e, em grande medida, invisibilizada em nossa sociedade.

MITOS SOBRE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

A violência contra a mulher é marcada por mitos, ideias, machismo, com preconceitos que ainda estão fortemente presentes na mente das pessoas. Indicamos a seguir alguns mitos relacionados à violência doméstica e que devem ser desconstruídos.

MITO: EM BRIGA DE MARIDO E MULHER, NÃO SE METE A COLHER. É UM ASSUNTO PRIVADO DO CASAL.

Não. A violência contra a mulher é um problema social e de saúde pública, fruto de uma sociedade machista e patriarcal. Assim, quando há violência ninguém pode se calar e todos devem se meter.

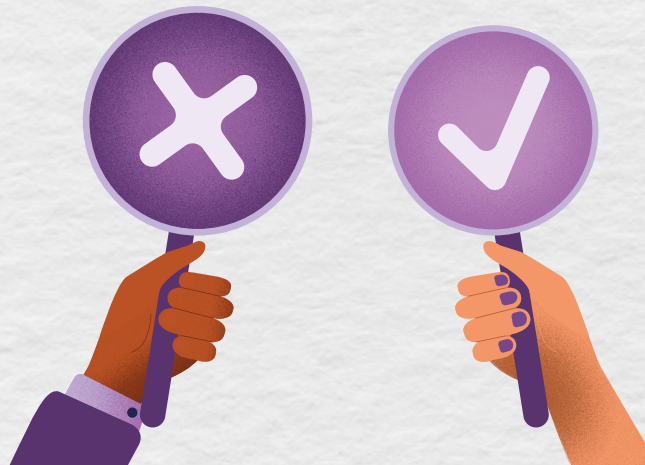
MITO: A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA SÓ ACONTECE EM FAMÍLIAS DE BAIXA RENDA E POUCA INSTRUÇÃO.

Não. A violência doméstica é um fenômeno democrático, que não distingue classe social, raça, etnia, orientação sexual ou grau de instrução.

MITO: A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA NÃO ACONTECE COM FREQUÊNCIA. É ALGO ESPORÁDICO.

Não.

- * **37,5%** das mulheres brasileiras sofreram algum tipo de violência no último ano (21,4 milhões de mulheres).
- * A cada **15 HORAS**, uma mulher é vítima de **FEMINICÍDIO**.
- * A cada **15 SEGUNDOS** uma mulher é **AGREDIDA** no Brasil.



MITO: SE A SITUAÇÃO FOSSE GRAVE MESMO, A VÍTIMA JÁ TERIA DEIXADO O AGRESSOR.

Não. A maior parte dos feminicídios ocorre na fase em que as mulheres estão tentando se separar.

MITO: É FÁCIL IDENTIFICAR O TIPO DE MULHER QUE APANHA.

Não. Não há um tipo específico de mulher que sofre violência doméstica. Qualquer mulher, em qualquer momento da vida, pode ser vítima dessa violência.

MITO: PARA ACABAR COM A VIOLÊNCIA, É SUFICIENTE PROTEGER AS VÍTIMAS E PUNIR OS AGRESSORES.

Não. Proteger vítimas e punir agressores são medidas fundamentais, porém não suficientes para acabar com o problema, que é tão complexo. Iniciativas estruturantes são essenciais, como incluir a questão nos currículos escolares de maneira multidisciplinar.

MITO: A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA VEM DE PROBLEMAS COM ÁLCOOL, DROGAS OU DOENÇAS MENTAIS.

Não. Muitos homens agredem suas mulheres sem apresentar nenhum desses problemas.

TIPOS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER



A violência contra a mulher manifesta-se de múltiplas formas que vão muito além das agressões físicas e incluem condutas que afetam sua integridade psicológica, sexual, moral, patrimonial e até mesmo sua participação na vida política e social. A Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006) definiu e tipificou diversas dessas modalidades, reconhecendo a complexidade e a gravidade do fenômeno. Além das formas previstas na legislação, estudos e práticas contemporâneas têm identificado novas expressões da violência, como a violência digital de gênero, a violência processual e o feminicídio indireto que refletem transformações tecnológicas, institucionais e socioculturais. Compreender cada um desses tipos é fundamental para prevenir, identificar e combater tais violações, assegurando a proteção integral dos direitos das mulheres e a promoção de uma sociedade mais justa e igualitária.

VIOLÊNCIAS TIPIFICADAS NA LEI MARIA DA PENHA (LEI 11.430/2006)

A 10ª Edição da Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher do DataSenado apontou que 30% das brasileiras já sofreram algum tipo de violência doméstica ou familiar provocada por homem, embora também revele que mais de 6 a cada 10 brasileiras conhecem alguma mulher que sofreu violência familiar. O levantamento de 2023 mostrou que esse percentual é estatisticamente equivalente ao patamar obtido em 2021.

Esse resultado sobre a experiência de quem sofreu violência doméstica permite questionar se há baixa conscientização sobre as formas de violência de gênero. Sobretudo quando se considera que o Anuário Brasileiro de Segurança Pública de 2024 afirma que a violência contra a mulher no Brasil continua crescendo. Essa afirmação baseia-se na análise das taxas de registro de diferentes crimes com vítimas mulheres: homicídio e feminicídio, nas modalidades consumadas e tentadas, agressões em contexto de violência doméstica, ameaça, perseguição (*stalking*), violência psicológica e estupro; no ano de 2023 em comparação com 2022.

Muitos acham que a violência contra a mulher é apenas física por deixar marcas visíveis. Mas, segundo a Lei Maria da Penha, existem outras formas de violência que podem não deixar marcas físicas, são igualmente graves, podem ocorrer juntas ou separadas e atentam contra a integridade da mulher.



VIOLÊNCIA FÍSICA

A Lei Maria da Penha define como qualquer conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal. Pode envolver o uso de força física do agressor, que pode ferir a vítima de formas variadas. Pode incluir o uso de armas brancas, armas de fogo ou outro objeto qualquer com o intuito de ferir a vítima; e provocar lesões internas, externas ou ambas. Embora seja considerada uma forma de violência mais visual, não precisa necessariamente deixar marcas aparentes no corpo.

Alguns exemplos:

- * Bater;
- * Atirar objetos;
- * Sacudir e apertar os braços;
- * Estrangulamento ou sufocamento;
- * Lesões com objetos cortantes ou perfurantes;
- * Ferimentos causados por queimaduras ou armas de fogo;
- * Tortura.

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

A Lei Maria da Penha define como qualquer conduta que cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento da vítima ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, violação de sua intimidade, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação.

É o começo de outros tipos de violência. Identificar é desafiador, pois envolve manipulação, intimidação, uso intencional de palavras ou ações não físicas para fragilizar emocionalmente a mulher, abusos psicológicos por meio de falas disfarçadas de proteção, ciúmes ou amor excessivo. Exemplos:

- * **GASLIGHTING:** forma de manipulação que faz com que a vítima duvide de sua percepção e sanidade. Distorcer e/ou omitir fatos negando/alterando a realidade, eventos ou emoções, minimiza/relativiza seus sentimentos e emoções, esquecimento seletivo de uma situação ou conversa que ocorreu, tornando a vítima insegura sobre suas próprias memórias e julgamentos.
- * Tratamento de silêncio (silêncio punitivo);



- * Manipulação;
- * Ameaça;
- * Constrangimento;
- * Humilhação;
- * Isolamento (proibir de estudar, viajar, de falar com amigos e parentes)
- * Vigilância constante;
- * **PERSEGUIÇÃO (STALKING);**
- * Insultos;
- * Chantagem;
- * Exploração;
- * Limitação do direito de ir e vir;
- * Violação de sua intimidade;
- * Ridicularização;
- * Tirar a liberdade de crença;
- * Culpabilizar a mulher por tudo;
- * Qualquer outro meio que cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação da mulher.

Os tipos de violência elencadas no artigo 7º da Lei Maria da Penha, em especial a violência psicológica, podem causar danos à saúde emocional e psíquica das vítimas, dando causa ao desenvolvimento, por exemplo, de transtorno de ansiedade, depressão, ideação suicida, baixa autoestima, isolamento social, pânico, transtorno alimentares, de sexualidade ou do sono, dores crônicas, abuso de substâncias entorpecentes, dentre outros. Podendo resultar em crime mais grave, como o de lesão corporal previsto no art. 129 do Código Penal por ofensa à saúde mental.

Barreiras na apuração criminal desses casos são frequentes, pois as vítimas enfrentam dificuldades na produção de provas para demonstrar os danos psíquicos sofridos e comprovar o nexo de causalidade entre a violência sofrida e a consequência na sua saúde mental.



PERSEGUIÇÃO (STALKING)

A perseguição, conhecida internacionalmente pelo termo *stalking*, é uma forma de violência psicológica que merece atenção específica pela gravidade e pelo risco que representa à integridade física, emocional e à vida da vítima.

Foi criado em 2021 pela Lei n. 14.132 que inseriu o crime de perseguição no art. 147-A do Código Penal: é crime “*perseguir alguém, reiteradamente e por qualquer meio, ameaçando-lhe a integridade física ou psicológica, restringindo-lhe a capacidade de locomoção ou, de qualquer forma, invadindo ou perturbando sua esfera de liberdade ou privacidade*”. O termo *stalking* vem do inglês *stalk* é utilizado para designar a perseguição contumaz e obsessiva.

O verbo perseguir não tem apenas a conotação de ir freneticamente no encalço de alguém. Há também um sentido de importunar, transtornar, provocar incômodo e tormento, inclusive com violência ou ameaça. Pode ocorrer tanto no ambiente físico como no virtual.

No ambiente digital, o *ciberstalking* potencializa o alcance e a intensidade dessa violência, utilizando tecnologias e plataformas online para vigiar, monitorar, intimidar ou controlar a vítima. Tal prática não apenas compromete a saúde mental e a autonomia da pessoa alvo, como também é reconhecida como importante fator de risco para a violência letal contra mulheres, exigindo atenção e respostas efetivas de prevenção, proteção e responsabilização dos agressores.

Caracterizado por comportamentos obsessivos, trata-se de crime habitual, não pressupõe nenhuma finalidade específica, consuma-se com a reiteração dos atos de perseguição. Apenas um ato im-

portuno, ainda que restrinja momentaneamente a capacidade de locomoção ou invada a privacidade de alguém, não caracteriza este crime, embora seja possível que a conduta se adéque a outro tipo penal, como a da ameaça, por exemplo. A habitualidade não foi inserida no crime por acaso. Decorre das próprias características do *stalking*, que consiste em perseguição obstinada, incansável, capaz de desestabilizar a rotina e a tranquilidade da vítima.

A perseguição é um crime de ação múltipla, configurando-se mediante as condutas de seguir fisicamente (ir ao encalço), vigiar, observar insistentemente, se dirigir e permanecer nos arredores da residência da vítima ou rondar locais que ela frequenta, contatar ou tentar contatar reiteradamente a vítima de forma indesejada ou agressiva (pessoalmente ou por mensagem), enviar presentes ou objetos à vítima reiteradamente de forma indesejada, ameaçar reiteradamente, injuriar reiteradamente, causar transtorno reiteradamente, instalar dispositivos eletrônicos de monitoramento/vigilância (celulares, GPS veicular, outros dispositivos eletrônicos) e prolongar no tempo a conduta de vigilância, realizar representações abusivas sobre a vítima a órgãos públicos (abuso processual), dentre outras condutas. A reiteração pode ocorrer mediante condutas idênticas ou diversas. Também pode ser praticado em concurso de duas ou mais pessoas.

Por exemplo, citamos a situação em que o ex-companheiro, inconformado com o término do relacionamento, passa diversas vezes em frente à casa da ex-companheira para vigiá-la; instala sorrateiramente rastreador no carro para acompanhar seus horários e trajetos; entra em contato com os amigos íntimos da ex-companheira para saber detalhes da sua vida privada.

O agente pode se valer de ligações telefônicas, de mensagens por meios variados (SMS, WhatsApp, Telegram, etc.), de e-mails, envio insistente de mensagens aparentemente afetuosas como subterfúgio para, na verdade, intimidar e lhe provocar a sensação de que está sendo espreitada. Dentre os meios possíveis de cometer o crime está o *cyberstalking*, como insistentes “pedidos de amizade” em redes sociais sucessivamente negados (essa modalidade será melhor detalhada mais adiante). Na constância de relação íntima de afeto, solicitar reiteradamente e de forma abusiva à vítima a confirmação de sua localização por dispositivos eletrônicos. Muitas vezes, as informações obtidas em ambientes virtuais permitem que os atos do perseguidor tenham tanta eficácia quanto teriam se fossem presenciais.

A vigilância sobre mulheres em relacionamentos íntimos abusivos pode ser facilitada pelo controle de informações pessoais, como senhas, localização em tempo real, imagens, agenda, conversas e tantos outros dados que revelam aspectos sobre sua vida íntima. “Aplicativos de uso duplo” (*dual-use apps*) são aplicativos que podem ter suas funções manipuladas para atingir finalidades diferentes daquelas previstas em sua programação. Nesse caso, para a violência de gênero, invasão de privacidade, como as de localizar o dispositivo, gravar fotos, áudios e vídeos, registrar comunicações, monitorar dados e tantas outras funções que, nas entrelinhas, são um prato cheio para os abusadores.

Apps que podem ser usados para perseguição/*stalking*:

- * **REDES SOCIAIS:** como Instagram, Facebook, TikTok, Twitter, entre outros – fornecem dados como localização, registros de comunicação e interações sociais.
- * **APLICATIVOS DE RASTREIO E DE CONTROLE PARENTAL:** como Life360, Find My Kids, MMGuardian e Google Maps – permitem acesso à localização em tempo real do dispositivo, bem como destinos visitados e trajetos percorridos. Ainda, muitos desses apps permitem monitorar a localização do indivíduo em tempo real via *bluetooth*.
- * **APLICATIVOS ANTI-FURTO:** como Encontre Meu Dispositivo, Apple AirTags e Track My Phone, que permitem localizar o dispositivo em tempo real e, assim, localizar o usuário.
- * **APLICATIVOS DE MENSAGENS:** Gmail, WhatsApp, SMS, que fornecem dados como contatos, mensagens e ligações íntimas e, no caso do e-mail, pode permitir acesso a outras contas e aplicativos, como agenda.
- * **APLICATIVOS DE RELACIONAMENTO:** como o Tinder e o Bumble, que permitem acesso a registros de comunicação, fotos e interações online, e podem ser usadas para intimidar ou chantagear a vítima, além de controle sobre a vida sexual do indivíduo e, possivelmente, localização.
- * **FEMTECH:** como os apps de ciclo menstrual e gravidez, que fornecem dados relativos à saúde e aos detalhes da vida íntima da usuária.

Mesmo que não seja sua função inicial, esses apps podem ter suas aplicabilidades utilizadas para fins de espionagem ou perseguição do seu usuário. Muitas vezes são instalados pelas próprias mulheres e, quando não o são, sequer despertam suspeita. Não dependem do acesso do perpetrador da violência ao dispositivo da vítima para operar depois de instalados já que suas funcionalidades são automáticas.

Existem formas de se proteger e enfrentar a violência de gênero em ambientes online:

- * Verifique onde os dados são armazenados antes de criar uma conta;
- * Limite as permissões dos aplicativos, evite conceder acesso a contatos, calendário, microfone ou localização, a menos que seja necessário para o funcionamento do app;
- * Desinstale aplicativos que não usa para reduzir riscos;
- * Desative os serviços de localização, a não ser que esteja utilizando o app;
- * Tenha cuidado com quem você compartilha essas informações, apesar de talvez não haver desconfiança, valorize sua privacidade mesmo em relacionamentos amorosos. Nem todas as suas informações, como senhas e localização, precisam estar sempre à disposição do seu parceiro;
- * Use autenticação multifatores;
- * Cuidado para não manter apps e contas logadas em outros dispositivos.

Em acréscimo, o NUATMU/TJDFT recomenda as orientações:

- * Mantenha seus perfis nas redes sociais no modo privado e não aceite solicitações de amizade de usuários/perfis desconhecidos, uma vez que é possível ter acesso a sua vida, sua rotina, seus gostos, os lugares que frequenta, seus amigos, seus familiares por meio de suas postagens; e
- * Avalie a permanência de ex-parceiros íntimos nas suas redes sociais após o rompimento.

Na hipótese de tentativas insistentes e indesejadas do ofensor que forem do conhecimento da vítima e suficientes para ameaçar a sua integridade física ou psíquica, restringir sua capacidade/liberdade de locomoção, invadir ou perturbar sua esfera de liberdade ou privacidade, tais condutas já configurarão o crime de perseguição. Tentativas indesejadas como: de aproximação, de contato, de seguir ao encalço, de envio de presentes etc.

O ato de perseguição não se restringe às situações de violência doméstica e familiar contra a mulher. Homens e mulheres podem ser vítimas de perseguição, embora a vítima mais comum seja a mulher. O legislador previu uma causa de aumento de pena quando o crime for cometido contra mulher por razões de sexo feminino. Pode acontecer também em situações em que autor e vítima não têm qualquer relação íntima ou sequer se conhecem pessoalmente.

Outros exemplos comuns da prática do crime de *stalking*: a perseguição de ex-companheira ou de ex-namorada a atual companheira do marido, namorado ou companheiro diante do inconformismo com o atual relacionamento existente.

Também ocorrem crimes de perseguição em atos contínuos de colegas invejosos ou predatórios em ambiente de trabalho.

Da mesma forma, ocorrem crimes de perseguição em grande quantidade com a perseguição por parte de pessoas apaixonadas ou obcecadas pelo amor de terceiros, utilizando-se de meios insistentes para a consecução da relação amorosa idealizada e não correspondida.

São muitos os exemplos de perseguição como os dos *haters*, que publicam coisas negativas nas redes sociais de seus perseguidos, daqueles que entram em lives de celebridades ou ídolos com o fim de difamar uma pessoa ou empresa, além de todas as formas de condutas reiteradas tendentes a invadir a esfera de privacidade e tranquilidade de alguém, molestando psicologicamente as pessoas invadidas.

As perseguições previstas no crime do artigo 147-A do Código Penal acabam sendo caracterizadas por palavras ou gestos ameaçadores que abalam o emocional dos ofendidos, perturbando sua esfera de tranquilidade e conforto. Gera-se assim o medo, a ansiedade e o descontrole do estado de segurança do envolvido.

A perseguição ou fixação doentia de alunos em relação a seus professores, de colegas em relação a outros colegas, que ocasiona e impulsiona um conjunto de atos de invasão da privacidade, de importunação são previstos agora como crime diante do novo tipo penal criado pelo legislador. Podem os atos de perseguição consistir em contínuos insultos ou xingamentos, situações que causam constrangimento ou humilhação, isolamento ou manipulação que ocasionem sofrimento psicológico às vítimas buscadas pela intenção inequívoca de acesso não permitido ao seu estado de tranquilidade e esfera de proteção e isolamento pessoal.

A perseguição pode trazer severos danos à vítima com impactos na saúde mental e emocional, como já mencionado sobre a violência psicológica, e é um fator de risco para violência letal contra a mulher.

O Anuário de Segurança Pública de 2023, 17ª edição, ressaltou que o monitoramento desta modalidade é fundamental, dado que o *stalking* é fator de risco para a ocorrência de feminicídios. Citou pesquisa realizada na Austrália que envolveu a análise de 141 feminicídios e 65 tentativas de feminicídio, os autores verificaram que 76% das vítimas de feminicídio e 85% das vítimas de tentativa de feminicídio sofreram perseguição do agressor nos 12 meses que antecederam a ocorrência. Afirmou que mesmo a perseguição no mundo digital tem sido apontada como fator de risco para a violência letal contra mulher, indicando que a tecnologia facilita o controle e uma violência onipresente contra a mulher.

A 5ª edição da pesquisa Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil (FBSP, 2025), mencionou um posicionamento da promotora de justiça Valéria Scarance Fernandes que a perseguição de mulheres por razões de gênero é um dos mais importantes indicadores de risco de morte, especialmente porque essa perseguição geralmente ocorre em razão do final de uma relação afetiva ou em função da recusa da vítima em manter um relacionamento com o agressor. Ainda segundo essa promotora, o Manual de Avaliação e Gestão de Risco em Rede da Associação de Mulheres contra a Violência, em Portugal, destaca o comportamento de perseguição como fator de risco que chega a aumentar em 5 vezes o risco de morte da mulher.

Assim, na dúvida, deve a ofendida representar contra a pessoa que está fazendo a perseguição. Isto se dá pois não é possível saber os limites de atuação do *stalker*, que pode derivar, caso não interrompido, em atos de violência pessoal ou, em menor escala, em seguidos e incontáveis atos que podem repercutir no meio social, profissional ou familiar de suas vítimas.

| VIOLÊNCIA SEXUAL

A Lei Maria da Penha define como qualquer ação que obrigue a mulher ver, manter ou participar de relação sexual não desejada por intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade

É importante entender que **ser um casal não significa que o consentimento sexual é sempre automático**. Exemplos:

- * Estupro;
- * Pressionar a fazer sexo quando a mulher não quer;
- * Obrigar a mulher fazer atos sexuais que causam desconforto ou repulsa;
- * Fazer chantagem emocional, dizendo coisas como: “se não tiver sexo, a gente termina”;
- * Forçar a fazer algo quando a mulher está vulnerável, como dormindo ou sob efeito de álcool/drogas;
- * Tirar o preservativo sem a mulher saber ou insistir em não o usar;
- * Impedir o uso de métodos contraceptivos ou forçar a mulher a abortar;
- * Obrigar a mulher ter relações com outra pessoa;
- * Forçar gravidez ou prostituição por meio de coação, chantagem, suborno ou manipulação;
- * Forçar o casamento por meio de coação, chantagem, suborno ou manipulação;
- * Limitar ou anular o exercício dos direitos sexuais e reprodutivos da mulher.

| VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

Definido pela Lei Maria da Penha como qualquer ação que envolva retenção, subtração, destruição parcial ou total de objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores, direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer as necessidades da vítima, para prejudicar ou controlar.

Exemplos:

- * Controle financeiro disfarçado de cuidado, o que tira a autonomia e impede que a mulher tenha liberdade financeira;
- * Deixar de pagar pensão alimentícia;
- * Controle de bens com a desculpa de “favor”;
- * Convencer a mulher a deixar tudo no nome do companheiro ou a depender dele financeiramente, depois usar isso para ameaçar a mulher ou impedi-la de ir embora;
- * Esconder, reter ou destruir documentos para dificultar estudar, trabalhar ou tomar decisões por conta própria;
- * Destruir bens/pertences pessoais da mulher (por exemplo, celular, notebook), para impedir de se comunicar, trabalhar ou estudar;
- * Impedir que a mulher tenha bens próprios;
- * Furto, extorsão, dano, estelionato;
- * Privar de bens, valores ou recursos econômicos;
- * Causar danos propositais a objetos da mulher ou dos quais ela goste.



| VIOLÊNCIA MORAL

Definido pela Lei Maria da Penha como qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria. Calúnia é acusar alguém de um fato que é crime, mas que a pessoa não cometeu. Difamação é imputar a alguém um fato desonroso, que não é crime, mas prejudica a reputação. E injúria é ofender a dignidade ou o decoro de alguém com xingamentos ou atribuições de qualidades negativas, sem imputar um fato específico.

Exemplos:

- * Acusar a mulher de traição;
- * Emitir juízos morais sobre a conduta;
- * Fazer críticas mentirosas;
- * Expor a vida íntima;
- * Rebaixar a mulher por meio de xingamentos que incidem sobre a sua índole;
- * Desvalorizar a vítima pelo seu modo de se vestir.



OUTRAS FORMAS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

| VIOLÊNCIA INSTITUCIONAL

Trata-se da revitimização secundária imposta às vítimas de violência de gênero no Sistema de Justiça. A violência institucional é tipificada como crime no art. 15-A da Lei de Abuso de Autoridade (Lei 13.869/2019):

Art. 15-A. Submeter a vítima de infração penal ou a testemunha de crimes violentos a procedimentos desnecessários, repetitivos ou invasivos, que a leve a reviver, sem estrita necessidade:

I - a situação de violência; ou

II - outras situações potencialmente geradoras de sofrimento ou estigmatização:

Pena - detenção, de 3 (três) meses a 1 (um) ano, e multa.

§ 1º Se o agente público permitir que terceiro intimide a vítima de crimes violentos, gerando indevida revitimização, aplica-se a pena aumentada de 2/3 (dois terços).

§ 2º Se o agente público intimidar a vítima de crimes violentos, gerando indevida revitimização, aplica-se a pena em dobro.



A jurista Soraia da Rosa Mendes esclarece que a violência institucional nasce e se desenvolve no âmbito de uma instituição, seja ela familiar, educacional, religiosa, civil, estatal. No âmbito estatal, particularmente do poder judiciário, ela não se encontra somente na seara da justiça criminal e tampouco é dirigida somente às vítimas de infração penal ou às testemunhas de crimes violentos.

Pelo contrário, há violência institucional no âmbito da justiça de família, da justiça administrativa, na justiça do trabalho. E, consideradas as desigualdades de gênero, há violência institucional contra as mulheres não só quando se encontram como vítimas ou testemunhas, mas também como advogadas em pleno exercício da profissão.

VIOLÊNCIA PROCESSUAL DE GÊNERO

É quando o agressor usa processos judiciais de forma abusiva para prolongar o sofrimento da vítima, manter o controle, dificultar a conclusão do caso, gerar desgaste emocional, moral e financeiro, tornando-se uma estratégia para perpetuar e/ou agravar a violência contra a mulher. Muitas mulheres que saem de relacionamentos abusivos e violentos passam a ser perseguidas no Judiciário por meio do uso de manobras processuais. Exemplos de violência processual:

DARVO

Acrônimo em inglês para negar, atacar, e inverter vítima e ofensor. O ofensor pode negar o comportamento, atacar o indivíduo que o confronta e inverter os papéis de vítima e ofensor, de modo que o agressor assume o papel de vítima e transforma a verdadeira vítima ou denunciante no suposto ofensor. É uma abordagem utilizada para manipular situações e relações, alterando a percepção de culpa e responsabilidade.

O termo DARVO foi introduzido primeiramente pela professora de psicologia e pesquisadora Jennifer J. Freyd num artigo em 1997. A influência do DARVO está associada a menos crença na vítima e mais culpabilização da vítima. É uma estratégia eficaz para desacreditar as vítimas. Entretanto, aprender sobre essa forma de abuso pode mitigar seus efeitos nas percepções dos indivíduos sobre ofensores e vítimas.

Ao promover a desconfiança nas vítimas e visões menos punitivas dos agressores, o DARVO pode contribuir para resultados favoráveis a assédio e agressões sexuais, por exemplo, como culpabilização da vítima, maior sofrimento da vítima e baixas taxas de denúncias e de processo contra o agressor.

Essa estratégia de manipulação inclui ameaça de processos judiciais, o que cria rapidamente a impressão de que o agressor é o injustiçado, enquanto a vítima ou denunciante é o agressor. Ou a efetiva utilização de ações judiciais contra mulheres que denunciam agressões/abusos com o objetivo de intimidar, silenciar e punir as vítimas. Essa reação do ofensor pode intimidar a vítima e convencê-la de que o silêncio é mais seguro.

Ações judiciais por difamação, por exemplo, contra vítimas preenchem todos os requisitos da DARVO: ao processar por difamação, os acusados de abuso negam coletivamente a culpa por seu comportamento, ao mesmo tempo que afirmam que quaisquer alegações feitas contra eles são falsas e posicionam os autores (ofensores) como vítimas prejudicadas por difamação ou calúnia ou alienação parental, por exemplo.

DARVO não só agrava a violência original, como também inflige uma nova violência, muitas vezes de maneiras que perduram na vida da vítima.

A principal **distinção entre DARVO e *gaslighting*** é que esse último se refere a uma estratégia específica que faz com que uma pessoa questione sua própria realidade. Pode ser sobre qualquer coisa. Por exemplo, um pai pode dizer a uma criança irritada que não está irritada a ponto de a criança acreditar – isso seria *gaslighting*. Em contraste, DARVO (negar, atacar, inverter vítima e ofensor) por um agressor refere-se a um padrão específico de comportamento projetado para transferir a culpa e a responsabilidade para a vítima, negando qualquer irregularidade, atacando ativamente sua credibilidade e se colocando na posição de vítima. Elementos de *gaslighting* podem estar envolvidos em cada uma das etapas do DARVO: negar, atacar e inverter vítima e ofensor.

LAWFARE DE GÊNERO

O termo *lawfare* – junção entre *law* (lei) e a expressão *warfare* (guerra) – compreende a prática da guerra jurídica, a utilização do direito como arma, de forma abusiva ou ilegítima. A prática da guerra jurídica não é inovadora e antecede sua definição como *lawfare*.

Lawfare de gênero é a utilização do direito como arma de perseguição e controle das mulheres mediante utilização de argumentos morais e discriminatórios. Dentre os exemplos desse tipo de abuso de direito, as infundáveis e sucessivas – ou frívolas – demandas judiciais e administrativas como forma de ameaça, retaliação e controle, cuja finalidade é enfraquecer, diminuir, submeter, empobrecer e violentar mulheres.

No âmbito da Justiça Criminal e dos Juizados Especializados de Violência Doméstica não é incomum que mulheres vítimas sofram ameaças de serem processadas por crime de denúncia caluniosa ou condenadas a indenização por danos morais. Sob o argumento da ampla defesa, o autor da violência deturpa esse direito de forma escancarada ou sutil para buscar, em verdade, não se defender contra os fatos alegados, mas intimidar e silenciar a vítima, inibindo seu acesso à justiça.

No contexto das Varas de Família, as mulheres que buscam garantia de direitos patrimoniais previstos na lei decorrentes de divórcio ou fim de união estável, por vezes, precisam lidar com ataques fundamentados em argumentos que as reduzem aos estereótipos de vingativa, louca ou mercenária. Quando o objeto da disputa está relacionado à guarda dos filhos, regulamentação de visitas ou fixação de pensão alimentícia, também é frequente que as mulheres sofram acusações superficiais de alienação parental.

Até mesmo quando mortas violentamente por seu parceiro ou ex-companheiro, ou sobreviventes de ataque contra sua vida, as mulheres não estão livres de serem vítimas de *lawfare* de gênero. Por vezes, há tentativas de culpabilização da vítima pela própria violência que sofreu, a partir de ataques a sua reputação, acusações de promiscuidade e julgamento de seu comportamento social ou sexual antes do crime, em afronta a sua dignidade e memória de familiares.

A intensidade da prática de *lawfare* de gênero está diretamente relacionada a maior ou menor capacidade econômica e de poder de influência que o autor possui. É o abuso do poder financeiro que permitirá a contratação de grandes bancas que, em descomprometimento com a ética que deveria nortear toda e qualquer atividade jurídica, não medirão esforços para a judicialização de acusações infundadas e ataques motivados em estereótipos de gênero. Da mesma forma, quanto maior o poder de manipulação da opinião pública pelo autor, maior o risco de a vítima ser intimidada e efetivamente exposta a ambiente de julgamento midiático e desfavorável nas redes sociais.

A VIOLÊNCIA QUE NÃO SE NOMEIA PERMANECE NA INVISIBILIDADE causando danos cada vez maiores. Essa é a importância de se definir os ataques desproporcionais como *lawfare* de gênero. Somente assim será possível cobrar do sistema de justiça, dos órgãos correccionais e de avaliação ética o total repúdio a essa prática que cria obstáculos ao acesso amplo à justiça para as mulheres, configurando, portanto, violação de seus direitos humanos.

O Projeto de Lei 4.830/2024 propõe a inclusão da violência processual como uma forma de violência doméstica e familiar contra a mulher na Lei Maria da Penha.

VIOLÊNCIA VICÁRIA

É uma forma indireta de agressão, quando o agressor se utiliza de terceiros para perpetuar o ciclo de violência. É exercida contra filhos(as), familiares próximos, objetos, animais de estimação ou pessoas afetivamente significativas para a mulher, com o objetivo de lhe causar sofrimento emocional e psicológico devastador; e assim exercer controle e domínio sobre ela. Em muitos casos, o agressor intensifica esse comportamento ao perceber que a mulher busca romper o ciclo abusivo, sobretudo quando decide se separar. Conceito cunhado pela psicóloga forense argentina Sonia Vaccaro, representa uma das formas mais cruéis e sofisticadas da violência de gênero.

O cenário da violência vicária se agrava quando instituições, especialmente os sistemas do Poder Judiciário, acabam sendo usadas para perpetuar esse ciclo. Frequentemente, há uma dissociação entre o comportamento do agressor como parceiro e como pai, o que leva, muitas vezes, à manutenção de direitos de guarda e convivência, mesmo após episódios graves de violência. Essa dissociação acaba permitindo que os agressores continuem a violentar as mulheres e os filhos, muitas vezes, com o apoio de decisões judiciais que ignoram o contexto de violência.

Nesse contexto, a maternidade pode ser um fator de risco para a violência doméstica. Já que, o agressor, quando não tem acesso à mulher, porque se separaram, pode agredi-la por meio daqueles que ela ama. O resultado da análise do perfil das vítimas de violência ao longo da vida na 5ª edição da pesquisa Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil (FBSP, 2025), também apontou a

presença de filhos como fator de risco da vitimização de mulheres, indicando situação de maior vulnerabilidade.

O reconhecimento jurídico dessa forma de violência é um passo fundamental no combate à sua perpetuação. Na Espanha, desde 2017, a violência vicária integra o Pacto de Estado contra a Violência de Gênero e é reconhecida como uma categoria jurídica autônoma. Além disso, o país reconhece as mães cujos filhos foram assassinados por ex-companheiros como vítimas diretas de violência de gênero.

No Brasil, embora o termo “violência vicária” ainda não seja amplamente utilizado no meio jurídico – sendo mais comum a utilização pela doutrina jurídico-feminista de expressões como “violência por procuração” ou “violência em substituição”, o cenário começa a apresentar sinais de mudança. O Projeto de Lei 3.880/2024, em tramitação, propõe incluir expressamente a violência vicária no artigo 7º da Lei Maria da Penha, como uma forma específica de violência doméstica e familiar contra a mulher.

O reconhecimento jurídico da violência vicária é fundamental para que essa forma de abuso seja identificada, coibida e devidamente sancionada, evitando que continue invisibilizada nos processos judiciais. Quando o Judiciário não reconhece esse tipo de violência, abre espaço para que práticas abusivas se perpetuem, disfarçadas de litígios legítimos sobre guarda e convivência, transformando o próprio processo judicial em um novo palco de sofrimento e revitimização. Dar nome a essa prática é o primeiro passo para combater tanto a violência vicária quanto a violência institucional e processual que dela decorre.



| VIOLÊNCIA DIGITAL DE GÊNERO

Existem mais de 40 tipos de violência de gênero facilitada pela tecnologia. Apesar desse número expressivo, identificar essas violências no ambiente online é um desafio. Além da dificuldade de reconhecer os novos mecanismos e as ferramentas no meio digital que são usadas para atingir meninas e mulheres, as vítimas têm seus sentimentos invalidados e, muitas vezes, não entendem que estão sendo alvos de uma ação criminosa que precisa ser denunciada. Essa violência não é paranoia e podem resultar em danos psicológicos, físicos, sexuais, sociais e políticos e em outras violações dos direitos de meninas e mulheres. Impactos graves na saúde mental são as consequências mais comuns desse crime.

As vítimas de abuso digital têm taxas elevadas de problemas de saúde física e mental, como ansiedade, depressão, automutilação e suicídio. Pode impactar nas relações com o emprego, família e vida social, além de ter um efeito inibitório sobre a liberdade de expressão das mulheres.

Exemplos de como a violência digital pode acontecer nos relacionamentos:

- * Ele quer mandar em quem você pode ou não ter como amigo nas redes sociais e manda você excluir pessoas.
- * Pede suas senhas do celular, do e-mail e de outros aplicativos.
- * Fica dizendo quais fotos você pode postar, olha suas mensagens e escuta suas ligações.
- * Vive pedindo para você mandar nudes ou quer te convencer a fazer chamadas de vídeos eróticas com ele contra a sua vontade.
- * Faz perfis falsos para te vigiar.
- * Manda mensagem toda hora e fica bravo se você demora para responder.
- * Mexe na sua conta bancária e faz pagamentos ou transferências sem te avisar.

No Brasil, ainda não existe uma legislação específica que trate da violência digital em relacionamentos. Mas há leis que abrangem determinados crimes cibernéticos, como os descritos a seguir. É com base nessas legislações que os casos de violência digital são julgados e punidos.

CRIME DE DEEPNUDES (FALSOS NUDES)

Deepnude pode ser compreendido como uma tecnologia desenvolvida por Inteligência Artificial (IA) que edita imagens para criar versões falsas realistas de pessoas nuas. Imagens essas geradas a partir de fotografias autênticas de pessoas vestidas. Essa tecnologia, então, reproduz a aparência do corpo de alguém sem vestimentas, utilizando o *Deep Learning*, que permite a análise e a manipulação em detalhe de imagens.

Tais imagens podem envolver tanto a remoção das roupas das vítimas quanto a substituição de seus rostos em contextos íntimos, resultando em efeitos que parecem muito reais e que podem ser acessados por meio de ferramentas disponíveis na internet.

São, portanto, um tipo de *deepfake* que contém imagens de nudez falsas e se tornam problemáticas quando ocorrem de forma não-consensual, ou seja, sem a aprovação da vítima. Por essa razão, podem ser consideradas uma forma de violência ou abuso sexual digital. **99% dos alvos de deepnudes são mulheres.**

Apesar de as imagens de *deepnudes* não serem reais, seus efeitos são – e geram danos às vítimas. Muitos usuários de *deepnudes* não se sentem culpados pois acreditam que a imagem não é real e não prejudica ninguém, considerando-a, assim, semelhante ao pornô convencional. É necessário um processo educativo que reforce que o consentimento sobre as imagens geradas não é negociável.

É possível denunciar tais práticas em delegacias especializadas em crimes cibernéticos ou delegacias da mulher. Também é possível denunciar na Central Nacional de Denúncia de Crimes Cibernéticos da ONG Safernet: <https://new.safernet.org.br/denuncie>



ALÉM DISSO, HÁ UM CANAL DE ACOLHIMENTO PARA AS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA ONLINE DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.CANALDEAJUDA.ORG.BR/HELPLINE](https://www.canaldeaajuda.org.br/helpline)

Foi sancionada a Lei 15.123/2025 que trata do uso de ferramentas de Inteligência Artificial para criar conteúdo falsos, como os pornográficos, e assim atacar, chantagear ou humilhar mulheres. A lei aumenta a punição para quem cometer violência psicológica contra mulheres usando recursos tecnológicos para criar vídeos, fotos ou áudios falsos (chamados *deepfakes*) para atacar ou humilhar uma mulher. Altera o art. 147-B do Código Penal para estabelecer causa de aumento de pena no crime de violência psicológica contra a mulher quando praticado com o uso de inteligência artificial ou qualquer outro recurso tecnológico que altere a imagem ou som da vítima. Nesses casos, a pena de 6 meses a 2 anos de reclusão e multa terá aumento de 50%.

Fonte: Alice Bianchini, perfil no Instagram: @professoraalice, disponível em: https://www.instagram.com/p/DI4HlwDRAei/?utm_source=ig_web_copy_link

CRIME DE *STALKING* OU PERSEGUIÇÃO

Em português significa “perseguição”, é caracterizado pela perseguição constante, seja por meios tradicionais, seja por digitais, como a internet (*ciberstalking* ou perseguição *online*), que coloca em risco a integridade física e emocional da vítima, além de invadir sua privacidade e liberdade. Muitos casos incluem o rastreamento da localização da vítima ou conhecidos da vítima por redes sociais, o monitoramento de suas atividades *online* e no mundo real.

A pessoa que pratica a perseguição *online* pode ser alguém que você não conhece, alguém que você conheceu, um amigo, um familiar, um cuidador, ou até mesmo um parceiro ou ex-parceiro.



NAS REDES SOCIAIS: *STALKING* PODE SER CARACTERIZADO POR ALGUÉM QUE NÃO ACEITA UM “NÃO” COMO RESPOSTA, MESMO DEPOIS DE VOCÊ DEIXAR CLARO QUE NÃO ESTÁ INTERESSADA. OU ALGUÉM QUE INTERAGE COM TODAS AS SUAS POSTAGENS E ENVIA MENSAGENS OU COMENTÁRIOS CONSTANTES, AMEAÇADORES OU EXIGENTES. ELE TAMBÉM PODE COMEÇAR A CONTATAR SEUS AMIGOS OU FAMILIARES.



NO CELULAR: COMO O STALKERWARE (SOFTWARES ESPÍÕES INSTALADOS PELO STALKER OU PERSEGUIDOR NO APARELHO DA VÍTIMA) FUNCIONA EM SEGUNDO PLANO, NÃO HÁ UM MÉTODO 100% SEGURO PARA DETECTÁ-LO. NO ENTANTO, VOCÊ DEVE FICAR ATENTA AOS SEGUINTE SINAIS:

- * *Bateria do celular acaba mais rápido que o normal.*
- * *O dispositivo liga e desliga sozinho.*
- * *Mudanças nas configurações do telefone sem explicação.*
- * *Presença de aplicativos estranhos, especialmente aqueles com permissão para rastrear sua localização ou outras atividades.*
- * *Aumento inesperado do consumo de dados.*
- * *Alguém demonstrando um conhecimento incomum sobre sua vida, como onde você esteve ou detalhes de conversas e mensagens privadas.*



NO COMPUTADOR: SE VOCÊ SUSPEITAR QUE SEU COMPUTADOR ESTEJA INFECTADO COM STALKERWARE, É MELHOR USAR UMA FERRAMENTA ANTIVÍRUS PARA ESCANEAR O COMPUTADOR E DETECTAR O SOFTWARE.

- * **Atenção!** *Você deve primeiro buscar ajuda antes de remover o stalkerware, já que o simples ato de se livrar do software pode incentivar o agressor a intensificar a situação, representando um risco à sua segurança. Além disso, é importante preservar provas do stalkerware para possíveis ações legais.*

PREVENÇÃO

- * Selecione, se possível, a opção de conta privada em redes sociais. Não compartilhe seu nome completo, endereço ou número de telefone em posts e comentários e não divulgue sua rotina nas redes sociais.
- * Não aceite solicitações de amizades ou seguidas de pessoas que você não conhece nas redes sociais e evite responder ou ter qualquer tipo de contato com a pessoa que está te perseguindo ou assediando, pois isso pode encorajá-la a continuar tentando estabelecer algum tipo de comunicação com você.
- * Proteja todos os seus dispositivos com senhas fortes e individuais. Use senhas difíceis de adivinhar e armazene-as em um gerenciador de senhas protegido por senha. Altere, pelo menos a cada 3 meses, as senhas do seu e-mail, redes sociais, contas bancárias e qualquer outra conta importante e ative a autenticação multifatorial para suas contas.
- * Certifique-se de manter seus dispositivos sempre com você ou fisicamente protegidos.
- * Sempre atualize todos os sistemas operacionais e aplicativos nos seus dispositivos.

O *stalking* é crime no Brasil pela Lei 14.132/2021. A punição para quem pratica esse crime pode ser de seis meses a dois anos de prisão, além de multa.

Se você estiver sendo alvo de *stalking*, é importante denunciar o agressor à polícia. Você pode realizar a denúncia *online* pelo site da Polícia Civil ou diretamente em delegacias especializadas em crimes cibernéticos ou delegacias da mulher. Guarde todas as evidências que tiver (mensagens, e-mails, fotos, vídeos) e bloqueie o *stalker* nas suas redes sociais para fazer uma denúncia.

DISCURSO DE ÓDIO

Geralmente definido como manifestações que atacam e incitam ódio contra determinados grupos sociais baseados em raça, etnia, gênero, orientação sexual, religião ou origem nacional.

Quando o discurso de ódio baseado em gênero é propagado em períodos eleitorais contra candidatas e mulheres que atuam na política institucional, caracteriza-se a Violência Política de Gênero (Lei 14.192/2021).

Em geral, o discurso de ódio tem conteúdo racista, misógino ou que incita a violência contra um determinado público. Os ataques políticos, por sua vez, se caracterizam pela tentativa de inferiorização de candidatas e uso de termos historicamente agressivos contra mulheres.

O discurso de ódio pode constituir crimes diversos, como injúria, calúnia, difamação, ameaça, entre outros, a depender da mensagem que for emitida. Nesses casos, a denúncia deve ser feita às autoridades competentes para investigação, em geral nas delegacias de polícia.



DOXING OU DOXXING (VAZAMENTO DE INFORMAÇÕES PESSOAIS)

É a exposição não autorizada de dados pessoais de uma pessoa, ou até de seus familiares, na internet, como seu nome completo, endereço, local de trabalho, número de telefone, informações bancárias e outros detalhes privados. Essas informações são compartilhadas publicamente sem o consentimento da vítima.

Dados pessoais são qualquer informação que possa lhe identificar de forma direta ou indireta.

O primeiro passo para a denúncia é fazer capturas de tela ou baixar as páginas onde suas informações foram divulgadas. Tente registrar a data e o URL de forma que fiquem visíveis. Faça o mesmo caso receba e-mails ou outras mensagens de assédio tentando manipulá-la ou extorqui-la. Esse registro é importante para sua própria referência e pode ser útil para as autoridades responsáveis pela investigação.

Também é essencial utilizar o canal de denúncias e denunciar nas plataformas da internet os posts ou publicações onde usuários não autorizados postaram suas informações pessoais. Embora as empresas se comprometam a remover esses *posts*, o *doxxing* não é uma prática definida pela legislação brasileira.

Entretanto, caso haja o vazamento de informações não públicas, o ato de *doxxing* pode configurar o crime de invasão de dispositivo informático, conforme o artigo 154-A do Código Penal. Se as informações forem públicas e acessíveis na internet, mas acompanhadas de ameaças, difamação ou injúrias, a conduta pode ensejar a aplicação dos artigos 139, 140 e 147 do Código Penal.

FEMINICÍDIO INDIRETO

A nomenclatura jurídica não existe, mas é utilizada por especialistas em casos que homens matam os filhos para atingir ex-companheiras, motivados sobretudo pelo inconformismo com o término da relação. Assim, uma criança é vítima de homicídio como continuidade da violência de gênero, causando sofrimento à genitora pela perda do filho.

Conforme afirma a promotora de justiça Andressa Ávila, a morte está ligada ao contexto de violência de gênero, mas a vítima não é o alvo principal ou direto dessa violência.

VIOLÊNCIA POLÍTICA DE GÊNERO

Considera-se violência política contra a mulher toda ação, conduta ou omissão com a finalidade de impedir, obstaculizar ou restringir os direitos políticos da mulher, conforme art. 3º da Lei 14.192/2021. Além disso, constituem igualmente atos de violência política contra a mulher qualquer distinção, exclusão ou restrição no reconhecimento, gozo ou exercício de seus direitos e de suas liberdades políticas fundamentais, em virtude do sexo (art. 3º, par. único, da Lei 14.192/2021).

A Lei 14.192/2021 estabelece normas para prevenir, reprimir e combater a violência política contra a mulher. Além disso, altera a Lei 4.737/1965 (Código Eleitoral), a Lei 9.096/1995 (Lei dos Partidos Políticos) e a Lei 9.504/1997 (Lei das Eleições), para dispor sobre os crimes de divulgação de fato ou vídeo com conteúdo inverídico

no período de campanha eleitoral, para criminalizar a violência política contra a mulher e para assegurar a participação de mulheres em debates eleitorais de acordo com o número de candidatas às eleições proporcionais.

O legislador pretendeu enfrentar a sub-representação do gênero feminino no parlamento e incentivar candidaturas femininas.

São exemplos de violência na candidatura e no exercício do mandato a conduta de silenciar o microfone da parlamentar ou da candidata quando ela está falando; de interrompê-la; de assediá-la; de ofendê-la em sua dignidade e decoro ou reputação; de não a ouvir ou escarnecer quando ela fala; de humilhá-la; de se apropriar de suas ideias; de não permitir, enquanto desempenha o mandato, que ela integre comissões especiais relevantes no parlamento; de isolá-la, de ameaçá-la, de intimidá-la ou de hostilizá-la, pelo simples fato de ser mulher ou em razão de sua cor, raça ou etnia, além da recusa a ela de acesso aos recursos de campanha, dentre outras situações.

As condutas de violência política de gênero que se enquadrem na Lei 14.192/2021 são estritamente de cunho eleitoral, devendo ser denunciadas aos tribunais eleitorais competentes para investigação e punição dos envolvidos.

ABUSIVOS E PREVENÇÃO



Relacionamentos abusivos podem assumir diversas formas e, muitas vezes, desenvolvem-se de maneira sutil, tornando difícil para a vítima identificar os sinais de alerta. A dinâmica abusiva envolve padrões de comportamento que buscam controlar, manipular e subjugar a parceira, podendo evoluir para situações de violência psicológica, física, sexual, patrimonial ou moral. Reconhecer esses sinais precocemente — as chamadas *red flags* ou “bandeiras vermelhas” — é essencial para prevenir o agravamento da violência e preservar a saúde física e emocional. Esta seção apresenta orientações para identificar indícios de abuso, compreender a relação entre relacionamentos abusivos e violência doméstica, adotar medidas preventivas, buscar apoio quando já inserido nessa situação e avaliar, de forma prática, por meio de um quiz, se o relacionamento apresenta características de abuso.

BANDEIRAS VERMELHAS

/ RED FLAGS

Alguns homens abusivos são encantadores no começo do relacionamento. No início podem parecer perfeitos, legais, carinhosos, atenciosos, cuidadosos, até apaixonados. Mas, com o tempo, mostram quem realmente são.

Fique atenta a esses 5 sinais:

- * **CIÚME EXCESSIVO DISFARÇADO DE CUIDADO.** Ele quer saber onde você está o tempo todo, não gosta que você saia sem ele e implica com suas amizades. Ciúme não é prova de amor, é controle!
- * **TE COLOCA PRA BAIXO:** Vive criticando seu jeito, seu corpo, suas roupas ou suas conquistas, fazendo você se sentir menor.
- * **CONTROLA SUA VIDA:** Decide com quem você pode falar, aonde pode ir e até o que vestir.
- * **EXPLODE DO NADA:** Fica nervoso facilmente, grita, quebra coisas e depois culpa você pelo surto dele.
- * **FAZ CHANTAGEM EMOCIONAL:** Diz que se você terminar com ele, vai fazer alguma loucura ou que ninguém nunca vai te amar como ele.



*O ABUSO COMEÇA QUANDO A PESSOA
QUER MANDAR EM VOCÊ, TE FAZER
DUVIDAR DE SI MESMA, AFASTAR VOCÊ
DA FAMÍLIA E DOS AMIGOS, CONTROLAR
SUAS ROUPAS, O QUE VOCÊ FALA, COM
QUEM CONVERSA E ATÉ QUEM VOCÊ
PODE CURTIR NAS REDES SOCIAIS, QUE
HORAS SAI, QUE HORAS CHEGA...
O CICLO DA VIOLÊNCIA PODE COMEÇAR
DE FORMA SUTIL E DURAR A VIDA TODA.*

Alguns exemplos de comportamentos considerados bandeira vermelha:

- * Te trata como prioridade só no começo.
- * Faz promessas e nunca cumpre.
- * Só é carinhoso quando quer algo em troca.
- * Te faz se sentir errada ou culpada o tempo todo ou aponta defeitos em tudo o que você faz.
- * Se faz de vítima quando você o confronta.
- * Desvaloriza seus sentimentos e opiniões.
- * Você sente medo ou ansiedade antes de falar para a pessoa.
- * Te faz sentir medo ou insegurança de expressar sua opinião.
- * Te humilha, mesmo que em tom de brincadeira.
- * Diz que você tem sorte de estar com ele porque “ninguém mais vai te querer”.
- * Desmerece suas conquistas e ambições.
- * Controla suas roupas, amizades, rotina, seus horários ou redes sociais.
- * Controla seu dinheiro ou te proíbe de trabalhar ou estudar ou falta de clareza sobre as finanças.
- * Fala mal das suas amigas e da sua família.
- * Chama a ex de louca (a próxima a enlouquecer é você).
- * Ele diz que sem ele você não é ninguém.
- * Ele faz você acreditar que não é inteligente o suficiente ou que não vai conseguir se virar sozinha.
- * Te largou sozinha na rua.
- * Você já ouviu desculpas como “foi só uma brincadeira” após uma atitude agressiva.
- * Depois de ser grosso, vem com drama, dizendo que só perdeu a cabeça porque “te ama demais”.
- * Socou a parede porque estava nervoso.
- * Acelerou o carro para te ameaçar.
- * Quebrou algo para te assustar.
- * Maltratou algum animalzinho.
- * Chegou bêbado gritando contigo.
- * Falou: “Olha o que você me fez fazer!”
- * Te impede de usar anticoncepcional ou já te forçou a fazer sexo contra a sua vontade ou te obriga a ver pornografia ou a fazer coisas que você não quer.

RELACIONAMENTO ABUSIVO É VIOLÊNCIA DOMÉSTICA CONTRA A MULHER

A violência doméstica não é apenas física e pode manifestar-se de diversas formas, como agressões psicológicas, ameaças, humilhações, isolamento social, controle excessivo, chantagens, violência sexual, patrimonial e moral. Em muitos casos, o abuso começa discretamente, por meio de críticas constantes, ciúmes exagerados ou restrição da liberdade, evoluindo gradualmente para comportamentos mais graves. **O primeiro passo para romper esse ciclo é reconhecer que se está vivendo uma relação abusiva — não minimize nem justifique atitudes que lhe causem medo, insegurança ou sofrimento.** Quanto mais cedo houver o reconhecimento, mais fácil será buscar proteção e preservar sua integridade. Procure ajuda de familiares, amigos ou serviços especializados, como a Central de Atendimento à Mulher – Ligue 180, a Delegacia Especial de Atendimento à Mulher (DEAM) ou o Ministério Público. Você não está sozinha, e existem caminhos seguros para sair dessa situação antes que o pior aconteça.

O primeiro passo para sair de um relacionamento abusivo é perceber que está vivendo isso. Não ignore os sinais. Quanto antes você perceber, mais fácil será se proteger. Saia dessa relação antes que o pior aconteça. Se necessário, procure ajuda.

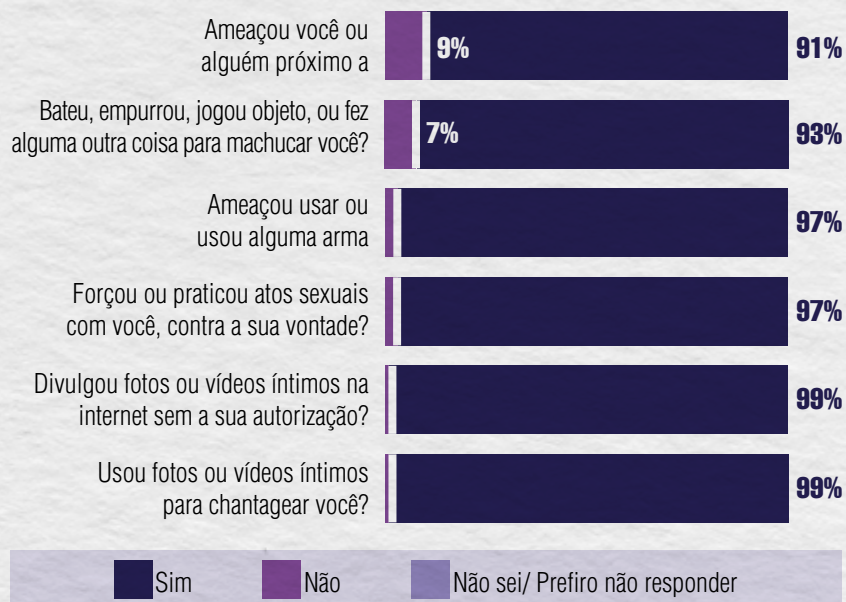
PERCEPÇÃO DE SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA

A 10ª Edição da Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher do DataSenado buscou estudar agressões que, embora sofridas pelas mulheres, podem não ser prontamente reconhecidas como tais. Assim, todas as entrevistadas, incluindo aquelas que não declararam ter sofrido violência doméstica ou familiar, foram apresentadas a uma lista de 13 situações de violência, como insultos e ameaças feitos por alguém de relação íntima ou familiar e perguntadas se vivenciaram alguma delas nos últimos 12 meses.

"NOS ÚLTIMOS 12 MESES, ALGUÉM, DE SUA RELAÇÃO ÍNTIMA OU FAMILIAR:" População feminina - Brasil - 2023



"NOS ÚLTIMOS 12 MESES, ALGUÉM, DE SUA RELAÇÃO ÍNTIMA OU FAMILIAR:" População feminina - Brasil - 2023



Fonte: Instituto de Pesquisa DataSenado - coleta de 21.8 a 25.9.2023.

Nota: Soma dos percentuais difere de 100% devido ao arredondamento

A PESQUISA TAMBÉM INVESTIGOU A DIFERENÇA ENTRE A PERCEPÇÃO SOBRE A VIOLÊNCIA VIVIDA E A VIOLÊNCIA DECLARADA. PERCEBEU-SE QUE, DENTRE AS MULHERES QUE NÃO AFIRMAM TEREM SOFRIDO VIOLÊNCIA NOS ÚLTIMOS 12 MESES, 29% DISSERAM SIM A PELO MENOS UMA DAS QUESTÕES LISTADAS ACIMA NO LEVANTAMENTO.

COMO EVITAR UM RELACIONAMENTO ABUSIVO?

- * Fique atenta aos sinais. Controle, ciúme excessivo e manipulação emocional nunca são “provas de amor”.
- * Mantenha sua rede de apoio. Não se afaste de amigos e da família por causa de um relacionamento.
- * Mantenha sua autonomia, sua independência emocional, financeira e seus próprios interesses.
- * Estabeleça limites desde o começo. Se ele desrespeita suas vontades ou opiniões, leve isso a sério. Não se deixe controlar.
- * Não aceite ser diminuída nem por brincadeira. Não tolere piadas que machucam.
- * Não aceite gritos ou explosões.
- * Observe se ele demonstra respeito por você, mesmo quando seus desejos não coincidem com os dele, ou seja, quando contrariado ou frustrado.
- * Não coloque a relação acima de tudo.
- * Não invente desculpas pelas falhas do outro.

JÁ ESTÁ EM UM RELACIONAMENTO ABUSIVO?

- * Entenda sobre abuso. Saiba sobre os ciclos da violência e não normalize comportamentos tóxicos.
- * Crie um plano de saída. Tenha uma estratégia para sair com segurança dessa relação.
- * Busque ajuda e orientação. Procure apoio de amigos, família, apoio psicológico, grupos de acolhimento ou ligue 180 para orientação.

QUIZ SOBRE RELACIONAMENTO ABUSIVO

Muitas mulheres se encontram em relacionamentos violentos sem se darem conta disso. E você?

Marque um X nas situações descritas abaixo que forem praticadas por seu companheiro(a), namorado(a), marido ou familiar.

- ☐ Vigia ou controla o que você faz?
- ☐ Costuma demonstrar ciúmes com frequência?
- ☐ Proíbe você de visitar familiares e de manter amizades?
- ☐ Critica ou briga por qualquer coisa que você faz, veste, come ou fala?
- ☐ Proíbe ou atrapalha você de trabalhar ou estudar?
- ☐ Xinga ou humilha você na frente de familiares ou amigos?
- ☐ Ameaça, faz chantagens ou a acusa de coisas que você não fez?
- ☐ Controla o dinheiro e a obriga a prestar contas, mesmo quando você trabalha?
- ☐ Já chegou a destruir seus objetos pessoais, de valor sentimental ou objetos da casa?
- ☐ Diz que se você não for dele não será de mais ninguém, e a ameaça caso o abandone?

- ☐ Atinge você emocionalmente e a faz se sentir culpada, fazendo você se isolar e ter vergonha de contar a alguém sobre a violência vivenciada?
- ☐ Faz questão de lhe contar que tem arma de fogo ou a exhibe para você?
- ☐ Já chegou a agredi-la fisicamente (bater, empurrar, chutar, beliscar, puxar o cabelo, jogar objetos etc.)?
- ☐ Já agrediu você (física ou verbalmente) na frente de seus filhos?
- ☐ Já agrediu você ou outra pessoa da família?
- ☐ Já obrigou você a manter relações sexuais contra sua vontade ou a fazer sexo de uma forma que você não goste (por exemplo: sexo anal, oral ou em grupo)?
- ☐ As brigas e as agressões estão ficando mais frequentes e mais graves?



MARCOU UMA OU MAIS SITUAÇÕES? FIQUE ATENTA!

Situações como essas sugerem que você pode estar sofrendo violência. Mas você não precisa enfrentar isso sozinha.

Conteúdo adaptado da cartilha “Vamos Conversar?” Cartilha de enfrentamento da violência doméstica e familiar contra as mulheres – 2ª edição, ONU Mulheres.

CICLO DA VIOLÊNCIA

E SEUS IMPACTOS



A violência contra a mulher, especialmente no contexto doméstico e familiar, raramente ocorre de forma isolada. Em geral, desenvolve-se em um ciclo que se repete e se intensifica com o tempo, passando por fases que vão desde a tensão e a agressão até a reconciliação aparente, o que dificulta a ruptura da relação abusiva. Compreender esse ciclo e seus mecanismos é fundamental para reconhecer a escalada da violência e agir antes que ela atinja níveis mais graves ou letais.

Nesta seção serão apresentados instrumentos e conceitos que ajudam a identificar e mensurar a gravidade da situação, como o “violentômetro”, além de fenômenos como o *backlash*. Na literatura, esse conceito designa reações contrárias aos avanços ou à autonomia das mulheres, que podem assumir formas sociais, políticas, culturais ou interpessoais. Em geral, trata-se de um movimento de resistência destinado a reafirmar normas e hierarquias de gênero quando estas são percebidas como ameaçadas.

Também serão abordados os impactos profundos da violência sobre os filhos, os riscos elevados no momento da separação e os perigos que podem surgir ao denunciar o agressor, reforçando a importância de estratégias seguras de proteção e apoio.

CICLO, ESCALADA DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E VIOLENTÔMETRO

No artigo “A importância da Lei Maria da Penha na prevenção e enfrentamento da violência no namoro”, as autoras descrevem o perfil dos autores de violência. Em geral, eles têm perfil pacato ou adequado socialmente em suas relações de amizade e de trabalho. Mas em seus lares subjugam suas esposas e filhas ao menor indício de conduta que não esteja de acordo com o que socialmente foi construído e que eles acreditam ser o adequado. Um jantar fora de hora, uma ligação não atendida, um atraso do ônibus, uma mensagem fora de contexto recebida no celular. Tudo vira motivo fútil e banal para toda ordem de violências. São xingamentos, empurrões, puxões de cabelo, murros, tapas, ameaças, fraturas, facas apontadas.

O ciclo da violência doméstica contra a mulher foi abordado na 5ª edição da pesquisa Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil (FBSP, 2025). A violência nos relacionamentos costuma seguir um ciclo que se repete. Ele tem 3 fases:

- 1 FASE DA TENSÃO:** As relações afetivas íntimas são permeadas por insultos, humilhações e intimidações que geram conflitos e tensões. Essas tensões podem se manifestar de diferentes formas, seja com o agressor quebrando objetos pela casa, seja com ameaças e falas que inferiorizam a mulher, brigas, cobranças, ciúmes, silêncio e medo. Esta fase pode durar dias ou anos até evoluir para a fase seguinte.
- 2 FASE DA AGRESSÃO:** Episódio agudo de violência, muitas vezes em forma de violência física ou sexual.
- 3 FASE DA RECONCILIAÇÃO OU DA “LUA DE MEL”:** Após o episódio agudo de violência, é comum que o homem se mostre arrependido, peça desculpas, se proponha a mudar e se mostre carinhoso com a parceira. Nesta fase, o casal faz as pazes e a mulher tende a idealizar o parceiro, nutrindo expectativas reais de que ele mude e por vezes se auto culpabilizando pela violência sofrida. Neste período de calma a mulher se sente feliz, acredita que o parceiro vai mudar de atitude, o casal revive os bons momentos e a relação entre os dois se estreita. Mas só até um novo ciclo começar. Invariavelmente a tensão volta e o ciclo se reproduz, tornando-se mais violento e com intervalos menores entre as ocorrências, muitas vezes culminando na morte desta mulher por feminicídio.



Para garantir a sustentação deste ciclo ao longo do tempo, é comum que o parceiro íntimo busque enfraquecer a rede de apoio da mulher, isolando-a de amigos e familiares, bem como exerça excessivo controle sobre sua vida em uma espécie de hiper vigilância, decidindo o que ela pode vestir, com quem pode sair e aonde pode ir.

O termo Controle Coercitivo é utilizado para designar práticas e estratégias utilizadas por homens para controlar e manipular a vida de suas parceiras íntimas. A coerção consiste no uso de força ou de ameaça para compelir ou impedir a mulher de agir de determinado modo, enquanto o controle se refere a formas estruturais de privação e comando de modo a impor obediência. Quando ambos ocorrem juntos, a mulher se vê privada de sua liberdade, intimidada e tendo sua autonomia limitada, como uma situação de aprisionamento.

Práticas como o isolamento social, perseguição física ou *online*, ameaças, podendo também se manifestar como violência física ou sexual. Essas práticas de controle podem ocorrer concomitantemente a violências físicas e sexuais, mas também persistirem de modo isolado. Essas táticas se assemelham a violência psicológica introduzida pela Lei Maria da Penha (Lei 11.340/2006).

A 5ª edição da pesquisa Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil (FBSP, 2025) revelou que metade (50,4%) das mulheres brasileiras vivenciou duas ou mais situações consideradas como táticas de controle coercitivo.

Segundo o Anuário de Segurança Pública de 2024, a alta escalabilidade da violência contra a mulher é algo já consolidado na literatura. **Quando a violência acontece, a tendência é que ela não cesse, não diminua, mas que aumente em formas e intensidade, podendo chegar, em última instância, ao feminicídio.**

VIOLENTÔMETRO MEDE O GRAU DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER



O Violentômetro é um material gráfico e didático em forma de régua que consiste em visualizar as diferentes manifestações de violência que se encontram ocultas no cotidiano e que muitas vezes se confundem ou desconhecem. Trata-se de uma escala progressiva que evidencia que cada ato listado já constitui uma forma de violência, ainda que frequentemente naturalizada, e ao mesmo tempo dimensiona a gravidade dessas violências, indo de condutas aparentemente sutis, como humilhações ou ciúmes, até agressões físicas severas e feminicídio. Ao apresentar essa gradação, o Violentômetro busca sensibilizar a sociedade e estimular o reconhecimento precoce da violência, de modo a favorecer a adoção de medidas de proteção antes que a situação alcance níveis mais perigosos.

A relação abusiva de hoje pode ser o feminicídio de amanhã. O feminicídio é quase sempre o desfecho de uma história marcada por muitos alertas ignorados. Um comportamento grave é a ameaça de suicídio feita pelo agressor, pois pode ser considerada como um fator de risco para a escalada de violência nas relações de intimidade, podendo culminar na violência letal. Além disso, pode ser interpretada como um mecanismo extremo de manipulação e controle emocional, inserindo-se na escalada da violência ao impor medo e culpa à vítima. Esse tipo de comportamento pode agravar a dependência emocional da mulher na relação, dificultando sua saída de um ciclo abusivo e aumentando o risco de violência física e letal.

ALGUNS FATORES QUE DIFICULTAM A DECISÃO DE BUSCAR AJUDA PELA MULHER VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

MAIS DE 6 A CADA 10 BRASILEIRAS CONHECEM ALGUMA MULHER QUE SOFREU VIOLÊNCIA FAMILIAR.

A 10ª Edição da Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher do DataSenado apontou que é majoritária a percepção de que as mulheres que sofrem agressão se calam perante a violência. A maior parte das brasileiras (62%) acredita que essas mulheres denunciam na minoria das vezes o fato às autoridades. Parcela também significativa, 22%, é ainda mais pessimista e acredita que elas simplesmente não denunciam.

A maioria absoluta das mulheres (73%) acredita que ter medo do agressor leva uma mulher a não denunciar a agressão na maioria das vezes. A falta de punição e a dependência financeira são outras situações que, para 61% das brasileiras, levam uma mulher a não denunciar a agressão na maioria das vezes. Menos da metade das cidadãs (48%) acredita que não conhecer seus direitos leva uma mulher a não denunciar a agressão na maioria das vezes.

Em mais um ano da pesquisa Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil (5ª edição, 2025), o levantamento apontou que a principal “atitude” em relação à agressão mais grave sofrida é, na verdade, não fazer nada (47,4%). Esse é um padrão que se repete desde a primeira edição da pesquisa, em 2017, e que sugere a persistência de barreiras estruturais, emocionais e institucionais que dificultam a busca por apoio e proteção.

Depois do “não fazer nada” como atitude, a segunda mais frequente é a busca por ajuda de um familiar (19,2%) ou de amigos (15,2%), e, somente em quarto lugar, aparece a busca de ajuda em algum órgão oficial do sistema de justiça: a Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (14,2%), seguido pela busca de atendimento em uma delegacia comum (10,3%). Com percentuais menores, estão, respectivamente, a procura por igreja (6,0%), a ligação para a Polícia Militar (2,2%), a ligação para a Central de Atendimento à Mulher (1,8%) e a denúncia à polícia via registro eletrônico (0,7%). Ou seja, em mais um ano, seguindo uma tendência que já vem sendo observada desde as edições anteriores da pesquisa, **os menores percentuais são das mulheres que procuram ajuda junto a órgãos oficiais**, embora esses percentuais dos órgãos oficiais sejam os maiores da série histórica (2017 a 2025).

Esses dados indicam um padrão persistente de resistência ou limitação no acesso das mulheres aos canais oficiais de apoio institucionalizados, mesmo diante da gravidade da agressão sofrida.

Motivações de não denunciar levantadas na 10ª Edição da Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher do DataSenado:

- * Ter medo do agressor;
- * Falta de punição;
- * Depender financeiramente do agressor;
- * Preocupar-se com a criação dos filhos;
- * Acreditar que seria a última vez;
- * Ter vergonha da agressão;
- * Não conhecer seus direitos.

Outros fatores que dificultam a decisão da vítima:

- * Achar que os filhos vão culpá-la pela separação.
- * Não quer romper o relacionamento e sua dependência afetiva faz com que pense que o amor dela é capaz de mudar o comportamento dele.
- * Achar que não será levada a sério se for à delegacia ou não confia na proteção policial.
- * Sentir-se isolada e sozinha. Aos poucos pode afastar-se da família e dos amigos devido ao controle e/ou ciúmes do agressor.
- * Sofrer chantagens e ameaças. O agressor tenta impedir o rompimento de diversas formas, como, por exemplo, exigir a guarda dos filhos, negar pensão alimentícia, fazer escândalo no ambiente de trabalho, espalhar mentiras sobre ela.
- * Crenças religiosas de preservar o casamento/a família a qualquer custo (sacralidade e indissolubilidade do casamento, valorização do perdão). Dinâmicas religiosas impactam a vida das mulheres e podem ser uma barreira ao levar a mulher em situação de violência à aceitação da violência (tolerar o comportamento violento).

RISCOS DA MULHER VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA AO DENUNCIAR

A NÃO INTERRUPTÃO DO CICLO DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA PODE TER UM DESFECHO FATAL PARA A VÍTIMA

Conforme a 5ª edição da pesquisa Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil (FBSP, 2025), o que se sabe sobre violência doméstica e ciclo que lhe é próprio é que dificilmente um episódio de violência é isolado e único. Geralmente essas violências ocorrem de forma encadeada e gradual, seguindo uma escalada de intensidade. E que, se não houver interrupção, pode ter um desfecho fatal.

Mas também ressalta que diferentes estudos já demonstraram que o término do relacionamento e a tentativa de separação são fatores de risco do feminicídio íntimo.

IMPACTO DO TESTEMUNHO DA VIOLÊNCIA ENTRE OS PAIS PELOS FILHOS

Dentre várias consequências apresentadas na 5ª edição da pesquisa Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil (FBSP, 2025), alguns estudos sugerem que o impacto dessa exposição pode ser tão ou até mais prejudicial do que a violência direta contra a criança.

A convivência com conflitos intensos dentro de casa está associada a distúrbios emocionais, cognitivos e comportamentais, além de contribuir para uma percepção da família como um ambiente inseguro e caótico. Muitas dessas crianças desenvolvem um sentimento de culpa pelo que ocorre entre os pais, o que agrava os efeitos psicoemocionais em curto, médio e longo prazo.

Além disso, vários estudos revelam que crianças que testemunham violência doméstica têm maior probabilidade de serem afetadas pela violência na vida adulta. A violência doméstica pode se perpetuar entre gerações. Ou seja, uma criança que cresce em um ambiente violento tem maior probabilidade de reproduzir esse padrão em sua própria família quando adulta, seja como vítima ou como agressor.

Considerando o impacto profundo que a violência contra as mães pode ter na vida dos filhos que a testemunham, a Lei 13.431/2017 foi sancionada para criar um sistema de garantia de direitos para crianças e adolescentes vítimas ou testemunha de violência. Essa legislação também amplia o conceito de vítima, reconhecendo como tal aqueles que presenciam episódios de violência.

SEPARAÇÃO REPRESENTA O MOMENTO DA ESCALADA DA VIOLÊNCIA

A 5ª edição da pesquisa Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil (FBSP, 2025) reforça um padrão já evidenciado nas edições anteriores da pesquisa: **a maioria das violências contra mulheres ocorre no contexto de relacionamentos íntimos**. O principal autor das violências sofridas pelas mulheres nos últimos 12 meses são

o cônjuge/companheiro/namorado/marido (40,0%) e ex-cônjuge/ex-companheiro/ex-namorado (26,8%). Na série histórica 2017-2025 de quem é o autor da violência mais grave sofrida, houve crescimento ao longo dos 8 anos de pesquisa. Em 2017, os parceiros íntimos eram 19% dos autores e passou para 40% em 2025. Ex-parceiros íntimos passou de 16% em 2017 para 26,8% em 2025.

A pesquisa discorre também sobre a relação direta entre o crescimento dos divórcios e crescimento das violências sofridas por mulheres. Evidências nacionais e internacionais apontam para um maior risco de violência após ou por uma tentativa de término do relacionamento. Várias pesquisas já demonstraram que mulheres divorciadas estão mais vulneráveis à violência do que as casadas, já que a separação representa justamente o momento da escalada da violência, embora o fim da relação tende a ser visto para as mulheres e para a sociedade como o mecanismo que daria fim ao ciclo da violência.

Ao mesmo tempo que sofrer violência pode gerar o desejo, por parte da mulher, de terminar a relação, a violência pode surgir ou ser intensificada após o rompimento pelo ex-companheiro que não aceita a separação. Diversos casos de feminicídio noticiados diariamente ilustram a situação, em que o ex-parceiro, na tentativa de voltar a exercer seu papel de dominação sobre a mulher, busca reatar o relacionamento ou puni-la pela decisão de encerrá-lo por meio do uso da violência, muitas vezes letal.

Assim, **ao mesmo tempo que o afastamento do agressor é uma necessidade imperativa para a sobrevivência das vítimas de violência doméstica, também precisa ser reconhecido como um momento de ampliação do risco**.

Analisando o perfil conjugal das vítimas de violência, a pesquisa observou maior prevalência (46%) entre as mulheres divorciadas e, em segundo lugar, solteiras (43,4%). Isso é evidência de que, diferente do que comumente é pregado no senso comum, **o fim do relacionamento não faz com que a agressão cesse de forma automática. O término da relação, na verdade, deixa a mulher mais vulnerável.**

Esses dados tornam evidente que, quando se fala em enfrentamento da violência doméstica, é preciso levar em conta a complexidade do fenômeno. **Não basta apontar apenas o término do relacionamento como solução para o problema, mas é necessário oferecer às mulheres as condições para que o façam de forma segura, sem que aumente o seu risco de sofrer violência.** Nesse contexto, é fundamental que as políticas públicas sejam capazes de estimular que a mulher rompa seu relacionamento violento, ao mesmo tempo em que forneçam redes de apoio estruturadas que possibilitem à mulher estar segura mesmo após o término.

Ocorre que o poder público falha. A proteção, que deveria ser garantida, nem sempre funciona como deveria, o que gera desamparo. Mas a denúncia ainda é um instrumento necessário por ser uma das poucas ferramentas que há hoje para tentar romper o ciclo da violência e lutar para que não haja falhas, pois a sensação de estar “à própria sorte” impera como sentimento que guia a inércia das mulheres frente ao desamparo.

REPRESSÃO À INSUBORDINAÇÃO DA MULHER PARA RESTAURAR A ORDEM ROMPIDA

A insubordinação da mulher aos papéis sociais de gênero tensionaria o relacionamento por gerar uma resposta violenta do agressor numa tentativa de intimidar e restaurar a ordem hierárquica rompida pela mulher, reproduzindo-se em alguma medida a lógica da Teoria do *Backlash*.

Abordada na 17ª edição do Anuário Brasileiro de Segurança Pública (2023), *Backlash* é uma teoria que auxilia na compreensão das razões pelas quais a violência contra mulheres segue aumentando. Na medida em que se avança em ações e intenções que promovam a igualdade de gênero em diferentes espaços, as violências contra as mulheres aumentam. Uma reação a tentativa das mulheres de romper com os papéis sociais que lhes foram histórica e culturalmente atribuídos. Nesse contexto, é comum que mulheres que passam a trabalhar fora, depois de anos se dedicando ao trabalho doméstico, comecem a sofrer violência por parte de seus maridos ou companheiros. Ou que o nível de violência seja mais elevado em relações em que a mulher possui maior renda ou grau de escolaridade.

Nessas situações, a violência é utilizada como forma de restabelecer a superioridade masculina sobre as mulheres e, de certa forma, devolvê-las a um lugar do qual não deveriam ter saído. Assim, enfrentar a violência pode ensejar sofrer mais violência, como, por exemplo, a vítima denunciar e o agressor fazer uso do DARVO, perseguição, violência vicária, violência institucional etc.

APOIO, ROMPIMENTO E

ESTRATÉGIAS DE PROTEÇÃO



Enfrentar uma situação de violência exige informação, planejamento e apoio. Muitas mulheres, ao reconhecerem que estão em um relacionamento abusivo ou em risco, não sabem por onde começar ou quais medidas adotar para proteger a si mesmas e a seus filhos. Esta seção apresenta orientações práticas sobre como agir ao testemunhar uma agressão, como elaborar um plano seguro para deixar uma relação abusiva e quais estratégias adotar para manter a segurança após a separação — momento em que o risco de violência pode se intensificar. Além disso, discute a importância de educar crianças e adolescentes, especialmente meninos, para que cresçam respeitando as mulheres e rejeitando qualquer forma de violência, contribuindo para a construção de uma cultura de igualdade e não violência.

O QUE FAZER AO TESTEMUNHAR UMA MULHER SENDO AGREDIDA?

A violência contra a mulher não é um problema só dela. É um problema de todos nós. Ignorar ou minimizar uma agressão pode custar uma vida.

Presenciar não é só ver. Se você ouvir uma mulher gritando, como uma vizinha, e suspeitar que ela está sendo agredida, não ignore. A violência pode estar acontecendo ao lado e você pode fazer a diferença.

O QUE NÃO FAZER

- * Minimizar ou relativizar a situação. Essa prática decorre da normalização da violência doméstica.
- * Ignorar a situação. A omissão pode colocar a vítima em maior risco.
- * Confrontar o agressor diretamente. Isso pode aumentar a violência e colocar você e a vítima em perigo.
- * Expor a vítima. Evite comentar o ocorrido publicamente ou nas redes sociais, preservando a privacidade dela.

O QUE FAZER

- * Ligue imediatamente para o 190 se a agressão estiver acontecendo. A Polícia Militar é treinada para lidar com essas situações.
- * Após garantir a segurança imediata, incentive a vítima procurar ajuda especializada, como Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (DEAM) e Centros de Referência de Atendimento à Mulher (CRAM) que podem orientar e acolher.
- * Ofereça apoio emocional. Mostre-se disponível para ouvir (sem julgamento) e auxiliar, respeitando o tempo e as decisões da vítima. Forçar a vítima a reconhecer a violência pode causar retraimento. Mesmo que a vítima negue a violência, continue oferecendo apoio emocional e prático. Mostre-se disponível e compreensiva(o).
- * Oriente o registro de provas de violência. Se possível, ajude a vítima a documentar provas como fotos, áudios, vídeos ou mensagens que poderão ser úteis futuramente.

Na 5ª edição da pesquisa Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil (FBSP, 2025), a falta de provas em relação à agressão sofrida figurou como um dos motivos para não buscar a polícia. Contudo, há inúmeros desafios que dificultam a efetiva utilização de testemunhas no sistema de justiça. Muitas delas são familiares, vizinhos ou amigos que, por medo de represálias do agressor ou por pressões sociais, preferem não se envolver no processo. Além disso, há o fenômeno da normalização da violência doméstica que faz com que algumas testemunhas minimizem ou relativizem os episódios de agressão, comprometendo seu valor probatório. Outro fator é o mero desconhecimento em relação às possibilidades de formas de ajuda existentes.

PLANO PARA SAIR DO RELACIONAMENTO ABUSIVO/VIOLENTO

- * **REDE DE APOIO:** Identifique pessoas confiáveis a quem possa recorrer para conversar ou pedir ajuda em situações emergência.
- * **BENS ESSENCIAIS:** Separe e entregue a uma pessoa de confiança seus bens mais importantes como documentos e certidões.
- * **ESTRATÉGIA:** Não fique falando ao agressor que vai deixá-lo. Isso pode motivar reação violenta por parte dele. Monte a sua estratégia em silêncio e execute no momento certo.
- * **SEGURANÇA COM ARMAS:** Planeje formas seguras de retirar armas da casa, se houver. Uma possibilidade é entregá-las a polícia.
- * **CONTATO DE EMERGÊNCIA:** Tenha alguém específico para chamar em uma emergência.
- * **PLANO DE SEGURANÇA:** Crie estratégias para se proteger, incluindo, por exemplo, comunicar vizinhos, filhos(as) ou a polícia. Combine sinais de alerta, se necessário, e garanta acesso a um telefone funcional.
- * **LIGUE 180:** Obtenha informações essenciais e orientação para se proteger e se livrar do agressor.

COMO SE PROTEGER APÓS A SEPARAÇÃO DE UM AGRESSOR?

- * Troque a fechadura das portas e das janelas;
- * Se puder, instale grades, barras, iluminação ou um sistema de segurança;
- * Evite contato com o agressor. Se o agressor quiser falar com você, peça orientação numa das redes de atendimento à mulher e nunca vá sozinha;
- * Bloqueie-o nas redes sociais e no WhatsApp;
- * Não aceite a entrada de perfis desconhecidos nas suas redes sociais;
- * Combine com amigos, familiares, vizinhos, síndico e funcionários do prédio para chamar a polícia se houver perigo;
- * Informe a escola sobre quem pode buscar seus filhos e alerte os professores;
- * Ensine as crianças a não abrirem a porta ou sair sem autorização;
- * Ensine as crianças a não dizer onde você está;
- * Crie uma rede de apoio com amigos ou participe de grupos para trocar ideias sobre como se proteger;
- * Solicite medida protetiva de urgência para impedir que o agressor se aproxime ou frequente os mesmos lugares que você;
- * Ligue 180: Obtenha informações essenciais e orientação para se proteger e se livrar do agressor.

COMO CRIAR FILHOS QUE RESPEITEM AS MULHERES?

Desde a infância, é fundamental ensinar o respeito às mulheres e a promoção da igualdade de gênero. Vivemos em uma sociedade que ainda é muito marcada pelo machismo, apresentando altos índices de feminicídio. Portanto, é essencial que incentivemos as crianças a compreender e expressar suas emoções de maneira amorosa e pacífica, contribuindo assim para a diminuição da violência que aumenta a cada dia.

E como fazer isso? Como incluir ações no nosso dia a dia que ajudem nossos filhos a serem mais respeitosos com as meninas e mulheres? Pequenas atitudes podem fazer grandes diferenças. Vejam a seguir algumas dicas:



DEIXE SEU FILHO BRINCAR COM O QUE ELE QUISER! NÃO DIFERENCIE BRINQUEDOS!

Quem disse que meninos não podem brincar de casinha, de fazer comidinhas ou mesmo de cuidar de bonecas? Homens também se alimentam, cozinham, podem ter um restaurante. Homens também precisam aprender a cuidar de seus filhos, colocar para dormir, trocar fraldas. As brincadeiras são simulações de situações da vida real, daquilo que fazemos quando adultos. Brincadeiras podem ensinar meninos a viver uma masculinidade saudável. E meninas também podem brincar de carrinho. Quantas mães não são motoristas dos filhos quando adultas? Deixem as crianças livres para brincar do que quiserem, não existe brinquedo definido para cada sexo. O que vale é a diversão e a criatividade!

DÊ O EXEMPLO E EVITE FALAS MACHISTAS!

Você, como mãe, é o maior exemplo para os seus filhos! Fique atenta às suas expressões. Evite falas como: “Para um menino, até que você cozinha bem!” ou “Você joga futebol como uma menina” ou mesmo “Já sabe cozinhar, pode até se casar” para uma menina. São falas que reproduzem o machismo e que está dentro de nós. Falamos às vezes sem perceber o que elas significam e o que representam. Se queremos um mundo diferente, mais pacífico, devemos ficar atento em como tratar meninos e meninas da mesma forma, buscando reforçar a igualdade entre eles.

PERMITA O CHORO E ENSINE QUE CHORAR NÃO É SINAL DE FRAQUEZA!

Homens choram, mulheres choram e choramos porque somos humanos e temos sentimentos. Aprender a lidar com nossas emoções é parte do amadurecimento e do crescimento saudável das pessoas.

Transmita a ideia ao seu filho de que chorar não é sinônimo de fraqueza. Expressões como “homens não choram” ou “engole o choro” tão fortemente presentes na nossa cultura construíram no imaginário de meninos a ideia de que demonstrar sentimentos e sentir medo é algo destinado ao sexo feminino. Isso faz que com que muitos homens não aprendam a lidar com suas emoções, sentimentos e frustrações. Reprimir sentimentos leva a comportamentos violentos e aprender a lidar com eles produz empatia e uma melhor capacidade de desenvolver relacionamentos saudáveis e respeitosos.

TAREFAS DOMÉSTICAS SÃO PARA TODOS!

Ensine seu filho a cuidar da casa, permita que ele lave as louças, organize os brinquedos, aprenda a cozinhar. As atividades domésticas não são exclusivas das mulheres. As mulheres não nascem com os genes perfeitos para passar roupa ou aspirar o pó da casa, por exemplo. Todos devem contribuir! E desconstrua a ideia de que essas tarefas são das mulheres e que os homens bons ajudam. Isso não é uma ajuda, mas parte do trabalho da família! Eles também vivem na casa e podem fazer tudo que as meninas e as mulheres fazem.

ENSINE O CONSENTIMENTO!

Desde cedo devemos explicar aos nossos filhos o que é o ato de consentir, o que é a permissão, os limites ou mesmo que não devemos pegar o que não é nosso. E esse raciocínio serve para os brinquedos, mas também para o nosso corpo. Devemos ensinar que, com relação ao corpo dele ou dela e aos corpos dos amigos, há parte íntimas e que não devem ser tocadas sem permissão. Ao pedir permissão para tocar o corpo do seu filho, ensinamos a ele a pedir licença para tocar no corpo de alguém também.

DÊ AMOR, BEIJINHOS E ABRAÇOS!

Isso parece uma dica estranha a ser dada a uma mãe, não? Pois as mães naturalmente dão amor a seus filhos. Mas a intenção nessa dica é para que você transmita a ideia ao seu filho de que beijar, abraçar e dar carinho não são atitudes exclusivas de meninas. Meninos também beijam, gostam de abraços e devem ser estimulados a dar e receber afeto sem julgamentos.

CONVERSE SOBRE O ASSUNTO.

Não ignore o fato de que vivemos num dos países em que mais matam as mulheres, em que muitas ainda são tratadas como objetos e que recebem menos por realizar as mesmas atividades que os homens. Com carinho, delicadeza e de acordo com a idade do seu filho, converse sobre o machismo, sobre as lutas das mulheres para a conquista de direitos. Mostre exemplos, veja filmes e escute o seu filho. Troque ideias e permita que ele expresse seus sentimentos.

Enfim, educar não é fácil e ninguém disse que seria... Tentamos fazer a nossa parte. Conversando e fazendo pequenas mudanças poderemos ter filhos adultos mais sensíveis e respeitosos com suas mulheres, colegas de trabalho, filhas e mães.

**É UM DEVER DE TODOS NÓS TENTAR FAZER UM MUNDO MELHOR
E MAIS SEGURO PARA MENINAS E MULHERES.**

ATENDIMENTO E PROTEÇÃO ÀS MULHERES



O acesso à informação e o fortalecimento das redes de apoio são fundamentais para prevenir e enfrentar a violência contra a mulher. Conhecer a Lei Maria da Penha, as medidas protetivas previstas e os serviços disponíveis podem fazer a diferença entre permanecer em uma situação de risco ou buscar proteção com segurança. No entanto, diversos fatores ainda dificultam a denúncia, como medo, dependência econômica, pressão familiar e desconhecimento dos direitos. Esta seção apresenta os principais recursos de atendimento e proteção às mulheres no Distrito Federal, incluindo como acessar a Ouvidoria para Elas - Núcleo de Atendimento à Mulher (NUATMU), reforçando que a informação é um instrumento de empoderamento e que ninguém precisa enfrentar a violência sozinha.



CONHECIMENTO SOBRE A LEI MARIA DA PENHA E MEDIDAS PROTETIVAS

Segundo a 10ª Edição da Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher do DataSenado, apesar de sua importância, 75% das brasileiras afirmam conhecer pouco ou nada sobre a Lei Maria da Penha (Lei 11.430/2006).

A pesquisa destacou que 51% das brasileiras acreditam que a Lei Maria da Penha protege apenas em parte as mulheres contra a violência doméstica e familiar, 29% acham que ela protege e 19%, que ela não protege.

Ao serem questionadas sobre o seu grau de conhecimento a respeito das medidas protetivas, 68% das cidadãs afirmaram conhecer pouco e 15% nada sobre o instrumento de proteção.

Em relação ao grau de conhecimento sobre os serviços que integram a rede de proteção à mulher, o levantamento apontou um crescimento relevante no número de mulheres que afirmam conhecer as Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (DEAMs). Na edição de 2021, eram conhecidas por 82% das brasileiras. Em 2023, esse índice subiu para 95%.

Apontou também crescimento no número de brasileiras que afirmam conhecer a Defensoria Pública (de 56% para 87%); a Casa Abrigo (de 49% para 57%); e a Casa da Mulher Brasileira (de 35% para 38%).

Em 2023, pela primeira vez, foi perguntado se as mulheres conheciam os serviços prestados pelo CRAS (Centros de Referência de Assistência Social) e pelo CREAS (Centros de Referência Especializado de Assistência Social) e o levantamento mostrou alto grau de conhecimento dos serviços prestados por eles (89%). Também, pela primeira vez, investigou-se o grau de conhecimento a respeito do Ligue 180. O levantamento mostrou que o serviço é conhecido por 79% das brasileiras.



ESCLARECIMENTOS SOBRE MEDIDAS PROTETIVAS DE URGÊNCIA **ACESSE** <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/cidadania/nucleo-judiciario-da-mulher/o-nucleo-judiciario-da-mulher/medidas-protetivas-de-urgencia>

REDE DE ATENDIMENTO E PROTEÇÃO ÀS MULHERES EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DO DF

CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER

Telefone: 180

CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER – DF

Telefone: 156 – OPÇÃO 8

CORPO DE BOMBEIROS

Telefone: 193

DISQUE DIREITOS HUMANOS

Telefone: 100

POLÍCIA MILITAR DO DF

Telefone: 190

POLÍCIA CIVIL DO DF

Telefone: 197

DELEGACIA ELETRÔNICA MARIA DA PENHA ON LINE

Site: <https://delegaciaeletronica.pcdf.df.gov.br>

DELEGACIA DE ATENDIMENTO À MULHER – DEAM

Telefone: (61) 3207-6172; 3207-6195

Endereço: EQS 204/205 - Asa Sul -DF

DELEGACIA DE ATENDIMENTO À MULHER – DEAM II

Telefone: (61) 3207-7391; 3207-7408

Endereço: St. M QNM 2 - Ceilândia- DF

NÚCLEO DE GÊNERO DO MPDFT

Telefone: (61) 3343-6667; 3343-6067; 3343-9840

DEFENSORIA PÚBLICA – DEFESA DA MULHER

Atendimento às Mulheres: Disque Defensoria 129, ramal 2

Telefone: (61) 2196-4463 | 2196-4461

COORDENADORIA DA MULHER EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR DO TJDF - CMVDDF

Site: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/cidadania/nucleo-judiciario-da-mulher>

Telefones: (61) 3103-2027 / (61) 3103-2100 / (61) 3103-2102

E-mail: njm.df@tjdft.jus.br

OUVIDORIA PARA ELAS – TJDF

Site: <https://www.tjdft.jus.br/ouvidoria/ouvidoria-para-elas>

SECRETARIA DE ESTADO DA MULHER / DISTRITO FEDERAL

Palácio do Buriti – Ed. Anexo, 8º andar

Telefone: (61) 3330-3104

CASA DA MULHER BRASILEIRA – DF

Telefone: (61) 3371-2897; 3373-7864; 3371-2947; 3373-1120; 98199-1146 (WhatsApp)

Endereço: CNM 01, Lote 2, Centro de Ceilândia - DF

CENTRO ESPECIALIZADO DE ATENDIMENTO À MULHER (CEAM 102 SUL)

Telefone: (61) 3224-0943; 99183-6454

Endereço: Estação do Metrô 102 Sul, Asa Sul, Plano Piloto – CEP: 70330-000

CENTRO ESPECIALIZADO DE ATENDIMENTO À MULHER (CEAM PLANALTINA)

Telefone: (61) 3389-4656; 999202-6376

Endereço: Jardim Roriz, Área Especial, Entrequadras 1 e 2, Centro.

CENTRO ESPECIALIZADO DE ATENDIMENTO À MULHER (CEAM CEILÂNDIA)

Telefone: (61) 3372-2619; 99117-3406

Endereço: CNM1, Bloco I, Lote 02 – Ceilândia Centro, DF.

CENTRO ESPECIALIZADO DE ATENDIMENTO À MULHER (CEAM 4)

Telefone: (61) 3341-1840

Endereço: Centro Integrado de Operações de Brasília (CIOB). Setor de Administração Municipal, Conjunto A, Região Administrativa do Plano Piloto – RA- I, Brasília-DF.

PACDF - POSTO AVANÇADO NAS CASA A MULHER BRASILEIRA CNM

Site: No momento, o atendimento é realizado via Balcão Virtual do CMVDDF: <https://balcaovirtual.tjdft.jus.br>

Endereço: 01 Lote 2 Centro de Ceilândia-DF

SERVIÇOS E ATENDIMENTOS NA REDE DE PROTEÇÃO ÀS MULHERES

Banco de Rede de Proteção às Mulheres reunido pela Coordenadoria da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar da Justiça do Distrito Federal (CMVD-DF) com informações de instituições públicas, privadas e da sociedade civil que oferecem atendimento à população do DF. Disponível em dois formatos:

[Versão em pdf para baixar.](#)



[Sistema de consulta ao Catálogo da Rede de Proteção.](#)





OUVIDORIA PARA ELAS NÚCLEO DE ATENDIMENTO À MULHER (NUATMU/TJDFT)

O QUE É?

O Núcleo de Atendimento à Mulher – NUATMU, vinculado à Ouvidoria-Geral do TJDF, foi criado pela Portaria GPR 3138/2023, e é um canal de atendimento que busca facilitar o acesso à Justiça para mulheres vítimas de violência.

PARA QUEM?

Qualquer mulher que se encontre no DF, ou tenha processos ou dúvidas relativas a procedimentos que se relacionem a violência contra a Mulher no Distrito Federal.

COMO ACESSAR?

- * **Formulário Eletrônico:** www.tjdft.jus.br/ouvidoria/formulario-eletronico
- * **Por telefone:** 0800 6146466, das 12h às 18h30, em dias úteis.
- * **Por e-mail:** ouvidoria@tjdft.jus.br
- * **Atendimento por videoconferência:** agendamento via <https://atalho.tjdft.jus.br/agendamento>
- * **Atendimento presencial:** Praça Municipal, Lote 1, Fórum Milton Sebastião Barbosa, Bloco A, 5º andar, sala 5.115-1, Brasília-DF (das 12h às 18h30, em dias úteis) - TJDF



MAIS INFORMAÇÕES SOBRE A OUVIDORIA PARA ELAS:

www.tjdft.jus.br/ouvidoria/ouvidoria-para-elas



PARA CRÍTICAS, SUGESTÕES, ELOGIOS E COLABORAÇÕES EM RELAÇÃO A ESTE GUIA ESCREVA-NOS: NUATMU@TJDFT.JUS.BR



A VIOLÊNCIA QUE NÃO SE NOMEIA, NÃO É VISTA.

MATERIAIS COMPLEMENTARES

CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA (CNJ)



Protocolo de Julgamento com Perspectiva de Gênero (PJPG)

COORDENADORIA DA MULHER EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR DA JUSTIÇA DO DISTRITO FEDERAL (CMVDDF/TJDFT) – PUBLICAÇÕES



Ebook Maria da Penha Vai à Escola – Educar para prevenir a coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher



Livro Maria da Penha Vai à Escola – Abordagem técnica das situações de violência sexual, 1ª Edição



Folder Abuso e exploração sexual de crianças e adolescentes



Orientações para Escuta Especializada de Crianças e Adolescentes no Contexto Escolar



Violência no namoro, Não! Guia de Prevenção e Enfrentamento às Situações de Violência no Namoro para Profissionais de Educação - Edição 2023



Vamos Conversar? Cartilha de enfrentamento da violência doméstica e familiar contra as mulheres



O que fazer em caso de relatos de violência doméstica? (Atualização em maio/2023)



Cartilha para Homens sobre a Lei Maria da Penha



Questionário “Você respeita as mulheres?”



Grupos Reflexivos de Homens – Manual de Orientações Teórico-Práticas, 2ª edição/2025



Manual Grupo Refletir – Grupos reflexivos para profissionais da segurança pública autores de violência doméstica e/ou familiar contra a mulher



Livro Contribuições para a formação de profissionais da segurança pública no enfrentamento da violência contra a mulher - 2ª Edição/2021

CENTRO DE INTELIGÊNCIA DA JUSTIÇA DO DISTRITO FEDERAL (CIJDF) – NOTAS TÉCNICAS



Nota Técnica 5/2021 - Possibilidade de decretação da prisão cautelar ex officio nos casos de violência doméstica



Nota Técnica 7/2021 - A competência jurisdicional estabelecida no artigo 14-A da Lei 11.340/2006



Nota Técnica 14/2024 - Medidas protetivas de urgência: sua autonomia e prazo de duração nos termos da Lei 11.340/2006



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



COMPREENDENDO A VIOLÊNCIA DE GÊNERO

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER É FRUTO DA DESIGUALDADE DE GÊNERO

BRASIL. **Lei n. 11.340, de 7 de agosto de 2006 (Lei Maria da Penha)**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm

CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA (CNJ). **Protocolo para Julgamento com Perspectiva de Gênero**. 2021, p. 21. Disponível em: <https://www.cnj.jus.br/wp-content/uploads/2021/10/protocolo-para-julgamento-com-perspectiva-de-genero-cnj-24-03-2022.pdf>

INSTITUTO DE PESQUISA DATASENADO/OMV. **Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher, 10ª edição**. Coleta de 21.8 a 25.9.2023, pp. 2 e 7. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/datasenado/arquivos/pesquisa-nacional-de-violencia-contra-a-mulher-datasenado-2023>

POR QUE NÃO EXISTE LEI MARIA DA PENHA PARA OS HOMENS?

Núcleo de Atendimento à Mulher (NUATMU/TJDFT).

PESQUISA COM HOMENS SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Anuário Brasileiro De Segurança Pública 2024**. São Paulo: FBSP, 2024, p. 136. Disponível em: <https://publicacoes.forumseguranca.org.br/handle/123456789/253>

MITOS SOBRE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

COUTINHO, Rúbian Corrêa. **O Enfrentamento à Violência Doméstica e Familiar Contra a Mulher: Uma Construção Coletiva**. Contribuições dos Ministérios Públicos Estaduais e da União para o entendimento da Lei n.º 11.340/2006 – Maria da Penha, 2011, pp. 27-28. Disponível em: <https://p-web01.mp.rj.gov.br/Arquivos/geral/Cartilha.pdf>

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil**. 5.ed. São Paulo: FBSP, 2025, pp. 19-21. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/publicacoes/visivel-e-invisivel-5ed/>

INSTITUTO MARIA DA PENHA. **Mitos da Violência Doméstica**. Disponível em: <https://www.institutomariadapenha.org.br/violencia-domestica/o-que-e-violencia-domestica.html>

REDE DE OBSERVATÓRIOS DA SEGURANÇA. **Relatório Elas Vivem: liberdade de ser e viver**. Rio de Janeiro: CESeC, 2024. Disponível em: https://observatorioseguranca.com.br/wordpress/wp-content/uploads/2024/03/RE-LATORIO_elas-vivem_fev24_-corrigido-WEB.pdf

TIPOS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

VIOLÊNCIAS TIPIFICADAS NA LEI MARIA DA PENHA (LEI 11.430/2006)

VIOLÊNCIA FÍSICA

ALBUQUERQUE, Anderson. **A violência física contra a mulher.** Disponível em: <https://www.andersonalbuquerque.com.br/artigo&conteudo=a-violencia-fisica-contra-a-mulher?url=artigo&conteudo=a-violencia-fisica-contra-a-mulher>

BRASIL. **Lei n. 11.340, de 7 de agosto de 2006 (Lei Maria da Penha).** Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Anuário Brasileiro De Segurança Pública 2024.** São Paulo: FBSP, 2024, p. 134. Disponível em: <https://publicacoes.forumseguranca.org.br/handle/123456789/253>

INSTITUTO BANCO VERMELHO. Perfil no Instagram: @bancovermelho. Postagem: **Como uma mulher pode identificar a violência quando ela não é física?** Disponível em: https://www.instagram.com/p/DDFFhW7OgxN/?utm_source=ig_web_copy_link

INSTITUTO DE PESQUISA DATASENADO/OMV. **Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher, 10ª Edição.** Coleta de 21.8 a 25.9.2023, pp. 11 e 16. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/datasenado/arquivos/pesquisa-nacional-de-violencia-contra-a-mulher-datasenado-2023>

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

BACAL, Roberto. **Formas de proteção da vítima nos crimes de stalker.** São Paulo: Revista Internacional de Vitimologia e Justiça Restaurativa, v. 3, n. 1, fev. 2025. Disponível em: <https://revista.provitima.org/ojs/index.php/rpv/article/view/103>.

BIANCHINI, Alice; BAZZO, Mariana; e CHAKIAN, Silvia. **Crimes Contra Mulheres: Lei Maria da Penha, Crimes Sexuais, Feminicídio e Violência Política de Gênero.** 7.ed. rev., ampl. e atual. São Paulo: JusPodivm, 2025, pp. 186-187 e 189-190.

BRASIL. **Decreto-Lei n. 2.848, de 7 de dezembro de 1940 (Código Penal).** Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848compilado.htm

BRASIL. **Lei n. 11.340, de 7 de agosto de 2006 (Lei Maria da Penha).** Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm

CUNHA, Rogério Sanches. **Lei 14.132/21: Insere no Código Penal o art. 147-A para tipificar o crime de perseguição.** Publicado em 1 abr. 2021. Disponível em: <https://meusitejuridico.editorajuspodivm.com.br/2021/04/01/lei-14-13221-insere-no-codigo-penal-o-art-147-para-tipificar-o-crime-de-perseguiacao/>

DELEGACIAS ESPECIAIS DE ATENDIMENTO À MULHER I E II DO DF. **Crime de perseguição ou stalking.** PCDF, dezembro de 2022. Disponível em: https://www.pcdf.df.gov.br/images/DIVICOM/2022/Crime_de_perseguicao%20ou%20stalking.pdf

DUTRA, Luiza; MESLOUHI, Luisa Melo e PEREIRA, Ana Bárbara Gomes. **Mulheres estão sendo vigiadas por apps espíões e isso não é coisa de Black Mirror.** Intercept Brasil: publicado em 8 abr. 2025. Disponível em: <https://www.intercept.com.br/2025/04/08/mulheres-estao-sendo-vigiadas-por-apps-espioes-e-isso-nao-e-coisa-de-black-mirror/>

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Anuário Brasileiro De Segurança Pública 2023.** São Paulo: FBSP, 2023, p. 138. Disponível em: <https://publicacoes.forumseguranca.org.br/items/6b3e3a1b-3bd2-40f7-b280-7419c8eb3b39>

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil.** 5.ed. São Paulo: FBSP, 2025, p. 23. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/publicacoes/visivel-e-invisivel-5ed/>

INSTITUTO BANCO VERMELHO. Perfil no Instagram: @bancovermelho. Postagem: **Como uma mulher pode identificar a violência quando ela não é física?** Disponível em: https://www.instagram.com/p/DDFFhW7OgxN/?utm_source=ig_web_copy_link

VIOLÊNCIA SEXUAL

BRASIL. **Lei n. 11.340, de 7 de agosto de 2006 (Lei Maria da Penha)**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm

INSTITUTO BANCO VERMELHO. Perfil no Instagram: @bancovermelho. Postagem: **Como uma mulher pode identificar a violência quando ela não é física?** Disponível em: https://www.instagram.com/p/DDFFhW7OgxN/?utm_source=ig_web_copy_link

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

BRASIL. **Lei n. 11.340, de 7 de agosto de 2006 (Lei Maria da Penha)**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm

INSTITUTO BANCO VERMELHO. Perfil no Instagram: @bancovermelho. Postagens:

Como uma mulher pode identificar a violência quando ela não é física? Disponível em: https://www.instagram.com/p/DDFFhW7OgxN/?utm_source=ig_web_copy_link

Relatos de violência patrimonial. Disponível em: https://www.instagram.com/p/DGAunlcOwPv/?utm_source=ig_web_copy_link

VIOLÊNCIA MORAL

BRASIL. **Decreto-Lei n. 2.848, de 7 de dezembro de 1940 (Código Penal)**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848compilado.htm

BRASIL. **Lei n. 11.340, de 7 de agosto de 2006 (Lei Maria da Penha)**. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm

INSTITUTO BANCO VERMELHO. Perfil no Instagram: @bancovermelho. Postagem: **Como uma mulher pode identificar a violência quando ela não é física?** Disponível em: https://www.instagram.com/p/DDFFhW7OgxN/?utm_source=ig_web_copy_link

OUTRAS FORMAS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

VIOLÊNCIA INSTITUCIONAL

BIANCHINI, Alice; BAZZO, Mariana; e CHAKIAN, Silvia. **Crimes Contra Mulheres: Lei Maria da Penha, Crimes Sexuais, Feminicídio e Violência Política de Gênero**. 7.ed. rev., ampl. e atual. São Paulo: JusPodivm, 2025, pp. 50-55.

BRASIL. **Lei n. 13.869/2019, de 5 de setembro de 2019 (Lei de Abuso de Autoridade)**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2019/Lei/L13869.htm

MENDES, Soraia da Rosa. **Lawfare de Gênero: Violência processual, violência institucional e violência política contra as mulheres**. São Paulo: Saraiva Jur, 2024, pp. 123-124.



VIOÊNCIA PROCESSUAL DE GÊNERO

DARVO

FREYD, JJ (2025). **O que é DARVO?** Disponível em: <https://www.jjfreyd.com/darvo> (Versão traduzida para o português pelo Google Tradutor: <https://www.jjfreyd-com.translate.goog/darvo? x tr sl=en& x tr tl=pt& x tr hl=pt& x tr pto=tc>)

LAWFARE DE GÊNERO

BIANCHINI, Alice; BAZZO, Mariana; e CHAKIAN, Silvia. **Crimes Contra Mulheres: Lei Maria da Penha, Crimes Sexuais, Feminicídio e Violência Política de Gênero**. 7.ed. rev., ampl. e atual. São Paulo: JusPodivm, 2025, pp. 139-141.

VIOÊNCIA VICÁRIA

ARAÚJO, Bianca Rodrigues. **Violência vicária: uma análise jurídico e social**. São Paulo: Revista Internacional de Vitimologia e Justiça Restaurativa, Ano 3, Vol. 1, 27 fev. 2025. Disponível em: <https://revista.provitima.org/ojs/index.php/rpv/article/view/107>

BORGES, Lize. **Violência vicária: o golpe que nos atinge onde mais dói**. Consultor Jurídico: publicado em 22 abr. 2025. Disponível em: <https://www.conjur.com.br/2025-abr-22/violencia-vicaria-o-golpe-que-nos-atinge-onde-mais-doi/>

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil**. 5.ed. São Paulo: FBSP, 2025, p. 27. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/publicacoes/visivel-e-invisivel-5ed/>

VIOÊNCIA DIGITAL DE GÊNERO

BRASIL. **Decreto-Lei n. 2.848, de 7 de dezembro de 1940 (Código Penal)**. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del2848compilado.htm

BRASIL. **Guia Ilustrado Contra as Deepfakes**. Supremo Tribunal Federal; Data Privacy Brasil. Brasília: STF, Coordenadoria de Combate à Desinformação, 2024. Disponível em: https://bibliotecadigital.stf.jus.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/7797/Guia_ilustrado_deepfakes.pdf?sequence=1&isAllowed=y

INSTITUTO BANCO VERMELHO. Perfil no Instagram: @bancovermelho. Postagem: **Violência digital nos relacionamentos**. Disponível em: https://www.instagram.com/p/DEj-IVjujK/?utm_source=ig_web_copy_link

IP.REC - INSTITUTO DE PESQUISA EM DIREITO E TECNOLOGIA DO RECIFE. **Não é Paranoia: a violência de gênero online é real**. Recife: IP.rec, 2025. Disponível em: <https://ip.rec.br/publicacoes/nao-e-paranoia/>

MARQUES, Ana e SHIMABUKURO, Igor. **O que é deepfake? Conheça exemplos e entenda os riscos dessa tecnologia**. Tecnoblog: publicado em nov. 2024. Disponível em: <https://tecnoblog.net/responde/o-que-e-deep-fake-e-porque-voce-deveria-se-preocupar-com-isso/>

FEMINICÍDIO INDIRETO

ÁVILA, Andressa. Promotora de justiça do Ministério Público do Estado do Pará (MPPA). Perfil no Instagram: @promotoraandressaavila. Postagem: **Feminicídio Indireto. Será que existe? Sim!** Disponível em: https://www.instagram.com/p/DIKPHRQsSl4/?utm_source=ig_web_copy_link

ROSA, Vítor. **Feminicídio indireto: polícia investiga pais que mataram os filhos para se vingar das ex-companheiras no RS**. Portal G1 RS e RBS TV: publicado em 29 mar. 2025. Disponível em: <https://g1.globo.com/rs/rio-grande-do-sul/noticia/2025/03/29/feminicidio-indireto-policia-investiga-pais-que-mataram-os-filhos-para-se-vingar-das-ex-companheiras-no-rs.ghtml>

VIOÊNCIA POLÍTICA DE GÊNERO

BIANCHINI, Alice; BAZZO, Mariana; e CHAKIAN, Silvia. **Crimes Contra Mulheres: Lei Maria da Penha, Crimes Sexuais, Feminicídio e Violência Política de Gênero**. 7.ed. rev., ampl. e atual. São Paulo: JusPodivm, 2025, pp. 441-443.

BRASIL. Lei n. 14.192, de 4 de agosto de 2021 (Lei de combate à violência política contra a mulher). Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2019-2022/2021/Lei/L14192.htm

RELACIONAMENTOS ABUSIVOS E PREVENÇÃO

BANDEIRAS VERMELHAS / RED FLAGS

INSTITUTO BANCO VERMELHO. Perfil no Instagram: @bancovermelho. Postagens:

Amiga, atenção! Disponível em: https://www.instagram.com/p/DHlxbe-lu5LC/?utm_source=ig_web_copy_link

Um homem abusivo pode até disfarçar, mas sempre deixa sinais. Disponível em: https://www.instagram.com/p/DGiJgx-OhXv/?utm_source=ig_web_copy_link

Namoros abusivos, como evitar cair em um. Disponível em: https://www.instagram.com/p/DGdzHkruJL7/?utm_source=ig_web_copy_link

O abusador não vem com um selo na testa. Como identificar um embuste. Disponível em: https://www.instagram.com/p/DFkZ6jAO-gRh/?utm_source=ig_web_copy_link

Como saber se estou em uma situação de violência? Disponível em: https://www.instagram.com/p/DE2AMj1Ojad/?utm_source=ig_web_copy_link

RELACIONAMENTO ABUSIVO É VIOLÊNCIA DOMÉSTICA CONTRA A MULHER

INSTITUTO BANCO VERMELHO. Perfil no Instagram: @bancovermelho. Postagens:

Amiga, atenção! Disponível em: https://www.instagram.com/p/DHlxbe-lu5LC/?utm_source=ig_web_copy_link

Um homem abusivo pode até disfarçar, mas sempre deixa sinais. Disponível em: https://www.instagram.com/p/DGiJgx-OhXv/?utm_source=ig_web_copy_link

Namoros abusivos, como evitar cair em um. Disponível em: https://www.instagram.com/p/DGdzHkruJL7/?utm_source=ig_web_copy_link

O abusador não vem com um selo na testa. Como identificar o embuste. Disponível em: https://www.instagram.com/p/DFkZ6jAO-gRh/?utm_source=ig_web_copy_link

Como saber se estou numa situação de violência? Disponível em: https://www.instagram.com/p/DE2AMj1Ojad/?utm_source=ig_web_copy_link

INSTITUTO DE PESQUISA DATASENADO/OMV. **Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher, 10ª edição.** Coleta de 21.8 a 25.9.2023, pp. 31-33. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/datasenado/arquivos/pesquisa-nacional-de-violencia-contra-a-mulher-datasenado-2023>

QUIZ SOBRE RELACIONAMENTO ABUSIVO

Coordenadoria da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar da Justiça do Distrito Federal (CMVDDF/TJDFT). Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/cidadania/nucleo-judiciario-da-mulher/documentos-e-links/arquivos/questionario-paz-em-casa.pdf>

CICLO DA VIOLÊNCIA E SEUS IMPACTOS

CICLO, ESCALADA DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E VIOLENTÔMETRO

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Anuário Brasileiro De Segurança Pública 2024**. São Paulo: FBSP, 2024, p. 137. Disponível em: <https://publicacoes.forumseguranca.org.br/handle/123456789/253>

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil**. 5.ed. São Paulo: FBSP, 2025, pp. 19-21. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/publicacoes/visivel-e-invisivel-5ed/>

INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL (México). **Violentómetro**. Ciudad de México: Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género, 2009. Disponível em: <https://www.ipn.mx/genero/materiales/violentometro.html>. Acesso em: 24 set. 2025.

OBSERVATÓRIO DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER E FEMINICÍDIO DA SECRETARIA DE ESTADO DA MULHER DO GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL. **Violentómetro mede o grau de violência contra a mulher**. Disponível em: <https://www.observatoriodamulher.df.gov.br/violentometro/>

REIS, Gislaine Carneiro Campos; OLIVEIRA, Andréia Soares de. **A importância da Lei Maria da Penha na prevenção e enfrentamento da violência no namoro**. Maria da Penha vai à escola apresenta: violência no namoro não! Guia de Prevenção e Enfrentamento às Situações de Violência no Namoro para Profissionais de Educação. Brasília: Núcleo Judiciário da Mulher (NJM/TJDFT), 2023, p. 136. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/cidadania/nucleo-judiciario-da-mulher/documentos-e-links/arquivos/guia-violencia-na-moro-nao-atualizado-em-06-07-2023.pdf>

ALGUNS FATORES QUE DIFICULTAM A DECISÃO DE BUSCAR AJUDA PELA MULHER VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

INSTITUTO BANCO VERMELHO. Perfil no Instagram: @bancovermelho. Postagem: **Algumas razões pelas quais muitas mulheres suportam a violência doméstica por tanto tempo**. Disponível em: https://www.instagram.com/p/DFc0UdZuxAf/?utm_source=ig_web_copy_link

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil**. 5.ed. São Paulo: FBSP, 2025, pp. 34, 40 e 42. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/publicacoes/visivel-e-invisivel-5ed/>

INSTITUTO DE PESQUISA DATASENADO/OMV. **Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher, 10ª edição**. Coleta de 21.8 a 25.9.2023, pp. 8-13. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/datasetado/arquivos/pesquisa-nacional-de-violencia-contra-a-mulher-datasetado-2023>

RISCOS DA MULHER VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA AO DENUNCIAR

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Anuário Brasileiro De Segurança Pública 2023**. São Paulo: FBSP, 2023, p. 137. Disponível em: <https://publicacoes.forumseguranca.org.br/items/721e3396-1a66-4ff6-8ceb-ea-319684a57a>

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil**. 5.ed. São Paulo: FBSP, 2025, pp. 30, 32-33, 35, 39-40 e 45. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/publicacoes/visivel-e-invisivel-5ed/>

INSTITUTO BANCO VERMELHO. Perfil no Instagram: @bancovermelho. Postagem: **Se ele te machucou, não vai parar. Não acredite nas promessas. Denuncie e quebre esse ciclo**. Disponível em: https://www.instagram.com/p/DlvxPa9lYwp/?utm_source=ig_web_copy_link

PORTELLA, ANA PAULA. **Como morre uma mulher?** Recife: Ed. UFPE, 2020, p. 356. Disponível em: <https://editora.ufpe.br/books/catalog/book/49>

APOIO, ROMPIMENTO E ESTRATÉGIAS DE PROTEÇÃO

O QUE FAZER AO TESTEMUNHAR UMA MULHER SENDO AGREDIDA?

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Visível e Invisível: a vitimização de mulheres no Brasil**. 5.ed. São Paulo: FBSP, 2025, pp. 43-44. Disponível em: <https://forumseguranca.org.br/publicacoes/visivel-e-invisivel-5ed/>

INSTITUTO BANCO VERMELHO. Perfil no Instagram: @bancovermelho. Postagens:

Testemunhou uma mulher sendo agredida? Saiba como agir! Disponível em: https://www.instagram.com/p/DGDTZqfuHBb/?utm_source=ig_web_copy_link

O boy da tua amiga é violento com ela? Denuncie antes que acabe em feminicídio. Disponível em: https://www.instagram.com/p/DFiGx1IsI-P/?utm_source=ig_web_copy_link

PLANO PARA SAIR DO RELACIONAMENTO ABUSIVO OU VIOLENTO

INSTITUTO BANCO VERMELHO. Perfil no Instagram: @bancovermelho. Postagem: **A mulher que está planejando deixar o agressor deve.** Disponível em: https://www.instagram.com/p/DEnMIZTOAoN/?utm_source=ig_web_copy_link

COMO SE PROTEGER APÓS A SEPARAÇÃO DE UM AGRESSOR?

INSTITUTO BANCO VERMELHO. Perfil no Instagram: @bancovermelho. Postagem: **A mulher que está separada do agressor deve.** Disponível em: https://www.instagram.com/p/DErwdrlue0T/?utm_source=ig_web_copy_link

COMO CRIAR FILHOS QUE RESPEITEM AS MULHERES?

ADICHIE, Chimamanda Ngozi. **Sejamos todos feministas.** Tradução de Christina Baum. São Paulo: Companhia das Letras, 2015, p. 63.

ALICERCE EDUCAÇÃO. **5 dicas para desconstruir o machismo na criação do seu filho.** São Paulo, publicado em 20 mai. 2022. Disponível em: <https://blog.alicerceedu.com.br/empresas/5-dicas-para-desconstruir-o-machismo-na-criacao-do-seu-filho/>

ARAUJO, Ketlyn. **12 ações para criar meninos longe do machismo e que respeitem as mulheres.** Portal Bebê Grupo Abril: Atualizado em 8 Mar. 2022. Disponível em: <https://bebe.abril.com.br/desenvolvimento-infantil/12-acoes-para-criar-meninos-longo-do-machismo-e-que-respeitem-as-mulheres/>

INSTRUMENTOS E SERVIÇOS DE ATENDIMENTO E PROTEÇÃO

CONHECIMENTO SOBRE A LEI MARIA DA PENHA E MEDIDAS PROTETIVAS

INSTITUTO DE PESQUISA DATASENADO/OMV. **Pesquisa Nacional de Violência contra a Mulher, 10ª edição.** Coleta de 21.8 a 25.9.2023, pp. 13-16. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/datsenado/arquivos/pesquisa-nacional-de-violencia-contra-a-mulher-datsenado-2023>



OUVIDORIA
TJDF