



DEFENSORIA PÚBLICA
DO DISTRITO FEDERAL



OPDA PARA ELAS!

**Cartilha do Núcleo de Promoção e
Defesa dos Direitos das Mulheres**

EXPEDIENTE

Rafaela Ribeiro Mitre

Defensora Pública e chefe do Núcleo de Assistência Jurídica de Promoção e Defesa das Mulheres

Cellina Grassmann Peixoto

Defensora Pública do Núcleo de Assistência Jurídica de Promoção e Defesa das Mulheres

Diagramação e Design

Guilherme Nery dos Santos

Assessor Técnico de Design Gráfico

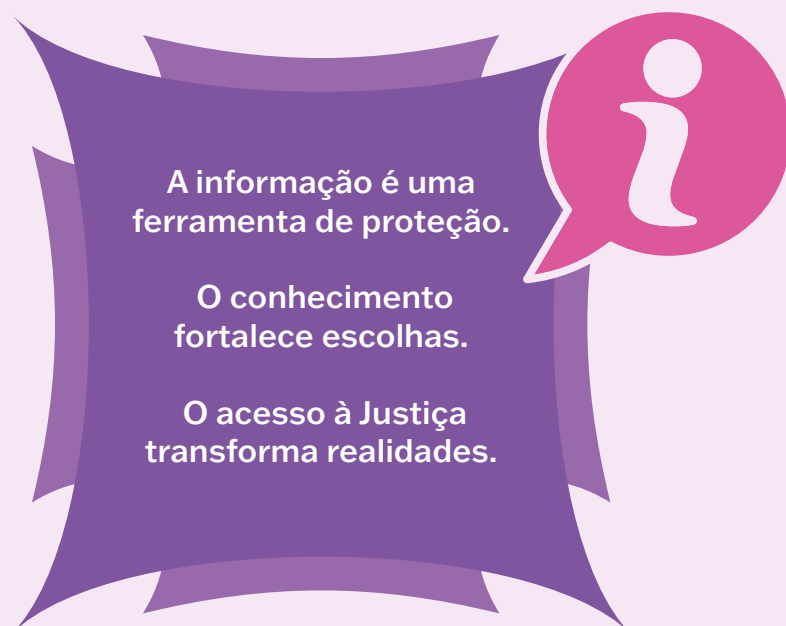
Revisão de texto

Caroline Bchara Nogueira

Analista de Apoio à Assistência Judiciária



DEFENSORIA PÚBLICA
DO DISTRITO FEDERAL



A informação é uma
ferramenta de proteção.

O conhecimento
fortalece escolhas.

O acesso à Justiça
transforma realidades.

A Defensoria Pública do Distrito Federal (DPDF), por meio do **Núcleo de Promoção e Defesa dos Direitos das Mulheres**, atua na proteção, na orientação e na defesa dos direitos das mulheres em situação de violência.

Esta cartilha foi pensada para ser um guia prático e acessível sobre direitos, proteção e acesso à Justiça.

A violência contra a mulher não começa, nem termina, com um ato isolado. Ela pode se manifestar de diversas formas e, muitas vezes, se entrelaça com questões familiares, trabalhistas, patrimoniais, raciais e sociais.

Nosso objetivo é ampliar o acesso à informação, orientando sobre como identificar situações de violência, quais medidas de proteção podem ser solicitadas e onde buscar atendimento no Distrito Federal.



Você não está sozinha.
A Defensoria Pública está ao seu lado.



VOCÊ SABE O QUE É DESIGUALDADE DE GÊNERO?



Desigualdade de gênero é quando homens e mulheres não têm as mesmas oportunidades, direitos ou reconhecimento simplesmente por causa do seu gênero.

Ao longo da história, a sociedade atribuiu e continua atribuindo às mulheres o papel de cuidadoras e responsáveis pela casa, enquanto os homens eram associados ao poder, à liderança e às decisões.

Desde pequenas, muitas meninas aprendem o que “é coisa de mulher” e o que “não é apropriado”. Ao mesmo tempo, meninos recebem incentivos diferentes.

Essas ideias foram reforçadas por leis, costumes, tradições e pela própria organização das famílias.

Até hoje, isso se reflete em salários diferentes, menos oportunidades profissionais, maior sobrecarga com tarefas domésticas e mais julgamentos sobre as escolhas das mulheres.

No ambiente familiar, por exemplo, ainda é comum que a mulher seja vista como a principal responsável pelos filhos e pelo cuidado da casa, mesmo quando trabalha fora.

Tudo isso mostra que a desigualdade entre homens e mulheres não é algo individual — é estrutural. E, muitas vezes, acontece de forma tão naturalizada que — em alguns casos — nem percebemos.

✦ AGORA, PENSE:

Alguém já te questionou sobre maternidade?

“Mas você não vai ter filhos?”

“Já está na idade, hein?”

“Você não tem condição de criar um filho.”

Já percebeu como, raramente, homens são questionados sobre:

Quando vão ser pais?

Quem vai cuidar dos filhos enquanto trabalham?

Se estão “abandonando” a família ao focar na carreira ou ao separar-se?

Já percebeu que, quase sempre, é a mãe que fica com a maior parte da responsabilidade por cuidar das necessidades das crianças?

Já viu alguém ser julgada por:

Priorizar a carreira?

Decidir não ser mãe?

Amamentar em público?

Separar-se?

Não “dar conta” de tudo sozinha?



Se você é mãe, já ouviu algo como:

“Nossa, vai deixar seu filho tão pequeno para trabalhar?”

“Se o filho está na rua, a culpa é sua.”

“Mãe de verdade não faz isso.”

Essas situações são reais e fazem parte do dia a dia de muitas mulheres. Questionar esses padrões é o primeiro passo para construir relações mais justas, dentro e fora de casa.





É justamente nesse cenário que surge a violência de gênero.

Quando a sociedade ensina que o homem tem mais poder, que ele deve mandar, controlar ou decidir tudo, cria-se um ambiente em que comportamentos de dominação passam a ser vistos como normais. Essa ideia reforça desigualdades entre homens e mulheres e pode favorecer situações de violência, ciúme excessivo, isolamento, humilhações e outras formas de abuso. Relações saudáveis são construídas com respeito, diálogo, igualdade e autonomia para que cada pessoa possa fazer suas próprias escolhas.

A violência de gênero não começa apenas com agressões físicas. Ela pode aparecer como controle excessivo, ciúme disfarçado de cuidado, humilhações, isolamento da família e dos amigos, controle do dinheiro ou ameaças.

A violência não acontece do nada. Ela está ligada a uma história em que as mulheres foram colocadas como inferiores e ensinadas a aceitar relações desiguais. Por isso, muitas formas de violência acabam sendo naturalizadas ou minimizadas, dificultando sua identificação e seu enfrentamento.

Por isso, para enfrentar a violência de gênero, é preciso também enfrentar a desigualdade. É preciso construir relações baseadas em respeito, liberdade e igualdade. É necessário garantir que as mulheres conheçam e possam acessar seus direitos; que a rede de apoio seja fortalecida; e que o Estado atue de forma responsável e efetiva.

✦ DIREITOS FUNDAMENTAIS DAS MULHERES



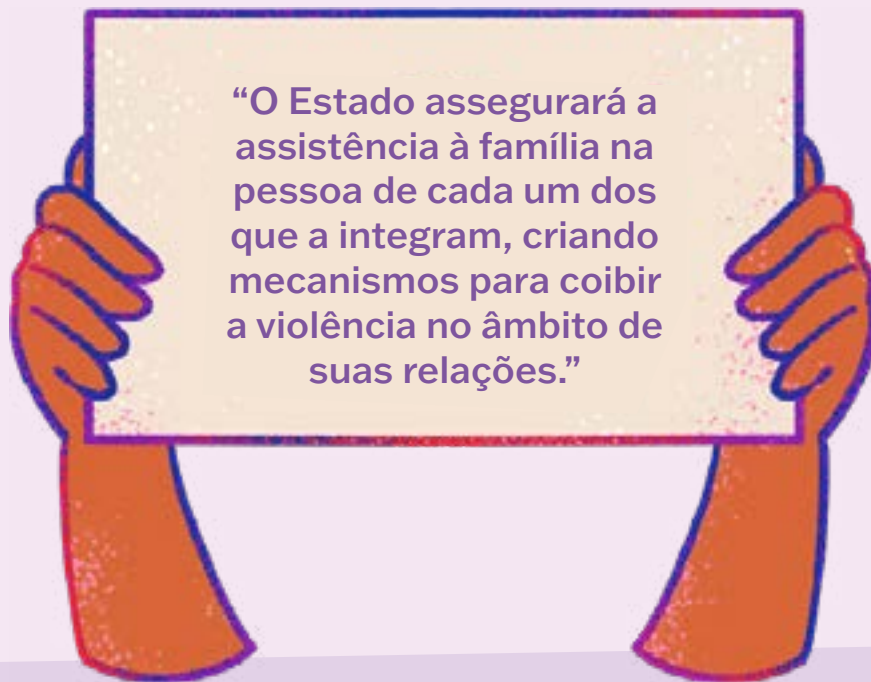
“Homens e mulheres
são iguais em direitos e
obrigações, nos termos
desta Constituição.”

A Constituição Federal do Brasil estabelece que homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações.

Isso significa que nenhuma mulher pode sofrer discriminação, violência ou tratamento desigual por ser mulher.

A igualdade é um direito assegurado por lei — e deve ser respeitada em todos os espaços: na família, no trabalho, na comunidade e perante o Estado.

E é justamente no ambiente familiar que a Constituição dá um passo além. O **artigo 226, § 8º**, determina que o Estado deve criar mecanismos para coibir a violência nas relações familiares:



Esse ponto é essencial, porque, no Brasil, a maioria das violências contra mulheres acontece dentro do lar, praticada por companheiros, ex-companheiros ou familiares. O lugar que deveria ser de proteção, muitas vezes, é onde a mulher está mais vulnerável.

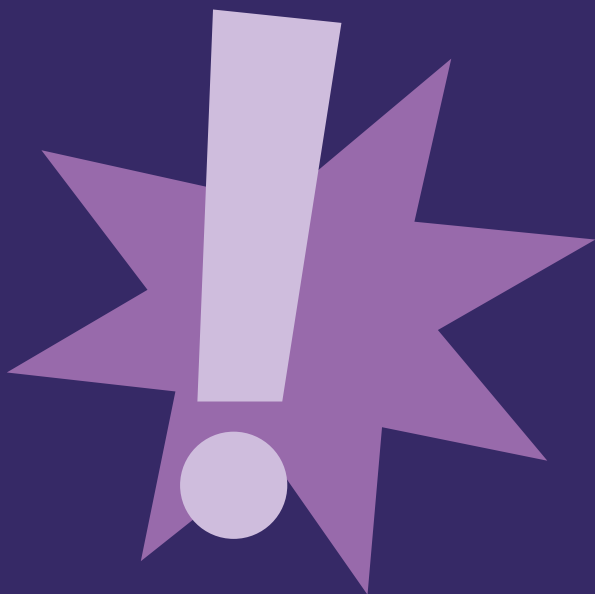
✦ LEI MARIA DA PENHA

De um total de **275.275** registros relacionados à violência contra mulheres no ano de 2023, **177.086** enquadram-se em casos de violência doméstica, o que corresponde a **64,3%** de todas as violências contra pessoas do sexo feminino, segundo o **Atlas da Violência 2025** do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea).

E, na maioria dos casos, os autores da violência são homens.

Diante dessa realidade, foi criada a **Lei Maria da Penha**, que estabelece medidas protetivas de urgência, organiza uma rede de atendimento e responsabiliza o ofensor.





A Lei Maria da Penha não cria privilégios.



A Lei Maria da Penha cria mecanismos para corrigir uma desigualdade histórica e para proteger as mulheres em seus lares, relações afetivas e familiares.

Proteger as mulheres dentro da família é uma obrigação do Estado e da sociedade.

Proteger mulheres é promover justiça.



✦ A HISTÓRIA QUE MUDOU O BRASIL...

A Lei Maria da Penha recebeu esse nome em homenagem a Maria da Penha Maia Fernandes, farmacêutica cearense que sofreu duas tentativas de feminicídio praticadas pelo então marido.

Na primeira tentativa, levou um tiro enquanto dormia e ficou paraplégica. Meses depois, sofreu nova tentativa de homicídio por meio de eletrocussão e afogamento.



Mesmo diante da gravidade dos crimes, o agressor permaneceu em liberdade por muitos anos. O processo judicial demorou quase 20 anos para chegar a uma condenação definitiva.

Diante da demora e da falta de resposta adequada do Estado brasileiro, o caso foi levado à Comissão Interamericana de Direitos Humanos da Organização dos Estados Americanos.

O Brasil foi responsabilizado internacionalmente por negligência e omissão na proteção às mulheres em situação de violência doméstica.

Como consequência dessa condenação internacional, foi criada, em 2006, a **Lei nº 11.340**, conhecida como **Lei Maria da Penha**. Essa norma representa um marco na proteção dos direitos das mulheres no Brasil.



A Lei Maria da Penha reconhece que a violência doméstica não é um problema privado ou “de casal” — é uma violação de direitos humanos e exige a atuação do Estado.

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR

Afinal, onde a violência pode ocorrer?

A violência doméstica e familiar não precisa acontecer apenas dentro de casa ou entre pessoas que moram juntas.

A violência pode ocorrer quando houver relação íntima, familiar ou de afeto.

Nas relações afetivas, pode ocorrer mesmo que as pessoas já estejam separadas ou nunca tenham morado juntas.

Por exemplo:

-  perseguição de um ex-namorado;
 -  ameaças após o fim do relacionamento;
 -  agressões praticadas por companheiro, ex-companheiro, marido, ex-marido ou outro familiar;
 -  agressões praticadas por um pai ou uma mãe contra a filha;
- ...entre outras situações

 **A pessoa protegida é sempre uma mulher.**

 **A pessoa ofensora pode ser um homem ou uma mulher.**

✦ QUEM A LEI PROTEGE?

A Lei Maria da Penha protege todas as mulheres, independentemente de:



RENDIA



IDADE



RAÇA



ORIENTAÇÃO SEXUAL



IDENTIDADE DE GÊNERO
(INCLUI MULHERES TRANS)



ETNIA



CLASSE



NÍVEL EDUCACIONAL



RELIGIÃO



TODAS DEVEM SER PROTEGIDAS!



✦ TIPOS DE VIOLÊNCIA

A Lei Maria da Penha reconhece cinco formas principais de violência.

Elas podem acontecer separadamente ou ao mesmo tempo.

VIOLÊNCIA FÍSICA

É qualquer ação que atinja o corpo da mulher, prejudicando sua integridade física ou sua saúde.



- ▶ Empurrões, tapas, socos ou chutes;
- ▶ Puxões de cabelo;
- ▶ Estrangulamento;
- ▶ Queimaduras;
- ▶ Uso de objetos para agredir;
- ▶ Impedimento, à força, de que a mulher saia de um ambiente.

Atente-se!

Não é preciso deixar marca visível para ser violência.



VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

É qualquer conduta que cause danos emocionais, diminuição da autoestima, limite a liberdade ou tente controlar a vida da mulher.



- ▶ Humilhar na frente de outras pessoas;
- ▶ Dizer que ela “não serve para nada”;
- ▶ Dizer que vai pedir a guarda dos filhos apenas para assustar ou manipular;
- ▶ Controlar amizades e contatos;
- ▶ Impedir que trabalhe ou estude;
- ▶ Monitorar o celular constantemente;
- ▶ Fazer chantagem emocional;
- ▶ Ameaçar suicídio para manipular;
- ▶ Desqualificar suas opiniões ou decisões.

Atente-se!

Na maioria dos casos, a violência psicológica é silenciosa e contínua.



VIOLÊNCIA MORAL

É toda conduta que atinge a honra, a dignidade ou a reputação da mulher, por meio de acusações, ofensas ou mentiras.



- ▶ Xingamentos;
- ▶ Acusações de traição;
- ▶ Espalhar boatos;
- ▶ Expor a mulher ao ridículo;
- ▶ Ofender sua reputação nas redes sociais;
- ▶ Fazer acusações públicas para constranger.

Calúnia é acusar falsamente alguém de ter cometido um crime.



VIOLÊNCIA SEXUAL

É qualquer conduta que constranja a mulher a presenciar, manter ou participar de relação sexual que não deseja, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força.



Também ocorre quando alguém:

- ▶ Impede o uso de método contraceptivo;
- ▶ Força à gravidez, ao aborto ou ao casamento;
- ▶ Obriga à prostituição;
- ▶ Induz ou constrange a comercializar ou utilizar sua sexualidade;
- ▶ Limita ou anula seus direitos sexuais e reprodutivos;
- ▶ Exige práticas sexuais contra a vontade;
- ▶ Divulga imagens íntimas sem autorização.

Atente-se!

Violência sexual não é apenas estupro.

Qualquer ato que desrespeite o consentimento e a autonomia da mulher sobre o próprio corpo é violência.

Além disso, mesmo dentro do namoro, do casamento ou da união estável, é necessário consentimento para a relação sexual.



VIOÊNCIA PATRIMONIAL

É qualquer conduta que envolva retenção, subtração ou destruição — total ou parcial — de objetos, documentos, bens, valores, direitos ou recursos econômicos da mulher, inclusive aqueles destinados a suprir suas necessidades.

Ela ocorre quando alguém utiliza o dinheiro ou os bens como forma de controle ou punição.



▶ Controlar o dinheiro da família;

▶ Reter documentos pessoais;

▶ Quebrar celular, roupas ou objetos;

▶ Fazer dívidas em nome da mulher;

▶ Impedir acesso ao próprio salário;

▶ Destruir instrumentos de trabalho.

Atente-se!

Fazer empréstimos para atender exigências do agressor pode trazer consequências graves e duradouras. Dívidas bancárias geram juros altos, negativação do nome, bloqueio de crédito e podem comprometer sua vida financeira por muitos anos.

Não é responsabilidade da mulher sustentar o agressor, pagar dívidas feitas por ele ou assumir obrigações financeiras impostas por pressão, medo ou chantagem. Se houver cobrança ou exigência de empréstimo, isso é um sinal de alerta. Controle financeiro também é violência.



VIOLÊNCIA DIGITAL

A violência contra a mulher também pode acontecer pela internet, pelo celular e por meio de outras tecnologias.



- ▶ Divulgação (ou ameaça de divulgação) de fotos ou vídeos íntimos sem consentimento;
- ▶ Ameaças por mensagens;
- ▶ Perseguição virtual (stalking);
- ▶ Controle de redes sociais e senhas;
- ▶ Monitoramento indevido de localização;
- ▶ Criação de perfis falsos para divulgar informações falsas, espalhar boatos, compartilhar imagens sem autorização ou praticar ofensas e humilhações.

Atente-se!

O fato de acontecer no ambiente virtual não diminui a gravidade da violência.

Os danos emocionais, sociais e jurídicos são reais.



VIOLÊNCIA VICÁRIA

É a violência praticada contra pessoas que a mulher ama ou protege, com o objetivo de causar sofrimento, medo ou controle sobre ela.



▶ Ameaçar, agredir ou maltratar os filhos para atingir emocionalmente a mãe;

▶ Impedir o contato da mulher com os filhos como forma de punição ou controle;

▶ Ameaçar machucar pais, irmãos, parentes ou amigos próximos da mulher;

▶ Maltratar ou matar um animal de estimação para causar sofrimento à vítima;

▶ Fazer falsas denúncias contra familiares ou pessoas da rede de apoio da mulher para intimidá-la ou isolá-la.

O objetivo é causar dor indireta, atingindo aquilo que é mais importante para ela.

Além de configurar violência contra a mulher, a violência vicária também pode representar violência contra a criança, o adolescente ou outras pessoas atingidas. Por isso, o agressor pode ser responsabilizado pelos danos causados a cada vítima, inclusive na esfera criminal e familiar. **Em situações envolvendo filhos, a prática pode fundamentar medidas como a suspensão ou a restrição do direito de visitas e outras providências destinadas à proteção da criança ou do adolescente.**

Essa forma de violência passou a estar expressamente prevista na Lei Maria da Penha em 2026.





OUTRAS FORMAS DE VIOLÊNCIA...

Além das violências previstas na Lei Maria da Penha, existem outras práticas que também atingem mulheres:

VIOLÊNCIA INSTITUCIONAL

Ocorre quando a mulher sofre desrespeito, descrédito ou negligência ao buscar ajuda em serviços públicos ou privados.



- ▶ Não ser ouvida ou ter sua palavra desvalorizada;
- ▶ Ser culpabilizada pela violência sofrida;
- ▶ Sofrer atendimento humilhante ou preconceituoso;
- ▶ Ter seu pedido de proteção ignorado.

A violência pode assumir muitas formas.

Reconhecê-las é fundamental para proteger as mulheres.



No Distrito Federal, mulheres que se sintam desrespeitadas ou que identifiquem falhas no atendimento podem registrar manifestações junto às OUVIDORIAS dos órgãos envolvidos, além de buscar apoio da Defensoria Pública, do Ministério Público e de outros órgãos de controle e fiscalização. Esses mecanismos são importantes para corrigir falhas, responsabilizar agentes quando necessário e contribuir para a melhoria dos serviços prestados à população.

Se você se identificou com alguma dessas situações — ou conhece alguém que esteja passando por isso —, procure ajuda.

O enfrentamento da violência não é responsabilidade apenas da vítima. É dever da família, da comunidade, das instituições e do Estado agir para prevenir a violência, acolher as mulheres e garantir sua proteção.

Enfrentar a violência é compromisso de todas as pessoas.

O CICLO DA VIOLÊNCIA

Muitas mulheres permanecem em relações abusivas porque a violência não começa de forma extrema — e nem termina de uma vez. Ela se instala aos poucos e se repete em ciclos, alternando momentos de tensão, agressão e aparente reconciliação.

Esse padrão pode gerar confusão, medo, esperança de mudança e dependência emocional, o que torna o rompimento ainda mais difícil.

Com o tempo, o ciclo costuma se repetir com maior frequência e com maior intensidade, configurando uma espiral de violência.

Isso significa que as agressões tendem a acontecer em intervalos cada vez menores e de forma mais grave do que as anteriores, aumentando progressivamente o risco e podendo culminar, inclusive, no feminicídio.

Por isso, é fundamental escutar com respeito, acolher sem julgamento e, a partir do relato da mulher, construir estratégias seguras para rompimento do ciclo.

Culpabilizar, minimizar ou repetir frases como “ela gosta de apanhar” apenas reforça a violência e aumenta o isolamento.

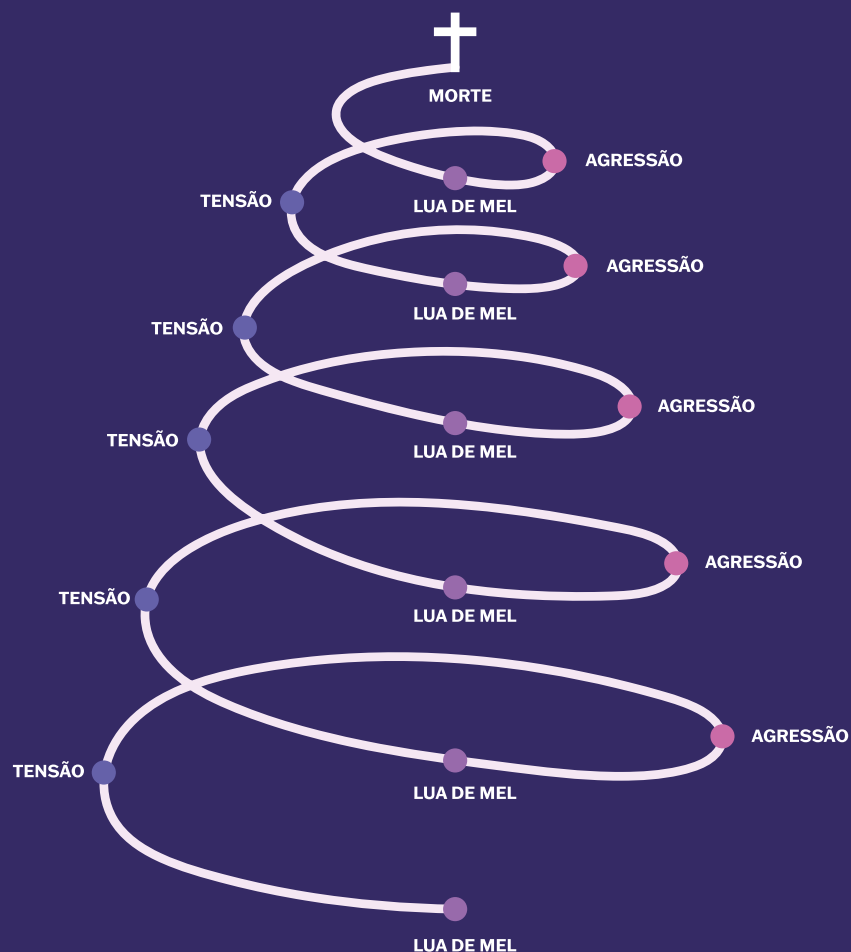
Violência não é escolha.

 **ROMPER O CICLO EXIGE APOIO, INFORMAÇÃO E RESPONSABILIDADE COLETIVA.**

TENSÃO
insulto, humilhação,
intimidação, gritos,
ameaça, controle,
isolamento, medo,
conflitos,
descumprimento.

LUA DE MEL
carinho, paixão,
presentes,
promessas,
reconciliação.

AGRESSÃO
empurrão,
beliscão, puxão
de cabelo,
sufocamento,
arremesso de
objetos, tapa,
chute.



✦ MEDIDAS PROTETIVAS DE URGÊNCIA

As **medidas protetivas de urgência (MPU's)** são providências judiciais previstas na Lei Maria da Penha. Foram criadas com a finalidade de proteger a integridade física, psicológica, sexual, patrimonial ou moral das mulheres em situação de violência, bem como de seus familiares.



Não é necessário processo de divórcio.

Não é necessário morar junto com o agressor.

Não é necessário ter testemunhas.

Basta que haja situação de risco de ocorrência de qualquer tipo de violência contra a mulher.

Exemplos de medidas que podem ser concedidas:

- ▶ Afastamento imediato do agressor do lar;
- ▶ Suspensão do porte de arma;
- ▶ Proibição de aproximação;
- ▶ Restrição ou suspensão de visitas aos filhos;
- ▶ Proibição de contato por qualquer meio (telefone, mensagens, redes sociais);
- ▶ Prestação de alimentos provisórios;
- ▶ Encaminhamento da mulher e dos filhos a programas de proteção.

Você sabia que a maioria das mulheres vítimas de feminicídio não possuíam medida protetiva de urgência na data do fato?



Em **2025**, segundo dados da Segurança Pública do Distrito Federal, das 28 vítimas de feminicídio registradas no DF, **24 não possuíam medida protetiva de urgência vigente no dia dos fatos.**

Esses dados mostram a importância de buscar proteção o mais cedo possível diante de situações de violência, ameaças, perseguições, controle excessivo ou outros comportamentos abusivos.

A medida protetiva de urgência é uma importante ferramenta de proteção e permite o acionamento mais rápido da rede de atendimento e do sistema de Justiça. Por isso, diante de qualquer situação de violência doméstica e familiar, procure orientação jurídica e apoio especializado para avaliar a necessidade de solicitar medidas de proteção.



ATENÇÃO!

Muitas mulheres vítimas de feminicídio relataram, antes do crime, situações como:



Se você não for minha, não será de mais ninguém.

Se me deixar, eu acabo com a sua vida.

Eu prefiro te ver morta do que com outro.

Você não vai ficar com mais ninguém!





Além das ameaças, também eram comuns:

-  Perseguições constantes
-  Controle sobre celular, redes sociais e amizades
-  Ciúmes excessivos e comportamento possessivo
-  Intimidação e medo constante
-  Descumprimento de medidas protetivas
-  Controle de contato com familiares e amigos



Esses são sinais de risco e não devem ser ignorados.



COMO PEDIR MEDIDAS PROTETIVAS?

A mulher pode solicitar:



Na Delegacia de Polícia

Na Defensoria Pública

No Juizado de Violência Doméstica

Em equipamentos da rede de atendimento à mulher

No Ministério Público

O pedido pode ser feito mesmo sem advogado particular.

A Defensoria Pública presta orientação jurídica e assistência gratuita para assegurar que você possa solicitar e obter a medida protetiva, garantindo seu direito à proteção.



QUANTO TEMPO DURA A MEDIDA PROTETIVA?



- ▶ A medida protetiva não tem prazo fixo automático.
- ▶ Elas devem permanecer vigentes enquanto mulheres cis, mulheres trans ou travestis — bem como seus dependentes — estiverem em situação de risco.
- ▶ A medida pode ser prorrogada ou complementada em caso da permanência ou agravamento do risco.
- ▶ A revogação da medida protetiva de urgência somente pode ocorrer com a prévia escuta da mulher e por decisão judicial.



✦ MITOS E VERDADES SOBRE MEDIDA PROTETIVA DE URGÊNCIA



Preciso estar machucada para pedir medida protetiva de urgência?



Não. A medida protetiva de urgência pode ser solicitada mesmo que não exista agressão física ou lesão aparente. Situações de ameaça, perseguição, violência psicológica, controle excessivo, violência patrimonial, sexual ou outras formas de violência doméstica também podem justificar a concessão da medida. O importante é que exista uma situação de risco para a mulher.



Se eu retirar a queixa ou perdoar, a medida protetiva perde vigência automaticamente?



Não. A medida protetiva de urgência só pode ser retirada (revogada) por decisão judicial.



O descumprimento da medida protetiva é crime?



Sim. Se o agressor desobedecer à ordem judicial, procure imediatamente uma delegacia de polícia para registrar a ocorrência e informe também à Defensoria Pública, para que as providências legais sejam adotadas com urgência.

O Poder Judiciário pode reforçar as medidas protetivas de urgência e, inclusive, determinar a monitoração eletrônica ou a prisão. Guarde mensagens, prints, áudios, vídeos ou qualquer outra prova do descumprimento de medida protetiva.



Preciso registrar boletim de ocorrência para pedir medida protetiva?



Não necessariamente. A medida pode ser solicitada na delegacia, no Ministério Público, na Defensoria ou na Justiça. No entanto, é altamente recomendado que o boletim de ocorrência seja registrado, pois, em muitos casos, a violência configura crime.



Preciso de prova para pedir medida protetiva?



Não. Para solicitar a medida protetiva, não é necessário apresentar provas no momento do pedido.

O relato da mulher, quando demonstra situação de risco ou violência, já pode ser suficiente para que o Poder Judiciário conceda a proteção.

Se houver mensagens, áudios, fotos ou testemunhas, eles podem ajudar — mas a ausência de provas não impede o pedido. O mais importante é comunicar a situação e buscar proteção.



REDE DE ATENDIMENTO E PORTAS DE ENTRADA

“

A REDE DEVE
SER FEITA DE
CONEXÕES E
AFETOS.

”

ONDE POSSO BUSCAR AJUDA ALÉM DA DELEGACIA?

Muitas mulheres acreditam que só existe uma forma de pedir ajuda: **ir até a delegacia e registrar ocorrência.**

Mas isso **não** é verdade.

Existem outras portas de entrada. Você pode procurar orientação, acolhimento e proteção mesmo que ainda não tenha decidido denunciar.

Buscar ajuda não significa que você será obrigada a fazer algo que ainda não está preparada para fazer.



Preciso ir primeiro à delegacia?

Não.

A delegacia é uma das portas de entrada, mas não é a única.

Você pode procurar a **Defensoria Pública**, a **Casa da Mulher Brasileira**, **centros de referência**, **serviços de assistência social** ou até mesmo uma **unidade de saúde**.

O mais importante é não permanecer sozinha.



QUAL A DIFERENÇA ENTRE O **180** E O **190** ?



CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER

O **180** é um canal nacional de orientação, acolhimento e denúncia sobre violência contra a mulher.

Você pode ligar para:

- ▶ Receber informações sobre seus direitos
- ▶ Saber onde buscar a Defensoria, a Delegacia da Mulher, a Casa da Mulher Brasileira, o CRAS e o CREAS
- ▶ Fazer denúncia anônima
- ▶ Receber orientação mesmo que ainda esteja em dúvida sobre denunciar



Muita gente liga para o 180 achando que a polícia vai chegar na hora.

O 180 **não envia viatura** e **não atua na hora do fato**.

Ele **registra a denúncia** e encaminha para os órgãos responsáveis.





190

POLÍCIA MILITAR (EMERGÊNCIA)

O **190** é para emergência imediata.

Ligue quando:

- ▶ A violência estiver acontecendo naquele momento
- ▶ O agressor estiver no local
- ▶ Houver risco imediato à vida
- ▶ Precisar que a polícia vá ao local imediatamente



O **190** aciona a **Polícia Militar**, que pode:

- Interromper a agressão
- Conduzir o agressor
- Garantir proteção imediata





Buscar ajuda **não obriga** a denunciar imediatamente.



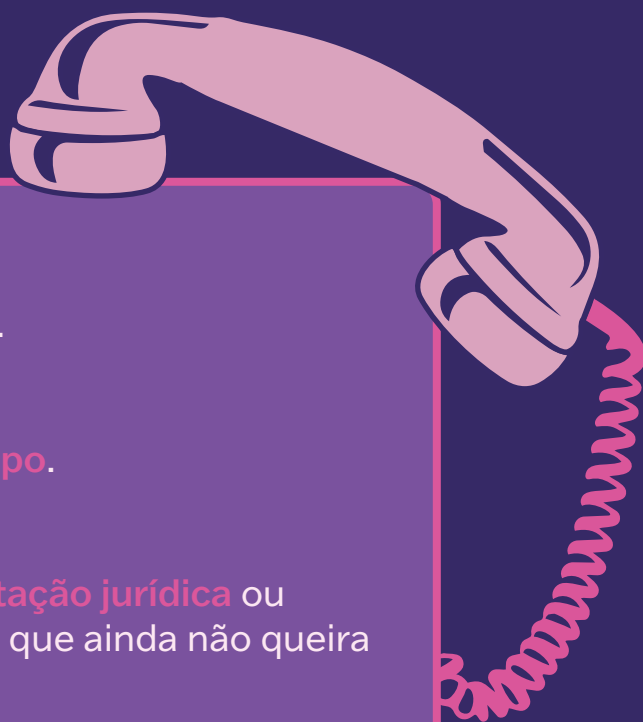
Cada mulher tem **seu tempo**.



Você pode procurar **orientação jurídica** ou **apoio psicológico** mesmo que ainda não queira registrar ocorrência.



Qualquer pessoa pode ligar — **vizinhos, familiares, amigos**.





EQUIPAMENTOS DO DF

✦ CASA DA MULHER BRASILEIRA

É um espaço que reúne vários serviços no mesmo lugar.

Lá você pode encontrar:

- ▶ **Atendimento policial especializado;**
- ▼ **Defensoria Pública;**
- ▶ **Ministério Público;**
- ▼ **Atendimento psicológico e social;**
- ▶ **Orientação jurídica;**
- ▶ **Encaminhamento para abrigo, quando necessário.**

O objetivo é facilitar o acesso e evitar que a mulher precise procurar vários órgãos diferentes.



✦ CASA ABRIGO

A casa abrigo é um **local sigiloso** e **protegido** para mulheres que estejam em risco grave de morte ou violência intensa.

O endereço não é divulgado, justamente para garantir a segurança da mulher e de seus filhos.

O acesso ocorre por meio de encaminhamento da rede de atendimento, em especial pela Defensoria Pública, pela Casa da Mulher Brasileira e pelas Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher, após a avaliação da situação de risco.

É uma medida de proteção temporária, utilizada quando permanecer no local de residência representar perigo.

AUXÍLIO-ALUGUEL



O auxílio-aluguel é um benefício destinado a mulheres que precisam sair de casa por causa da violência doméstica ou familiar e não têm condições financeiras de pagar outra moradia de forma imediata. Ele serve para garantir proteção e segurança, ajudando a mulher a recomeçar em um local seguro.

Importante!

O benefício não é concedido automaticamente.

É necessário fazer a solicitação e passar por avaliação dos órgãos responsáveis.



No Distrito Federal, o pedido deve ser feito nos equipamentos da Secretaria da Mulher, que analisará a situação e verificará se a mulher preenche os critérios do programa. O benefício é concedido por seis meses, podendo ser prorrogado.

A Defensoria Pública pode:

-  **Orientar sobre o direito ao benefício;**
-  **Informar onde e como solicitar;**
-  **Auxiliar na organização dos documentos necessários;**
-  **Acompanhar o pedido, quando necessário.**

✦ O QUE É O PROVID?

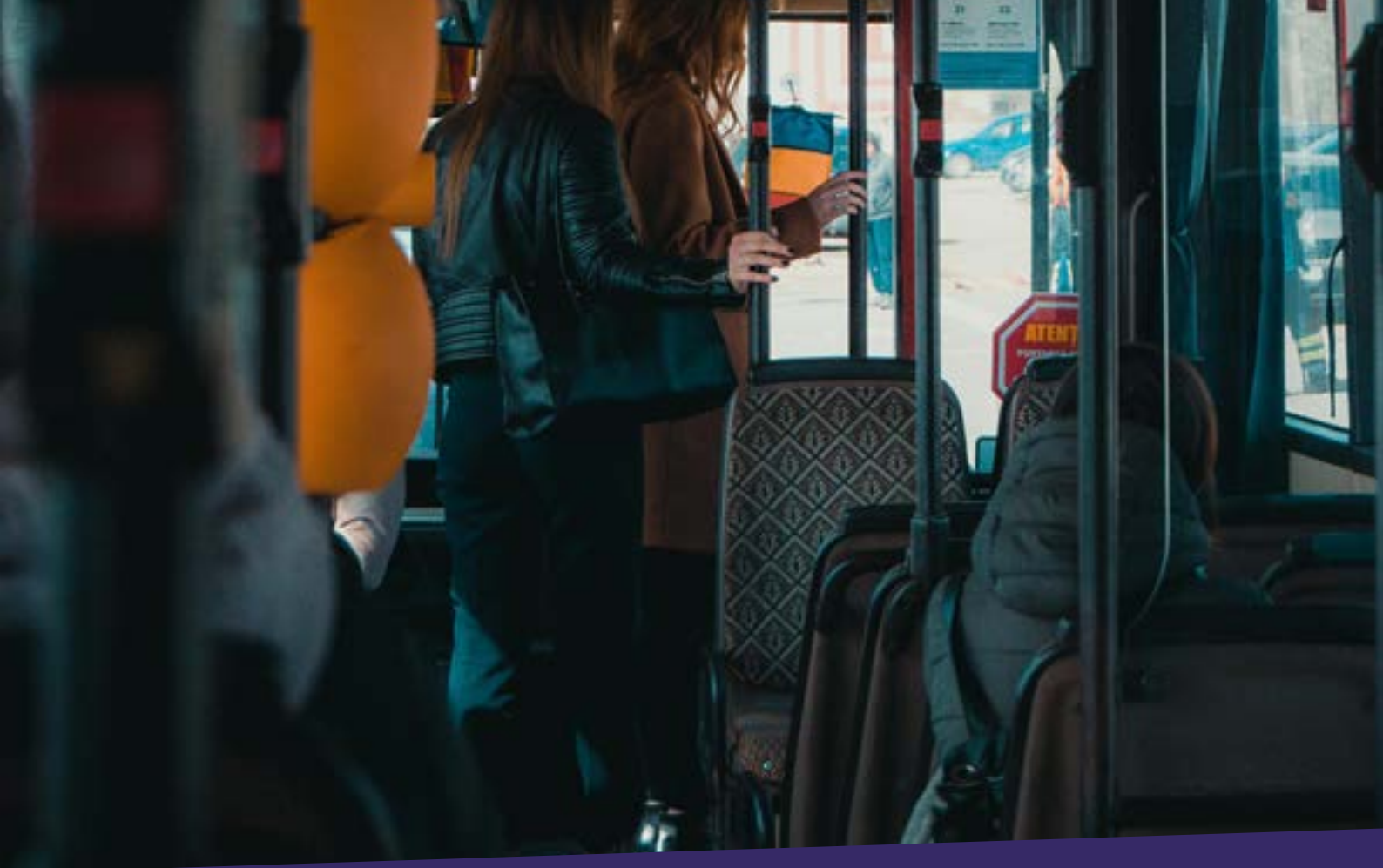


O **PROVID** (Prevenção Orientada à Violência Doméstica e Familiar) é iniciativa da Polícia Militar voltada à **prevenção da violência doméstica**, que inclui visitas solidárias, policiamento ostensivo, ações educativas e elaboração de plano de segurança individual, em articulação com a rede de proteção.

✦ O QUE É O VIVA FLOR?

É um programa da Secretaria de Segurança Pública do Distrito Federal que fornece às mulheres em **situação de alto risco** um dispositivo semelhante a um celular com botão de emergência. Em caso de ameaça ou perigo, a **mulher pode acionar o equipamento**, que envia sua localização para a Polícia Militar, permitindo uma **resposta mais rápida** para sua proteção.





✦ O QUE É O TRANSPORTE POR ELAS?

Garante **gratuidade no transporte público** para mulheres em situação de violência doméstica e familiar com medida protetiva ou em situação de acolhimento, facilitando o acesso a serviços públicos de apoio e proteção.



Leia o QR code para entender como obter o benefício.



Delegacia Eletrônica Maria da Penha On-line

Rede de Proteção às Mulheres no DF



Registro de Ocorrência

Atenção!

✦ O QUE É A MARIA DA PENHA ON-LINE?

É um sistema eletrônico que permite solicitar **medidas protetivas de forma digital**, de maneira on-line.

Por meio dele, é possível encaminhar o pedido sem precisar comparecer fisicamente à delegacia naquele primeiro momento.

A orientação sobre o uso pode ser obtida junto à Defensoria Pública ou aos órgãos da rede de atendimento.



✦ O QUE A DEFENSORIA PÚBLICA PODE FAZER POR MIM?

O papel da Defensoria na defesa da mulher

Muitas mulheres não sabem exatamente o que a Defensoria Pública faz.

Algumas acreditam que a Defensoria só atua em processos criminais.

Outras pensam que é preciso pagar.

Há também quem ache que só pode procurar depois de ir à delegacia.

Nada disso é verdade.

A Defensoria Pública presta assistência jurídica gratuita para pessoas que não têm condições de pagar advogado. Além disso, conta com serviço especializado destinado a mulheres em situação de violência. E isso inclui muito mais do que registrar denúncia.

NA DEFENSORIA, VOCÊ PODE OBTER:



- ✓ Orientação jurídica completa, para entender seus direitos e as possibilidades legais no seu caso.
- ✓ Pedido de medida protetiva de urgência, inclusive com solicitação de inclusão em programas como Viva Flor, Aluguel Social e outros instrumentos de proteção.
- ✓ Ações de guarda, regulamentação de visitas e alimentos (pensão) em favor das crianças — especialmente considerando que, em muitos casos, o agressor utiliza os filhos como forma de ameaça ou controle.
- ✓ Ação de divórcio ou dissolução de união estável, com pedido de partilha de bens.
- ✓ Pedido de alimentos provisórios, inclusive para a própria mulher, quando houver dependência econômica.
- ✓ Acompanhamento em audiências e atos processuais relacionados à violência doméstica.
- ✓ Execução de pensão alimentícia em caso de não pagamento.
- ✓ Ação para reparação de danos, quando houver prejuízo material ou moral decorrente da violência.
- ✓ Encaminhamento para a rede de apoio, como assistência social, atendimento psicológico e serviços de proteção.
- ✓ Acompanhamento em casos de descumprimento de medida protetiva.



O SERVIÇO É GRATUITO E SIGILOSO!

VOCÊ PODE ACESSAR ESSES SERVIÇOS MESMO QUE AINDA NÃO TENHA REGISTRADO BOLETIM DE OCORRÊNCIA.

✦ O QUE É O NUDEM E COMO ELE PODE ME AJUDAR EM CASOS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

O Núcleo de Promoção e Defesa dos Direitos das Mulheres da Defensoria Pública do Distrito Federal.

O núcleo atua na defesa das **mulheres em situação de violência doméstica e familiar**, garantindo a aplicação da Lei Maria da Penha e acompanhando processos judiciais relacionados à proteção da mulher.

Além do **NUDEM**, os núcleos regionais da Defensoria também contam com equipes preparadas para atender mulheres em situação de violência.

A Defensoria possui ainda projetos como o **RenovAÇÃO Mulheres** e o **RenovAÇÃO Homens**, que oferecem espaços de escuta, reflexão e orientação em situações de violência doméstica.

129 
Central de
Relacionamento
com os Cidadãos

Entre em contato com o 129,
dígito 2, para saber mais.





EXISTE ATENDIMENTO ESPECIAL PARA MULHERES NA DEFENSORIA?

Sim. Na Defensoria Pública do Distrito Federal, todo mês há ações voltadas especialmente às mulheres em situação de vulnerabilidade.

Entre elas está o projeto **Dia da Mulher**, que oferece atendimento jurídico gratuito e serviços complementares, como:

- ▶ **Apoio psicológico e social;**
- ▶ **Orientação profissional e econômica;**
- ▶ **Serviços de saúde, conforme a programação de cada edição;**
- ▶ **Parcerias com instituições públicas e privadas.**



Para saber as datas e os serviços disponíveis, acompanhe o **site oficial** e as **redes sociais** da Defensoria Pública do Distrito Federal.



COMO FAÇO PARA OBTER INFORMAÇÕES SOBRE OS SERVIÇOS DA DEFENSORIA?

A forma mais rápida de obter informações é por meio da **Central de Relacionamento com os Cidadãos (CRC)**.



TELEFONE: 129

Para ligações de fora
do Distrito Federal:

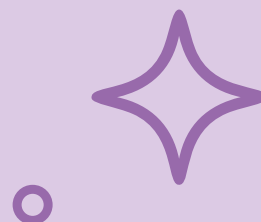
(61) 3465-8200



O atendimento ocorre em dias úteis,
das 9h às 17h.

No **dígito 2**, há um **canal exclusivo** para atendimento de
mulheres em situação de violência.

Por meio da central, você pode obter informações sobre
documentos necessários, esclarecer dúvidas sobre processos
em andamento, saber como agendar atendimento e receber
orientações iniciais.



A large, flowing, abstract shape in a light pink color, resembling a woman's dress or a stylized figure, occupies the left and bottom portions of the page. It has a dark blue outline. The background is a solid dark purple. Scattered throughout the background are various decorative elements: small white circles, larger purple circles, and several star-like shapes of different sizes and colors (purple, white, and pink).

“

TODA MULHER
TEM O DIREITO
DE VIVER SEM
MEDO E SEM
VIOLÊNCIA.

”



DEFENSORIA PÚBLICA
DO DISTRITO FEDERAL