



Poderosas  
da Amazônia

# CARTILHA PARA LIDERANÇAS E MULTIPLICADORAS

Manaus e Boa Vista - 2025



## EXPEDIENTE

### EQUIPE INESC

#### Conselho Diretor

Aline Maia Nascimento  
Elisabetta Recine  
Luiz Gonzaga de Araújo  
Romi Márcia Bencke  
Roseli Faria

#### Conselho Fiscal

Enid Rocha  
Ribamar Araújo  
Augustino Veit (suplente)

#### Collegiado de Gestão

Cristiane da Silva Ribeiro  
José Antônio Moroni  
Nathalie Beghin

#### Gerente Financeiro, Administrativo e de Pessoal

Ana Paula Felipe

#### Assistente da Direção

Marcela Coelho M. Esteves  
Thayza Benetti

#### Planejamento, Monitoramento, Avaliação, Aprendizagem – PMAA

Adriana Silva Alves

#### Equipe de Comunicação

Gabriela Alves  
Sílvia Alvarez  
Thays Ferrari Puzzi

## Assessoria Política

Alessandra Cardoso  
Carmela Zignoni  
Carolina Alves  
Cássia Lopes  
Cássio Cardoso Carvalho  
Cleo Manhas  
Dyarley Viana de Oliveira  
Elisa Rosas  
Rárisson Sampaio  
Sheilla Dourado  
Teresa Ruas  
Thallita de Oliveira

## Educador Social

Markão Aborígine

## Assistente de Contabilidade

Josemar Vieira dos Santos

## Assistente Financeiro

Ricardo Santana da Silva

## Auxiliares Administrativos

Adalberto Vieira dos Santos  
Eugênia Christina Alves  
Ferreira  
Isabela Mara dos Santos da Silva

## Auxiliar de Serviços Gerais

Roni Ferreira Chagas

## Estagiárias(os)

Eduarda R. Aguiar Figueiredo  
Andrey Felype

## APOIO INSTITUCIONAL

CLUA – Climate and Land Use Alliance  
ETF – Energy Transition Fund  
Fastenaktion  
FDCC (T.F. 1/2024)  
Fundação Charles Stewart Mott  
Fundação Ford  
Fundação Heinrich Böll  
Fundar  
Fundo Malala  
ICS – Instituto Clima e Sociedade  
KNH – Kindernothilfe  
OSF – Open Society Foundations  
PPM – Pão para o Mundo Rainforest Foundation Norway  
SEJUS (T.F. 18/2024)  
UNFPA – Fundo de População das Nações Unidas  
WRI – World Resources Institute

## FICHA TÉCNICA

### Coordenação Política

Cristiane Ribeiro  
José Antônio Moroni  
Nathalie Beghin  
Collegiado de Gestão do Inesc

### Coordenação técnica

Elisa Rosas

### Redação

Elisa Rosas

NUMUR - Núcleo de Mulheres de Roraima:

Maria Aparecida Silva de Sousa (consultoria)  
Nelita Frank (consultoria)

### Diagramação e projeto gráfico

Ana Carolina Caetano

## Inesc – Instituto de Estudos Socioeconômicos

Endereço: SCS Quadra 01 - Bloco L, nº 17, 13º Andar Cobertura – Edifício Márcia. CEP: 70.307-900 - Brasília/DF  
Telefone: + 55 61 3212-0200  
E-mail: [inesc@inesc.org.br](mailto:inesc@inesc.org.br)  
Página Eletrônica: [www.inesc.org.br](http://www.inesc.org.br)

É permitida a reprodução total ou parcial do texto, de forma gratuita, desde que citada a fonte.

# SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO .....</b>	<b>5</b>
<b>8 DE MARÇO - DIREITO A TER DIREITOS! .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Políticas públicas.....</b>	<b>10</b>
<b>1.1. Políticas públicas para as mulheres.....</b>	<b>11</b>
<b>1.2. Tipos de violência contra as mulheres .....</b>	<b>14</b>
<b>AGOSTO LILÁS.....</b>	<b>16</b>
<b>1. O ciclo da violência doméstica contra a mulher .....</b>	<b>19</b>
<b>2. Como denunciar? .....</b>	<b>22</b>
<b>28 DE MAIO .....</b>	<b>24</b>
<b>PARA SABER MAIS: .....</b>	<b>27</b>



# APRESENTAÇÃO

Temos a satisfação de apresentar a Cartilha para Lideranças e Multiplicadoras, cujo objetivo é reunir e fornecer informações que possam contribuir para a ampliação do acesso de mulheres e meninas a serviços públicos. Esta cartilha é um produto resultado do Projeto Poderosas da Amazônia realizado pelo INESC (Instituto de Estudos Socioeconômicos), com consultoria do Núcleo de Mulheres de Roraima (NUMUR). O projeto foi financiado pelo Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA) e Embaixada da França no Brasil.

Esperamos que esta cartilha possa lhe trazer boas contribuições em informação quanto aos direitos e sobre os serviços de proteção em casos de violência, servindo como reforço no empoderamento das mulheres em torno de seus direitos. Toda a sociedade precisa compreender que viver sem violência é direito de toda mulher. Bom proveito!

# LINHA DAS DATAS IMPORTANTES NO ANO

## JANEIRO

- **29** - Dia Nacional da Visibilidade Trans

## MARÇO

- **08** - Dia Internacional das mulheres
- **27** - Dia Nacional da Empregada Doméstica

## MAIO

- **05** - Dia Internacional das Parteiras
- **28** - Dia Internacional de Luta pela Saúde da Mulher
- **28** - Dia Nacional de Redução da Morte Materna

## JUNHO

- **28** - Dia Internacional do Orgulho LGBTI+

## JULHO

- **25** - Dia Internacional da Mulher Negra Latino-americana e Caribenha
- **25** - Dia Nacional de Tereza de Benguela e da Mulher Negra

SETEMBRO

- ## **28 - Dia pela Desriminalização do aborto na América e Caribe**

**AGOSTO**

- **05** - Dia Internacional da Mulher Indígena
  - **07** - Sanção da Lei nº 11.340/06 (Maria da Penha)
  - **12** - Dia de Luta contra a Violência no Campo - Marcha das Margaridas
  - **19** - Dia Nacional do Orgulho Lésbico

**NOVEMBRO**

- **20** - Dia Nacional da Consciéncia Negra
  - **20** - Campanha 21 dias de Ativismo pelo Fim da Violência contra as Mulheres (Brasil)
  - **25** - Dia Internacional da Não-Violência contra a Mulher

# O QUE TORMA ESSAS DATAS IMPORTANTES?

São celebração das conquistas!

Impulsionam a divulgação das lutas e  
dos direitos conquistados!

São momentos em que os governos e  
a sociedade civil criam campanhas!

\*Muito foi conquistado, mas  
a vida digna para as mulheres  
continua sendo um objetivo.\*

**QUAIS SERÃO  
AS NOSSAS  
CONQUISTAS?**



# 8 DE MARÇO DIREITO A TER DIREITOS!



O Dia Internacional da Mulher, celebrado no dia 8 de março, no começo do século XX, surge a partir dos protestos de operárias e operários. Todas as pessoas pediam melhores condições de trabalho, mas parte das reivindicações era diferente, com destaque para questões ligadas à vida das mulheres.

O movimento operário lutava por redução da jornada de trabalho, au-

mento de salário e outras melhorias. No entanto, as mulheres tinham reivindicações específicas como salário igualdade de salário, direito ao voto, proteção contra abusos (como assédio e violências nas fábricas), licença maternidade e respeito aos direitos políticos (votar e ser votado) e sociais (acesso à educação, saúde, trabalho digno e moradia), pois enfrentavam jornadas mais longas que os homens, recebiam salários menores e trabalhavam em condições mais difíceis.

A busca por igualdade para as mulheres nunca foi simples. Sempre exigiu argumentos fortes, pressão das mulheres sobre governos e parlamentos, além de organização política e reflexão coletiva. Essa luta contou com protestos, reuniões, encontros, oficinas e seminários. Também precisou de articulação constante e mobilização, com movimentos de mulheres ocupando as ruas em atos, passeatas e denúncias para garantir direitos.



**SAIBA MAIS:**  
Texto da Comissão de Promocão de Igualdade Racial, Gênero e Diversidade do IBC para a data comemorativa de 8 de março.

O Dia Internacional da Mulher chama a atenção para a **cultura patriarcal**, que é a base da desigualdade de gênero, que origina diversas discriminações e violências que mulheres e meninas sofrem no mundo e no Brasil. A desigualdade ocorre no nível pessoal e coletivo, e também nas instituições e órgãos representantes dos poderes do Estado.

**Os resultados das lutas feministas no país tornaram possível a conquista das políticas públicas para as mulheres no Brasil.**

Mulheres ainda ganham menos! Mulheres negras e pardas estão em desvantagem em todas as regiões do país, recebem salários mais baixos e possuem mais responsabilidade com o trabalho doméstico e o cuidado.

### **MACHISMO:**

supervalorização do homem sobre a mulher e sobre o que está relacionado com ela.

## **1. Políticas públicas**

Políticas públicas são programas e ações desenvolvidas pelo Estado com o objetivo de garantir determinados direitos e a cidadania das pessoas. Elas podem ser direcionadas a diversos grupos sociais específicos, como mulheres, indígenas, pessoas em situação de vulnerabilidade econômica, entre outros, buscando promover a igualdade, a proteção e a inclusão social.

### **Atenção!**

As políticas públicas são fundamentais para solucionar questões coletivas e transformar realidades, atuando em áreas como saúde, educação, segurança, meio ambiente, entre outras, sempre com foco na garantia dos direitos sociais e na melhoria da qualidade de vida da população.

→ Embora as políticas públicas atuais ainda sejam insuficientes para a realidade brasileira, elas representam o ponto de partida e a base para a nossa luta contínua por direitos. para continuar lutando por direitos.

## 1.1. Políticas públicas para as mulheres

Apesar das lutas históricas feministas que resultaram em importantes conquistas, só a partir dos anos 2000 as mulheres brasileiras passaram a contar com a existência de políticas públicas estruturadas como conjunto amplo de ações governamentais abrangendo as várias dimensões e regionalidades da vida de mulheres brasileiras.

Essas políticas foram e são desenvolvidas na perspectiva de *superar as desigualdades de gênero, proteger e garantir o acesso aos direitos das mulheres*, considerando atendimento especializado e direcionado daquelas que se encontram em condições de maior vulnerabilidade e risco, com ênfase na proteção da vida e enfrentamento a todas as formas de violência contra as mulheres e meninas.

Atualmente no Brasil, as políticas para as mulheres são gerenciadas e coordenadas pelo Ministério das Mulheres, *embora a perspectiva é que sejam desenvolvidas por todas as áreas governamentais*<sup>1</sup>. Essa atuação parte da atualização do III Plano Nacional de Políticas para as Mulheres 2013-2015 e da Política Nacional de Enfrentamento à Violência Contra as Mulheres. A atuação dos movimentos de mulheres e movimentos feministas em cada estado foi fundamental para a construção das políticas para as mulheres.

<sup>1</sup> Esse esforço é chamado de “transversalidade de gênero”, quando o Estado trata de garantir que as desigualdades entre homens e mulheres sejam consideradas em todos os processos de tomada de decisão.

## **Princípios orientadores da Política Nacional de Políticas para as Mulheres:**

- autonomia das mulheres em todas as dimensões da vida
- busca da igualdade efetiva entre mulheres e homens, em todos os âmbitos
- respeito à diversidade e combate a todas as formas de discriminação
- caráter laico do Estado
- universalidade dos serviços e benefícios ofertados pelo Estado
- participação ativa das mulheres em todas as fases das políticas públicas
- transversalidade como princípio orientador de todas as políticas públicas

A violência contra a mulher no Brasil é um fenômeno crescente, atinge mulheres de várias faixas etárias, com maior incidência em meninas, jovens e mulheres adultas em idade produtiva e reprodutiva. Segundo a pesquisa do DataSenado, que ouviu mais de 21 mil mulheres em todo o Brasil, o Amazonas configura o terceiro estado com mais violência doméstica contra as mulheres. Segundo o Atlas da Violência em 2023, Roraima teve o índice mais alto de feminicídio do País.

## A Política Nacional de Enfrentamento a Violência Contra a Mulher está de acordo com os seguintes marcos legais:

- Lei 11.340/2006 (Lei Maria da Penha)
- Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher (Convenção de Belém do Pará 1994)
- Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra a Mulher (CEDAW, 1981)
- Convenção Internacional contra o Crime Organizado Transnacional Relativo à Prevenção, Repressão e Punição do Tráfico de Pessoas (Convenção de Palermo, 2000).

De acordo com a Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra a Mulher (Convenção de Belém do Pará), a violência contra a mulher é **qualquer ação ou conduta, baseada no gênero, que cause morte, dano ou sofrimento físico, sexual ou psicológico à mulher, tanto no âmbito público como no privado.**

A violência contra as mulheres é manifestada de várias formas e são cometidos tanto no âmbito familiar, que é o caso da violência doméstica, como em outros lugares em que a mulher frequenta, dentre eles o trabalho, a comunidade, entre outros.

Dentre os tipos estão:

- violência doméstica
- abuso e assédio sexual
- tortura, tráfico de pessoas
- exploração sexual
- violência política e violência institucional (praticada ou tolerada pelo Estado ou seus servidores onde quer que ocorra).

### O QUE SÃO AS CONVENÇÕES?

Convenções são acordos feitos entre países para que todos sigam as mesmas regras sobre um assunto, como direitos humanos, meio ambiente ou igualdade. Quando um país aceita oficialmente uma convenção (isso se chama ratificar), ele se compromete por lei a seguir essas regras dentro do seu território.



## 1.2. Tipos de violência contra as mulheres

### Assédio moral

É a exposição a situações vergonhosas e desagradáveis, geralmente, repetidas e demoradas durante o período de trabalho e no cumprimento de suas tarefas. O assédio moral é uma agressão psicológica, que causa problemas à saúde física e mental.

### Assédio sexual

É um abuso de poder, uma situação desagradável ou pressão para que a pessoa ceda a favores sexuais por alguém que está em posição de autoridade (como um chefe). Isso acontece com a promessa de algo bom (como um tratamento especial) se a pessoa aceitar, ou por meio de ameaças e ações ruins (como a perda do emprego ou de benefícios) se a pessoa recusar.

Em 2012, se alterou o Código Penal para que a prescrição de crimes de abuso sexual contra crianças e adolescentes passe a contar da data em que a vítima completa 18 anos, em vez da data do crime.

### Cárcere privado

É quando alguém prende outra pessoa ou a impede de ter liberdade, conforme o Artigo 148 do Código Penal (Decreto-Lei 2.848/1940). Quando a pessoa em situação de violência é mulher, essa violência se

manifesta de várias formas, como:

- Proibir que ela saia ou vá para onde quiser;
- Isolamento, impedindo o contato com a família e/ou amigos.
- Permitir que ela saia de casa somente quando estiver acompanhada;
- Negar comida, água e cuidados médicos.

Além de estar associada a outros tipos de violência, como a física, a psicológica e a sexual.

### Exploração sexual

Acontece quando um indivíduo obtém dinheiro ou lucro financeiro por conta da atividade ou do uso sexual de outra pessoa. Esta exploração se manifesta de diversas formas, seja em troca de favores sexuais, pelo incentivo à atividade sexual de terceiros, por meio de turismo sexual ou de gerenciamento para lucrar com a atividade alheia. Em casos envolvendo crianças e adolescentes, o crime se torna agravado por ser classificado como crime contra vulnerável.

### Feminicídio

O feminicídio é o crime hediondo relacionado ao assassinato de mulheres por razões de gênero. São crimes decorrentes das desi-

gualdades estruturais associadas aos papéis masculino e feminino na sociedade. Assassinato relacionado à inferiorização e à subordinação das mulheres aos homens, em uma estrutura social que estimula o desejo de controle e posse sobre o corpo feminino, e que justifica o menosprezo pela condição social feminina.

**Violação sexual mediante fraude**  
Trata-se da divulgação não autorizada de fotos e vídeos íntimos (Art. 215 do Código Penal). As fotos e vídeos geralmente são feitas com o “consentimento” da mulher ou pela insistência, coação (quando alguém é pressionado ou ameaçado a fazer algo contra sua vontade) ou chantagem emocional do namorado, companheiro ou marido. Mesmo que a sobrevivente tenha “consentido” em fazer fotos ou vídeos, existe um crime quando eles são divulgados sem a autorização da mulher.

### **Tráfico de pessoas**

O tráfico de pessoas é um crime de dimensões mundiais. Diz respeito ao recrutamento, transporte, transferência, alojamento ou acolhimento de pessoas, recorrendo à ameaça ou uso de força ou a outras formas de coação, ao rapto, à fraude, ao engano, ao abuso de autoridade ou à situação de vulnerabilidade ou à entrega ou aceitação de pa-

gamentos ou benefícios para obter o consentimento de uma pessoa que tenha autoridade sobre outra, para fins de exploração.

A exploração inclui a exploração sexual, os trabalhos ou serviços forçados, jornada exaustiva e as condições insalubres, escravatura ou práticas similares à escravatura, a servidão ou a remoção de órgãos.

O tráfico para fins de exploração sexual tem como pessoa em situação de vulnerabilidade, predominantemente, mulheres e adolescentes, afrodescendentes, com idade entre 15 e 25 anos. Geralmente ocorre de forma associada a outras formas de violência, como a psicológica, e de crime, como o cárcere privado.

### **Crimes cibernéticos**

É a invasão de dispositivos e/ou a divulgação de imagens e dados íntimos sem autorização.



# AGOSTO LILÁS

O Agosto Lilás é uma campanha nacional criada para combater e conscientizar sobre a violência contra a mulher no Brasil. Instituída por lei em 2022, o mês de agosto foi escolhido visto que nele foi sancionada, em 2006, a [Lei Maria da Penha](#), que é uma referência fundamental no enfrentamento da violência doméstica no país.

A campanha do Agosto Lilás tem como objetivos principais informar a população sobre os diferentes tipos de violência contra a mulher, divulgar os canais de denúncia e as medidas de proteção disponíveis, além de promover debates, eventos e ações públicas para sensibilizar a sociedade sobre a gravidade do problema e incentivar a denúncia e a repressão desses crimes. Durante o mês, órgãos públicos, instituições e a sociedade civil realizam diversas atividades para fortalecer a rede de apoio às mulheres sobreviventes de violência, oferecendo suporte jurídico, psicológico e social, e buscando garantir a proteção e a autonomia das mulheres. A Lei Maria da Penha prevê as seguintes formas em que a violência doméstica acontece:

## VOCÊ CONHECE A LEI MARIA DA PENHA (LEI Nº 11.340/2006)?

É uma lei que nasceu da luta de mulheres feministas em suas organizações botando a boca no trombone e trazendo para a rua e para a sociedade o debate sobre a violência contra as mulheres e meninas, e recebeu esse nome como uma forma de reparação do Estado brasileiro a uma mulher, cearense, farmacêutica, chamada Maria da Penha, que sofreu diversas e continuadas formas de violência por parte de seu marido. Denunciado os crimes, o Brasil não foi capaz, por seu sistema de justiça de solucionar tais crimes. As denúncias chegaram à Corte Interamericana de Justiça, que determinou que o Brasil deveria elaborar mecanismos para diminuir a violência contra as mulheres.



### Física

Qualquer ato que cause danos a integridade física ferimentos ou prejudique a saúde do corpo. Ex: bater, lesionar, ferir.

### Psicológica/Emocional

Ações que causam dano emocional, controlam ou rebaixam a sobrevivente por meio de ameaças, humilhações, isolamento, manipulação e outros comportamentos abusivos. Ex: Ameaçar, proibir de falar ou visitar amigos e parentes, dizer algo que faça se sentir mal (insultar).

### Sexual

Relação forçada sem consentimento por meio de intimidação, coação (quando alguém é pressionado ou ameaçado a fazer algo contra sua vontade) ou violência, além do controle sobre a sexualidade e os direitos reprodutivos (como ter filhos ou não, escolher usar métodos de prevenção ou cuidados com a saúde do corpo), ou mesmo a tentativa de tais atos. Ex: obrigar a ter relações sexuais, forçar casamento através de chantagem ou suborno, proibir o uso de contraceptivos, obrigar a ver conteúdos sexuais.

### Patrimonial

Retenção, destruição ou subtração de bens, documentos e recursos econômicos da sobrevivente. Ex: destruir documentos pessoais, telefone ou outros bens, privar o uso de recursos econômicos.

### Moral

Entendida como qualquer conduta que configure calúnia (acusar falsamente alguém de um crime), difamação (espalhar algo que prejudica a reputação) ou injúria (ofender a dignidade ou a honra de alguém).



## **ALERTA!**

A violência doméstica e familiar acontece por meio de diversas ações, não apenas agressões físicas. Se seu parceiro, marido, namorado, ex-companheiro ou outra pessoa com quem você tenha relação de afeto, realiza atos como:

- Ameaçar, gritar ou intimidar você;
- Agarrar, empurrar, puxar o cabelo ou imobilizar você;
- Dar tapas, chutes ou fazer ameaças com objetos;
- Quebrar seu celular, televisão ou outros bens;
- Qualquer outra ação que você não permita e que a faça sentir-se agredida.

É fundamental entender: isso é **VIOLENCIA DOMÉSTICA**.

Essa conduta não se justifica por desculpas, promessas de mudança ou pelo uso de álcool (“calor do momento”, “bebeu”). O ato de violência sempre configura a agressão, e o ciclo precisa ser quebrado.



**QUEM AMA, CUIDA, PROTEGE, RESPEITA!  
NÃO MALTRATA, NÃO HUMILHA,  
NÃO MACHUCA, NÃO MATA!**

**NÃO ESPERE!  
PEÇA AJUDA!**

# 1. O ciclo da violência doméstica contra a mulher

A violência doméstica funciona como um sistema circular, chamado Ciclo da Violência, que de forma geral, apresenta três fases:



Ilustração: UNFPA, Cartilha Entenda a Lei Maria da Penha.

**1. Aumento da tensão:** Agressor: tenso e irritado.

Acessos de raiva. Humilha a sobrevivente, faz ameaças e destrói objetos. Tensão pode durar dias ou anos.

**2. Explosão/Ataque:** Agressor: comete agressões físicas e/ou verbais e apresenta comportamento descontrolado. A cada novo ciclo as agressões se tornam mais violentas.

**3. Lua de mel:** o agressor envolve a sobrevivente em carinhos e atenções, desculpando-se pelas ações anteriores e prometendo mudar.

Este ciclo caracteriza-se pela sua continuidade no tempo, isto é, pela sua repetição sucessiva ao longo de meses ou anos, podendo ser cada vez menores as fases da tensão e lua de mel e cada vez mais intensa a fase do ataque violento.

Geralmente este tipo de comportamento termina onde antes começou. Em situações extremas, o ponto final destes episódios pode ser o feminicídio.



**FIQUE  
ATENTA  
AOS SINAIS!!**

### **SINAIS DE ALERTA: Identificando os Comportamentos de Risco**

- ─ Acusa a mulher constantemente de ser infiel;
- ─ Desencoraja a mulher nas relações de amizade com a sua família e amigos;
- ─ Priva a mulher de trabalhar e de estudar;
- ─ Impede a mulher de escolher o tipo de roupa que deseja usar;
- ─ Impede sua participação em atividades sociais;
- ─ Critica a mulher por pequenas coisas;
- ─ É agressivo com facilidade, quando está sob efeito de álcool e drogas;
- ─ Controla as finanças, obrigando e forçando a mulher a comprar só o que ele acha importante;
- ─ Humilha a mulher na frente dos outros;
- ─ Destroi objetos pessoais e com valor sentimental da mulher;
- ─ Agride os filhos da mulher;
- ─ Usa, ou aponta alguma arma contra a mulher;
- ─ Obriga a mulher a ter relações ou práticas sexuais contra a vontade, mesmo que seja dentro do casamento.

# FAÇA O TESTE E VEJA SE ALGUÉM QUE VOCÊ CONHECE ESTÁ CORRENDO RISCO.

(Marque com um **x** quando a resposta for **SIM**)

- Ele a afasta de amigos e parentes ou a proíbe de trabalhar?
- Ele diz que ela não precisa trabalhar ou estudar, pois cuidará de você?
- Ela tem medo de ficar sozinha com seu marido ou companheiro?
- Sente-se isolada, acuada?
- As brigas e as agressões estão ficando cada vez mais frequentes e mais graves?
- Durante as brigas ele parece perder o controle?
- Ele destrói objetos, roupas, fotos, documentos, móveis ou instrumentos de trabalho?
- Ele faz questão de contar que tem uma arma ou a exibe?
- Ele tem envolvimento com criminosos e faz ameaças dizendo que alguém fará o serviço sujo por ele?
- Maltrata ou mata animais de estimação?
- Quando ela tenta se separar ele fica telefonando, faz escândalo na porta da casa ou trabalho dela?
- Ele ameaça parentes e amigos dela?
- Ele controla o tipo de roupa que você usa?



## 2. Como denunciar?

Você pode buscar os seguintes canais de denúncia:



### Pessoalmente

A denúncia pode ser feita de preferência na Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher-DEAM ou na Delegacia comum mais próxima.



### Ligaçāo

**Ligue 190**, em caso de emergência e peça apoio à polícia (seja objetiva sobre a gravidade e a urgência da situação).

**Ligue 193**, caso necessário chamar o Corpo de Bombeiros.

**Ligue 192**, caso necessário chamar o SAMU.

### Outras Linhas de Assistēcia

**Ligue 100**, linha direta para violações dos Direitos Humanos.

**Ligue 181**, linha para denúncias anônimas de crimes.

Se você é sobrevivente de violência sexual, procure apoio médico em até 72 horas.

• **Ligue 180**, caso não queira ou não possa procurar a polícia, denuncie, sem precisar se identificar. O atendimento do Ligue 180 não é imediato, não funciona para casos de emergência, mas fornece informações sobre os serviços que deverão ser procurados e seus endereços.

Whatsapp - Desde abril de 2023, o Ligue 180 também passou a ter um canal de atendimento exclusivo no Whatsapp pelo número (61) 9610 - 0180

Painel Ligue 180 - Pelo site [gov.br/mulheres/ligue180](http://gov.br/mulheres/ligue180) é possível encontrar mais de 2.500 mil pontos de atendimento às mulheres espalhados por todo o Brasil.

Tenha sempre os números anotados em algum lugar seguro, além do seu telefone celular. Na hora, se não lembrar desses números, memorize e ligue para o número 180 imediatamente e peça orientações.

O Painel conta com informações sobre:

- Delegacias Especializadas e Núcleos ou Postos de Atendimento à Mulher em Delegacias Gerais;
- Núcleos da Mulher nas Defensorias Públicas; Promotorias Especializadas e Núcleos de Gênero nos Ministérios Públicos;
- Juizados e Varas Especializadas em Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher;
- Centros de Referência e de Atendimento à Mulher;
- Casas Abrigo;
- Casas de Acolhimento Provisório;
- Casas-de-Passagem;
- Serviços de Saúde a Pessoas em situação de violência sexual;
- Casa da Mulher Brasileira;
- Patrulhas Maria da Penha.

### Atenção, cuidado!!

Se precisar dar apoio a uma mulher ferida, com sangramentos, com suspeita de fraturas, com dificuldade ou não conseguir andar, chame o SAMU ou peça auxílio para a pessoa mais próxima de você e vá direto ao Pronto Socorro.

Não deixe essa mulher sozinha! Acione sua rede de apoio, amigas, colegas de trabalho, parentes, e vizinhas.

Lembre-se que o apoio sem julgamentos ou perguntas desnecessárias é muito importante.



# 28 DE MAIO



**Dia Internacional de Luta pela Saúde da Mulher**

**Dia Nacional de Redução da Mortalidade  
Materna no Brasil**

O Dia Internacional de Luta pela Saúde da Mulher foi instituído em 1984, durante o IV Encontro Internacional Mulher e Saúde, realizado na Holanda, com o objetivo de denunciar a negligência, exclusão e violência que afetam a saúde das mulheres em todo o mundo, além de reivindicar políticas públicas eficazes para garantir uma saúde integral e digna para as mulheres.



No Brasil, o dia 28 de maio também foi definido pelo Ministério da Saúde como o Dia Nacional de Redução da Mortalidade Materna, destacando a necessidade urgente de melhorar os serviços de atenção à saúde da gestante, parto e pós-parto para evitar mortes evitáveis.

A [mortalidade materna](#) ainda é um grave problema de saúde pública no país, com números que permanecem acima das metas estabelecidas, e que afetam de forma desproporcional mulheres negras e jovens.

A data serve como um momento de mobilização social para exigir políticas públicas que garantam o direito à saúde da mulher de forma integral, com escuta, acolhimento e respeito, além de reforçar a importância do fortalecimento do Sistema Único de Saúde (SUS) e o combate às desigualdades e violências que afetam a saúde feminina.

*Em resumo, 28 de maio é um dia de luta, conscientização e mobilização pela saúde das mulheres, com foco na redução da mortalidade materna e na garantia de uma atenção humanizada e equitativa para todas as mulheres.*

A **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde das Mulheres - PNAISM** constitui-se de um conjunto de diretrizes e objetivos que busca oferecer cuidados completos para a saúde das mulheres, promovendo sua autonomia. Tem como objetivo principal integrar as mulheres no meio social, político e comunitário. É estruturada com ações de prevenção, promoção, assistência e recuperação da saúde.

#### Como ocorre o atendimento a mulheres sobrevivente de violência no Sistema de Saúde?

O Sistema de Saúde está diretamente articulado aos serviços públicos para atendimento das mulheres em risco de vida ou em situação de violência, fazendo parte de uma rede ampla de serviços. Dentro da situação de risco da vida ou em situação de violência, como violência sexual, as mulheres têm direito ao atendimento especializado. No caso de violência sexual, há um conjunto de procedimentos orientados por protocolo específico. Dentre os procedimentos, o serviço de saúde deve estar preparado para no caso a violência sexual resultar em gravidez, a sobrevivente tem o direito de realizar a interrupção da gravidez, conforme previsto no artigo 148 do Código Penal ([Lei nº 12.845, de 1º de agosto de 2013](#)). Os Serviços de Referência para Interrupção de Gravidez nos Casos Previstos em Lei (SRIGCPL) estão normatizados pela Portaria nº 485/2014 do Ministério da Saúde (Jacobs; Boing, 2021).



## Dignidade menstrual

No Brasil, milhões de mulheres enfrentam dificuldade ou a impossibilidade de acesso a produtos básicos de higiene, como absorventes, bem como, à falta de informações adequadas sobre saúde menstrual, situação conhecida como pobreza menstrual. O Decreto nº 11.432, de 8 de março de 2023, regulamenta a Lei nº 14.214, criou o Programa de Proteção e Promoção da Saúde Menstrual. Conhecida como Lei de Dignidade Menstrual, estabelece a distribuição gratuita de absorventes higiênicos e outros itens de higiene íntima para estudantes de escolas públicas, mulheres em situação de vulnerabilidade social e aquelas privadas de liberdade.

### Como ter acesso a absorventes gratuitamente?

É necessário:

- Ter idade entre 10 e 49 anos;
- Estar inscrita no CadÚnico;
- Ter renda mensal até R\$ 218 OU
- Ser estudante de baixa renda da rede pública OU
- Estar em situação de rua.



É necessário apresentar os seguintes documentos em qualquer farmácia credenciada no Programa Farmácia Popular do Brasil:

- Documento de identificação oficial com foto e número do CPF OU documento de identidade em que conste o número do CPF;
- “Autorização do Programa Dignidade Menstrual”, disponível no aplicativo Meu SUS Digital, no próprio celular ou impressa.

# PARA SABER MAIS:

Em português, espanhol e warao:



Casa da Mulher  
Brasileira - guia  
de lectura | karata  
inamina | guia  
de leitura - Onu  
Mulheres, ACNUR e  
UNFPA



Desigualdade no  
Bolso: guia sobre  
justiça fiscal para  
mulheres brasileiras  
- Inesc



Cartilha Lei Maria  
da Penha - UNFPA



Para Construir  
Uma Vida  
Melhor



A Construção  
De Uma  
Sociedade  
Não-Violenta:  
Uma Questão  
De Gênero



Saúde Sexual  
e Infecções  
Sexualmente  
Transmissíveis



Almanaque Delas+  
#2 - Rede Nacional  
Feminista de  
Saúde Direitos  
Sexuais e Direitos  
Reprodutivos



Guia de Prevenção à  
Violência Doméstica  
contra a Mulher  
Imigrante



# Poderosas da Amazônia

