

Guia sobre *Violência contra a Mulher*

Informar para transformar!



Polícia Civil do Distrito Federal
2ª Edição
Maio de 2024



Você sabia?

A Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra a Mulher e a Convenção Interamericana para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência Contra a Mulher, das quais o Brasil é signatário, são normativos nos quais o nosso país se comprometeu a coibir toda desigualdade e violência contra as mulheres.

Quer saber mais
sobre a linha
histórica dos
direitos da mulher
no Brasil?



A Lei nº 11.340/2006 ou Lei Maria da Penha – sancionada em 7 de agosto de 2006, representa um importante progresso na proteção aos direitos das mulheres e um marco das lutas feministas no Brasil, sendo reconhecida pelas Nações Unidas como uma das legislações mais avançadas do mundo no tratamento dessa matéria (ONU MULHERES, 2016).



O que é violência de gênero?

De acordo com as Diretrizes para investigar, processar e julgar com perspectiva de gênero as mortes violentas de mulheres (ONU MULHERES, 2016), os papéis de gênero são comportamentos adquiridos pela convivência na sociedade, cujos membros estão condicionados para perceber certas atividades, tarefas e responsabilidades como masculinas ou femininas.

Dessa forma, faz parte das relações interpessoais a atribuição de diferentes papéis ao homem e à mulher, contudo essa divisão não deve ter caráter discriminatório, com a atribuição de pesos com importâncias diferenciadas.

No caso da nossa sociedade, os papéis masculinos são supervalorizados em detrimento dos femininos.

A cultura que oprime as mulheres e endossa a violência obsta que mulheres e homens vivam de forma livre e impede que ambos atinjam potencial máximo, tanto no âmbito familiar como na vida pública, conforme suas aptidões pessoais e características individuais.

A violência contra a mulher por razões de gênero é considerada como forma extrema de violação de direitos humanos que afeta ou é decorrente de outras violações de direitos – de liberdade, de acesso à educação, cultura, saúde, trabalho e emprego dignos, entre outros – e que limitam as condições necessárias para que as mulheres possam sair da situação de violência antes de seu agravamento (ONU MULHERES, 2016).

Existem fatores que podem aumentar o risco da violência contra a mulher e também podem ser causas da própria violência, contribuindo para sua maior frequência:

- **Violência contra mulheres baseada na raça/cor:** a raça e a cor têm sido fatores preponderantes para justificar e potencializar o risco da violência contra mulheres devido à desigualdade racial decorrente do histórico sociocultural brasileiro.
- **Vulnerabilidade social e econômica:** a falta de recursos financeiros, de trabalho e renda da mulher que depende financeiramente do autor da agressão são fatores de risco motivadores da permanência da vítima no ciclo da violência.



- **Violência contra mulheres com deficiência:** o autor da agressão se aproveita da vulnerabilidade decorrente da deficiência para praticar os mais diversos crimes contra essa mulher, que está, por vezes, impossibilitada de falar, ouvir, ver, se locomover, e, portanto, oferecer resistência e se defender.
- **Violência contra mulheres homossexuais, bissexuais, transgêneros:** A violência se agrava quando as mulheres têm orientação sexual ou identidade de gênero diferentes daquela designada no momento do seu nascimento e imposta socialmente. Assim, a Lei Maria da Penha se aplica às relações homoafetivas e também à mulher transexual.

Você sabia que a Polícia Civil do Distrito Federal possui uma Delegacia Especializada em crimes cometidos por discriminação racial, religiosa, orientação sexual, contra a pessoa idosa ou com deficiência? Acesse o link ao lado para saber mais sobre a DECRIN.



Acesse PCDF Oficial
no Youtube





Você já foi vítima de discriminação de gênero?*

- Julgaram você pela roupa que vestia?
- Teve medo de sair desacompanhada ou com determinada roupa em razão da cultura do estupro?
- Insinuaram que não é decente ter desejo sexual?
- Mediram sua honra pelo número de parceiros sexuais?
- Pediram para você se cobrir enquanto amamentava em público?
- Cobraram padrão ideal de beleza?
- Exigiram que você fosse bonita ou inteligente? – as duas coisas não dá!
- Acusaram você de mandona ou louca quando foi contundente na defesa dos seus argumentos?
- Recebeu pagamento inferior pela mesma função exercida por um homem?
- Disseram que seu lugar é na cozinha ou que um tanque de roupa suja resolve qualquer depressão?
- Fizeram você acreditar que é a rainha do lar ? – daí você limpa e lava sozinha o que todo mundo suja?
- Colocaram na sua cabeça que você não tem racionalidade para chefia?
- Perguntaram se a sua irritação era TPM?

*Fonte: Cartilha Mulher vire a página – Ministério Público do Mato Grosso do Sul.



Você já foi vítima de discriminação de gênero?*

- Esperaram que você resolvesse a discussão com lágrimas?
- Sugeriram que você gosta é de dinheiro e que um cartão de crédito soluciona qualquer crise?
- Convenceram você de ser incapaz de admirar e respeitar outra mulher?
- Você notou a desproporcionalidade da representação feminina na atividade política?
- Pediram para você segurar o seu homem, porque o mercado está difícil?
- Avaliaram sua inaptidão feminina para negócios, números, ciência ou condução de veículo automotor?
- Tentaram te convencer que ciúmes é sinal de amor?
- Presenciou ou sofreu a prática de atos libidinosos, como por exemplo presenciar um homem praticar automasturbação, toques inapropriados com conotação sexual (passar a mão nas nádegas, nos seios, beijo a força)?
- Já teve suas ideias apropriadas por colegas do sexo masculino?

*Fonte: Cartilha Mulher vire a página – Ministério Público do Mato Grosso do Sul.



O que é violência doméstica?

A Lei Maria da Penha estabelece os estreitos âmbitos de sua aplicação: violência contra a mulher baseada no gênero, praticada no contexto doméstico, familiar ou de uma relação íntima de afeto. Não é qualquer violência contra a mulher, portanto, que enseja a aplicação da Lei Maria da Penha.

A partir de 2023, com a inclusão do artigo 40-A na Lei Maria de Penha, a violência baseada no gênero passou a ser reconhecida, de forma presumida, quando praticada contra a mulher no contexto doméstico, familiar ou na relação íntima de afeto, presente ou pretérita.

A alteração na lei teve a finalidade de ampliar a proteção legal às mulheres em situação de violência doméstica e familiar.

Em quais hipóteses então se configura a violência doméstica?



Ela decorre:



Do ambiente doméstico...

... entendido como residência, incluídos todos os tipos de residências, das mais simples às mais sofisticadas. Uma barraca pode ser uma residência, no caso de pessoas que vivem em situação de rua. Também se inclui os esporadicamente agregados, que são as pessoas autorizadas a permanecer na casa da família. Exemplo: empregada doméstica que dorme na residência e sofre agressão física do patrão.



Do vínculo familiar...

... existente entre a vítima e o autor da agressão, seja ele decorrente de algum ato legalmente constituído ou por consideração. Aqui se incluem os familiares com vínculos consanguíneos (irmãos, pais, tios, sobrinhos, etc...), afins (cunhados, sogros, etc...), por afinidade ou por vontade expressa (casamento, união estável).



Das relações afetivas...

... que fundamentam um ato de violência contra a mulher, independentemente de ter ocorrido durante ou depois do término desse relacionamento. Também não é necessária a convivência sob o mesmo teto entre os envolvidos.



É verdade que a violência doméstica se desenvolve em ciclos?

Sim, em regra a primeira fase é marcada pelo aumento da tensão, quando acontece a mudança de comportamento do autor da agressão. Antes carinhoso, atencioso e prestativo, ele passa a ser crítico, controlador e a apresentar atos de violência, ainda que implícitos.

É nesse momento que se iniciam as agressões invisíveis, de difícil identificação, pois não deixam vestígios. Cita-se como exemplos, quando a mulher é extremamente controlada pelo seu namorado, que não a deixa ir sozinha na academia, ter vida social com amigos, participar de redes sociais ou usar determinadas roupas por julgá-las inadequadas.

Muitas vezes o autor justifica seus atos de "controle" como cuidado, zelo, amor, mas, na verdade, é o início de uma vida sem liberdade, de desrespeito.

É nessa fase que surgem as violências psicológicas e morais, em que as mulheres suportam humilhações das mais diversas ordens, que diminuem sua autoestima e as adoecem.

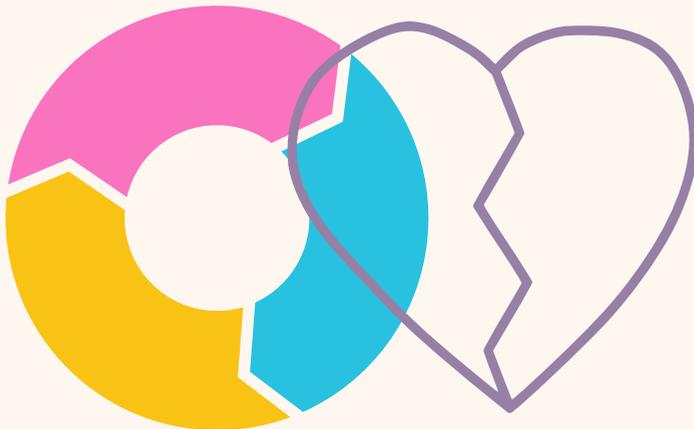
Após, segue-se a fase da explosão, momento mais extremo do ciclo. Esse ato pode ser uma agressão física ou sexual ou outro ato de violência que torne insuportável a convivência.



É verdade que a violência doméstica se desenvolve em ciclos?

Por fim, a fase da lua de mel, nesta o abusador demonstra arrependimento pelos atos praticados, por mais violentos e devastadores que tenham sido. Passa a apresentar o comportamento conquistador do início do relacionamento, de docilidade e amorosidade; compra presentes; faz promessas de mudanças, que, provavelmente nunca vão ocorrer se não houver um investimento verdadeiro nesse sentido.

No entanto, algum tempo depois, por não ter ocorrido mudança e intervenção substancial naquela relação, os atos de violência se repetem, saindo da lua de mel e voltando para a fase de tensão, em um movimento cíclico.





Quais são as formas de violência contra a mulher?

O artigo art. 5º, da Lei Maria da Penha, previu a violência doméstica e familiar contra a mulher como sendo qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial.

Violência física: qualquer conduta por parte do autor da violência que ofenda a integridade ou a saúde corporal da vítima, tais como espancamentos, apertões nos braços, estrangulamentos, sufocamentos, golpes com objetos cortantes ou perfurantes, queimaduras, disparo de armas de fogo, dentre outros.

Violência psicológica: como qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento 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 lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação.

Violência patrimonial: entendida como qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades.

Violência sexual: compreende qualquer conduta que constranja a mulher a presenciar, manter ou participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que a force ao matrimônio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação; ou que limite ou anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos. O estupro marital é crime!

Você sabia?

- Embora a violência psicológica seja considerada como uma forma de violência contra a mulher, esse tipo de violação se tornou crime apenas a partir de julho de 2021.
- Em 2021 também foi tipificado o crime de perseguição ou stalking, ou seja, o ato de 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 estelionato amoroso é crime, nele, o autor se vale da confiança conquistada em um suposto relacionamento amoroso, para obter vantagem econômica, financeira e patrimonial às custas da vítima. A vítima acredita estar vivenciando uma história de amor, que não é verdadeira.



Acesse para
saber mais sobre
o Stalking



Acesse PCDF
Oficial no
Youtube

- **Violência moral:** entendida como qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.
 - A **injúria** é ofender a honra subjetiva, sendo o exemplo clássico as ofensas morais e os xingamentos.
 - **Calúnia** é imputar à vítima fato definido como crime, que se sabe não verdadeiro. Exemplo: falar que a mulher furtou um aparelho celular; que ela comete maus-tratos contra o filho em comum.
 - A **difamação** é imputar fato ofensivo à honra da vítima; desmoralizá-la socialmente, contando a terceiros fatos ofensivos à sua reputação. Exemplo: divulgar nas redes sociais que a mulher não cuida direito dos filhos; que teve um amante durante o casamento. Não interessa se o fato é verdadeiro ou não; a intenção é a desmoralização social.



Você sabia?

A violência institucional foi criada por intermédio da Lei 14.245/2021 e busca coibir a prática de atos atentatórios à dignidade da vítima e de testemunhas, proibindo, durante audiências, questionamentos e manifestações sobre circunstâncias ou elementos alheios aos fatos objeto de apuração no processo e a utilização de linguagem, de informações ou de material que ofendam a dignidade da vítima ou de testemunhas.



O que são as Medidas Protetivas?

As Medidas Protetivas visam garantir proteção à mulher em situação de violência, resguardando sua integridade física e psicológica, além de proteger seus bens. A fim de conferir uma proteção plena à vítima, é possível, inclusive, que seus familiares e testemunhas também sejam abrangidos pelas Medidas Protetivas.

Em 2023, houve uma mudança importante na Lei Maria da Penha! As Medidas Protetivas de Urgência se tornaram uma Medida Cautelar Autônoma, não dependendo mais da existência de um crime, de um processo penal ou cível, de um Inquérito Policial ou registro da ocorrência. Isso aconteceu porque as Medidas Protetivas têm a finalidade de proteger a vítima que se encontra em situação de risco.

O juiz, ao analisar o caso, poderá aplicar/conceder as Medidas Protetivas a partir do depoimento da vítima realizado na Delegacia de Polícia. Na hipótese de não concessão das Medidas, o juiz deve fundamentar a decisão na inexistência do risco aos direitos garantidos pela lei ou a seus dependentes (integridade física, psicológica, sexual, patrimonial ou moral).

As medidas protetivas poderão ser canceladas/revogadas pelo juiz quando for verificado que a situação de risco à vítima e seus dependentes não persiste mais.

No Distrito Federal, a Medida Protetiva é encaminhada de forma on-line ao Tribunal de Justiça, logo após o registro da ocorrência, e deve ser enviada com todos os documentos, imagens, áudios, vídeos que ajudem a provar o fato criminoso.

O rol das Medidas Protetivas é exemplificativo, assim podem ser solicitadas medidas de proteção não previstas na Lei 11.340/06, desde que tenham alguma relação com o caso concreto.



Estão previstas na
Lei Maria da Penha
as seguintes medidas
protetivas:

I - suspensão da posse ou restrição do porte de armas, com comunicação ao órgão competente, nos termos da Lei nº 10.826, de 22 de dezembro de 2003;

II - afastamento do lar, domicílio ou local de convivência com a ofendida;

III - proibição de determinadas condutas, entre as quais:

a) aproximação da ofendida, de seus familiares e das testemunhas, fixando o limite mínimo de distância entre estes e o agressor;

b) contato com a ofendida, seus familiares e testemunhas por qualquer meio de comunicação;

c) frequentação de determinados lugares a fim de preservar a integridade física e psicológica da ofendida;

IV - restrição ou suspensão de visitas aos dependentes menores, ouvida a equipe de atendimento multidisciplinar ou serviço similar;

V - prestação de alimentos provisionais ou provisórios.

VI – comparecimento do agressor a programas de recuperação e reeducação;

VII - acompanhamento psicossocial do agressor, por meio de atendimento individual e/ou em grupo de apoio;

VIII - restituição de bens indevidamente subtraídos pelo agressor à ofendida;

IX - proibição temporária para a celebração de atos e contratos de compra, venda e locação de propriedade em comum, salvo expressa autorização judicial;

X - suspensão das procurações conferidas pela ofendida ao agressor;

XI - prestação de caução provisória, mediante depósito judicial, por perdas e danos materiais decorrentes da prática de violência doméstica e familiar contra a ofendida.

Não existe prazo previsto para a duração das medidas protetivas, dependerá do caso concreto e da decisão do Judiciário.

Caso a medida protetiva não seja estendida aos filhos comuns, o autor deverá pedir auxílio de outra pessoa (familiar, vizinho ou amigo) para buscá-los na residência da vítima.

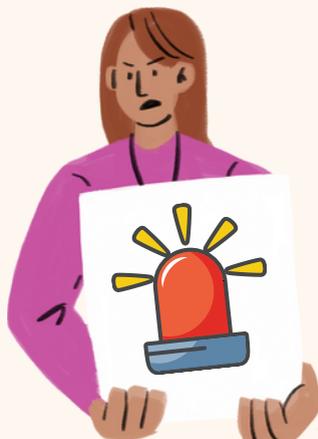
Da mesma forma, se houver sido decretado a afastamento do lar ou mesmo a proibição de contato e aproximação e caso haja a necessidade de o agressor retirar bens pessoais da residência de convivência com a vítima, este deverá recorrer a terceiros para fazê-lo.



O que pode acontecer se o autor descumprir medidas protetivas deferidas?

O descumprimento de medidas protetivas é crime previsto na Lei Maria da Penha! O autor da agressão pode ser preso em flagrante ou ser decretada a sua prisão preventiva pelo juiz.

Caso o autor descumpra medidas protetivas, procure a Polícia o mais rápido possível.





Em que caso a mulher pode ser encaminhada à Casa Abrigo?

Apenas com o registro da ocorrência policial que indique que a vítima corre risco de vida e mediante a solicitação de medidas protetivas de urgência.



É qual o objetivo do preenchimento do Formulário Nacional de Avaliação de Risco?

O Formulário Nacional de Avaliação de Risco visa colher maiores detalhes acerca das situações de violência, das circunstâncias que a potencializem e dos indícios de maior vulnerabilidade da vítima, a fim de subsidiar a atuação dos órgãos de segurança pública, do Ministério Público, do Poder Judiciário e da rede de proteção para gerenciar o risco do aumento das agressões.

Assim, o Formulário é essencial para a análise do deferimento das medidas protetivas.



Quer conhecer o
Formulário Nacional
de Avaliação de
Risco?





Por que as mulheres permanecem em um relacionamento abusivo?*

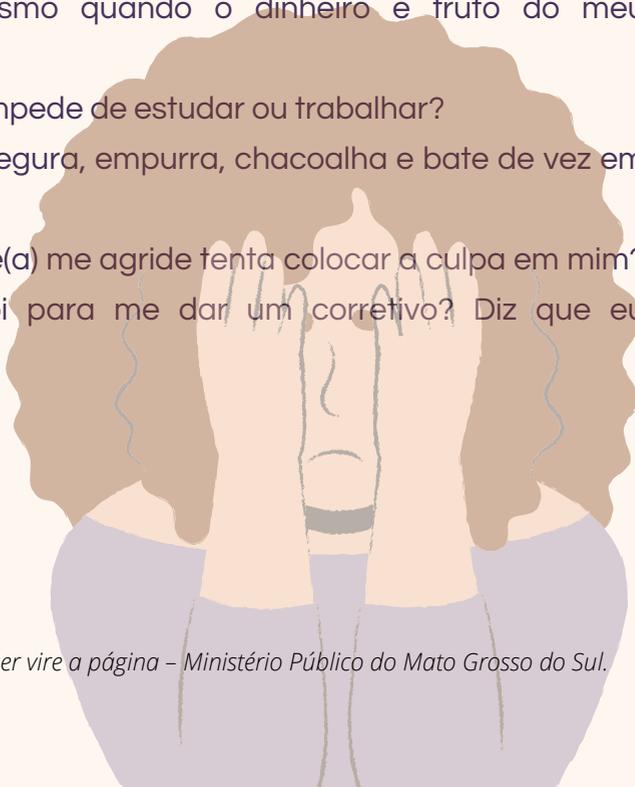
- ▶ Medo
- ▶ Negação da realidade
- ▶ Amor
- ▶ Sentimento de culpa
- ▶ Baixa autoestima
- ▶ Vergonha
- ▶ Sensação de impotência
- ▶ Esperança de que o(a) agressor(a) vai mudar
- ▶ Pressão social, de familiares ou filhos
- ▶ Origem em lar onde a violência era o modelo
- ▶ Dependência econômica
- ▶ Temor de perder a guarda dos filhos
- ▶ Temor de perder o direito aos bens do casal
- ▶ Gratidão a auxílio que recebeu no passado
- ▶ Dependência emocional
- ▶ Isolamento
- ▶ Crenças religiosas ou culturais
- ▶ Afastamento do mercado de trabalho
- ▶ Analfabetismo
- ▶ Problemas de saúde física ou mental
- ▶ Desconhecimento das opções de ajuda e falta de rede de apoio
- ▶ Desconhecimento de que o abuso é crime

*Fonte: Cartilha Mulher vire a página – Ministério Público do Mato Grosso do Sul.



Você está em um relacionamento abusivo?*

- Ele(a) é ciumento, possessivo e controlador?
- Ele(a) me xinga, deprecia ou tenta me fazer passar por louca?
- Ele(a) monitora meu celular, computador e atividades?
- Ele(a) me isola de familiares e amigos?
- Ele(a) me humilha publicamente?
- Ele(a) controla sozinho(a) o dinheiro e as despesas do casal? Mesmo quando o dinheiro é fruto do meu trabalho?
- Ele(a) me impede de estudar ou trabalhar?
- Ele(a) me segura, empurra, chacoalha e bate de vez em quando?
- Quando ele(a) me agride tenta colocar a culpa em mim?
- Diz que foi para me dar um corretivo? Diz que eu mereci?

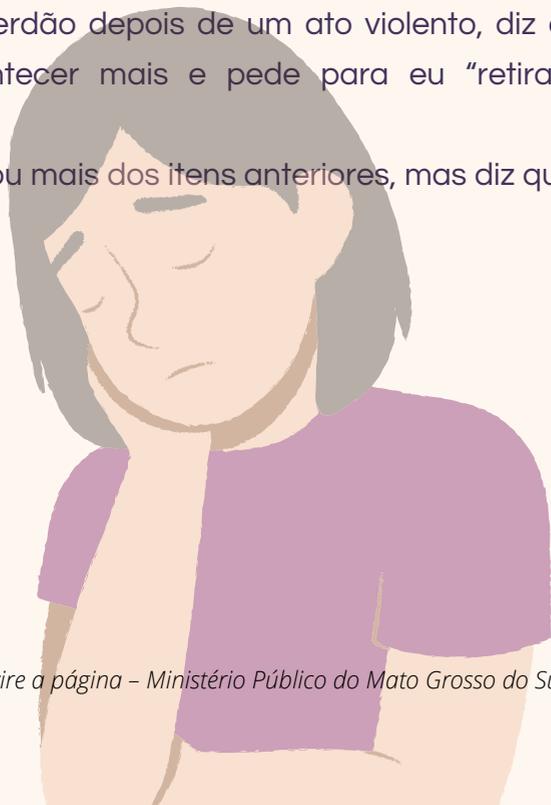


*Fonte: Cartilha Mulher vire a página - Ministério Público do Mato Grosso do Sul.



Você está em um relacionamento abusivo?*

- Ele(a) destrói bens e faz ameaças?
- Ele(a) me culpa constantemente por erros e comportamentos dele(a)?
- Ele(a) maltrata os animais domésticos para me amedrontar e mostrar o que pode fazer comigo?
- Ele(a) maltrata os filhos para mostrar força ou para me punir?
- Ele(a) pede perdão depois de um ato violento, diz que não vai acontecer mais e pede para eu “retirar a queixa”?
- Ele(a) faz um ou mais dos itens anteriores, mas diz que é por amor?





Como devo agir?*



Busque ajuda imediatamente!



Acesse a lista telefônica da PCDF

- **Procure ajuda tão logo o delito tenha ocorrido** – se há lesões aparentes, o atendimento imediato facilitará a elaboração do exame de corpo de delito e a lembrança detalhada dos fatos;
- **Faça registro de foto ou vídeo das lesões corporais;**
- Se não houve exame de corpo de delito direto, o **prontuário do posto de saúde, do hospital ou atestado do médico** em consultório são registros admissíveis;
- Se há ameaça ou perturbação por meio de **ligação telefônica, SMS, e-mail, redes sociais** (Facebook, Instagram, Twitter, Tinder, Periscope e outros) e **dispositivos multiplataforma** (Whatsapp, Telegram, Viber e outros), **imprima ou salve a imagem da tela para posterior impressão**, contendo as chamadas recebidas e/ou mensagens. **Conserve todos os escritos ameaçadores e ofensivos** – cartas, bilhetes, anotações, mensagens, pois **tais provas são importantes para caracterizar o crime de perseguição e/ou outros delitos;**

*Fonte: Cartilha Mulher vire a página – Ministério Público do Mato Grosso do Sul.

- Se há constante perturbação e/ou reiterado descumprimento da medida protetiva, **faça anotações desses acontecimentos** – em papel ou em meio eletrônico – contendo datas, horários e locais dos acontecimentos, bem como dizeres e atitudes do(a) agressor(a);
- Fale com uma pessoa próxima, ela poderá ser sua **testemunha** em um processo futuro.

Você ainda pode entrar em contato com a **Central Disque 180** ou com a **Polícia Militar no 190**

Se você é um **parente ou vizinho** e quer denunciar uma situação de violência, **disque 197**, mande um **Whatsapp para (61) 98626-1197**, ou faça uma **Denúncia On-line** no link abaixo!



Acesse a denúncia on-line da PCDF





Peça ajuda!



A Rede de Atendimento à Mulher, vítima de violência doméstica, pode oferecer apoio e orientação.

- Todas as Delegacias do Distrito Federal possuem Seções de Atendimento à Mulher:



Acesse a lista telefônica da PCDF

- A PCDF conta com duas Delegacias Especiais de Atendimento à Mulher – DEAM:



Acesse as informações da DEAM I



Acesse as informações da DEAM II





Peça ajuda!



- Você também pode efetuar o registro de ocorrência pela Delegacia Eletrônica da PCDF, basta acessar o site, clicar em Delegacia Eletrônica e escolher a opção **MARIA DA PENHA ON-LINE**.



Acesse o registro de Maria da Penha on-line.



No site você poderá solicitar medidas protetivas, preencher o Formulário Nacional de Avaliação de Risco e solicitar encaminhamento à Casa Abrigo.



Peça ajuda!



A PCDF oferece às vítimas de violência doméstica e familiar atendimento especializado e multidisciplinar por intermédio dos Núcleos Integrados de Atendimento à Mulher – NUIAMs. Além do registro da ocorrência policial, são oferecidos acolhimentos nas áreas de psicologia, direito e serviço social, bem como encaminhamentos à rede parceira.



Acesse para saber
mais sobre os
NUIAMs/PCDF

**Acesse a Rede de
Proteção!**



Acesse a
Rede de Proteção





Pense em um plano de segurança*

Ninguém conhece melhor o agressor do que a vítima, esteja atenta aos sinais de risco e elabore um plano de segurança.

- ▶ Tenha um celular consigo a todo momento;
- ▶ Coloque ao menos o número de uma pessoa de sua confiança para discagem rápida em seu celular;
- ▶ Oriente essa pessoa para, ao receber a ligação, se houver silêncio ou gritos, acionar o número 190, ou combine com essa pessoa palavra ou frase para indicar sua situação de risco;
- ▶ Mantenha aparelho telefônico em cômodo que você possa trancar pelo lado de dentro;
- ▶ Informe a seus vizinhos a existência de medida protetiva e peça-lhes para acionarem o número 190 em caso de aproximação do(a) agressor(a) e/ou combine com eles palavra, frase ou gesto para indicar sua situação de risco;
- ▶ Informe no condomínio e/ou ao síndico quanto à existência de medida protetiva deferida;



Pense em um plano de segurança*

- ▶ Se o(a) agressor(a) se mudou, troque o segredo das fechaduras;
- ▶ Identifique a saída mais fácil (porta ou janela) da sua casa;
- ▶ Corra para esse cômodo previamente identificado;
- ▶ Evite banheiros, closets, despensas ou cômodos muito pequenos onde o(a) agressor(a) possa encurralar você;
- ▶ Evite cozinha, depósitos, garagem ou todo local em que o(a) agressor(a) possa ter acesso a arma de fogo ou arma branca (faca, facão, tesoura, canivete);





Pense em um plano de segurança*

- ▶ Pense antecipadamente quem (vizinho, amigo, familiar) você procuraria em caso de emergência;
- ▶ Memorize endereço e/ou telefone dessa pessoa, ou tenha no celular ou local de fácil acesso;
- ▶ Mantenha sua bolsa organizada com tudo o que possa precisar em caso de fuga;
- ▶ Mantenha bolsa extra, em local próximo a sua saída mais fácil, contendo cópia de documentos seus e das crianças, dinheiro, medicamentos e chaves;
- ▶ Mantenha consigo todo o tempo cópia da medida protetiva (na bolsa, na bolsa extra, dentro do seu veículo ou mesmo no celular);
- ▶ Forneça cópia da medida protetiva para as pessoas de sua confiança;
- ▶ Forneça cópia da medida protetiva à coordenação da creche ou da escola de suas crianças;
- ▶ Informe à coordenação quem está autorizado a retirar as crianças;
- ▶ Forneça cópia da medida protetiva a sua chefia no trabalho;



Pense em um plano de segurança*

- ▶ Forneça fotografia e/ou descrição do(a) agressor(a) a seus colegas de trabalho e funcionários da recepção e segurança para que possam identificá-lo(a);
- ▶ Ensine a seus filhos o endereço da própria casa e o seu telefone, bem como os de familiares e amigos, mostre a saída de segurança, indique quem procurar em caso de emergência e como ligar para o 190;
- ▶ Não viole a medida protetiva – recebendo, telefonando ou trocando mensagens com o(a) agressor(a), tal atitude pode colocar você e seus filhos em risco.



"Só a educação liberta".

Epicteto

Guia sobre *Violência contra a Mulher*

Polícia Civil do Distrito Federal
Departamento de Polícia Especializada
Delegacia Especial de Atendimento à Mulher



2ª Edição
Maio de 2024