



REALIZAÇÃO



**PBMIH**

Português brasileiro para  
migração Humanitária



APOIO



**UNHCR  
ACNUR**  
Agência da ONU para Refugiados



**Valente é a sua voz!**

## VOCÊ SABIA?

A Lei Maria da Penha existe para **proteger todas as mulheres que vivem no Brasil**, independente de seu país de origem, classe, raça, etnia, orientação sexual, renda, nível educacional, língua, idade ou religião.

**A Lei Maria da Penha é também para você, mulher migrante!**

# O que é violência doméstica?

Segundo a Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006), a **violência doméstica e familiar** é todo ato, palavra ou comportamento ofensivo que prejudique a integridade física e/ou psicológica da mulher, praticado por alguém que tenha com ela vínculo familiar, afetivo ou de convívio.

## A agressão pode partir de:

- Companheiro ou companheira (namorado, namorada, cônjuge, etc.);
- Ex-companheiro ou ex-companheira (ex-namorado, ex-namorada, ex-cônjuge, etc.);
- Familiares (irmão, irmã, cunhado, cunhada, sogro, sogra, filho, filha, etc.);
- Outras pessoas com quem a mulher tenha uma relação de afeto, mesmo que não seja parente e que não viva na mesma casa.

## Perfil de quem agride



## Relação

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Companheiros    | 41% |
| Ex-companheiros | 12% |
| Filhos          | 8%  |
| Ex-namorados    | 5%  |

Fonte: Balanço Ligue 180 (2019)



## VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!

Em 2019, o **Ligue 180** recebeu mais de **67 mil denúncias** de violência doméstica e familiar. A maioria das denúncias foi feita por mulheres: **a mulher que sofreu a violência, amigas ou vizinhas.**



**Não importam** as condições da sua vinda ao Brasil e mesmo que você:

- **Não esteja com a sua documentação regularizada**

ou

- **Não esteja de posse dos seus documentos**

você tem direitos previstos por leis brasileiras **e denunciar uma agressão não afetará a sua permanência e proteção no Brasil.**

**A denúncia é o primeiro passo para deixar a violência doméstica para trás!**

# Tipos de violência doméstica e familiar

## VIOLÊNCIA MORAL

Qualquer ação que possa **ferir a sua dignidade e a sua reputação** e prejudicar seu desenvolvimento.

## VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

Qualquer ação que **cause problemas emocionais** (humilhações e insultos) e psicológicos (ameaças e chantagens) à você, diminuindo sua autoestima.

## VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

Qualquer ato de **violência em que seus documentos de identificação pessoal** (passaporte, CRNM, CPF e outros) e/ou objetos de trabalho, bens e valores pessoais são retirados de você, destruídos total ou parcialmente.



## **VIOLÊNCIA FÍSICA**

Qualquer **ação violenta em que se use a força física de forma intencional** e que coloque sua saúde em risco ou cause problemas à sua integridade física.

## **ATENÇÃO**

As agressões podem ser denunciadas pelo **número 180**, mesmo que não deixem hematomas ou marcas físicas aparentes!

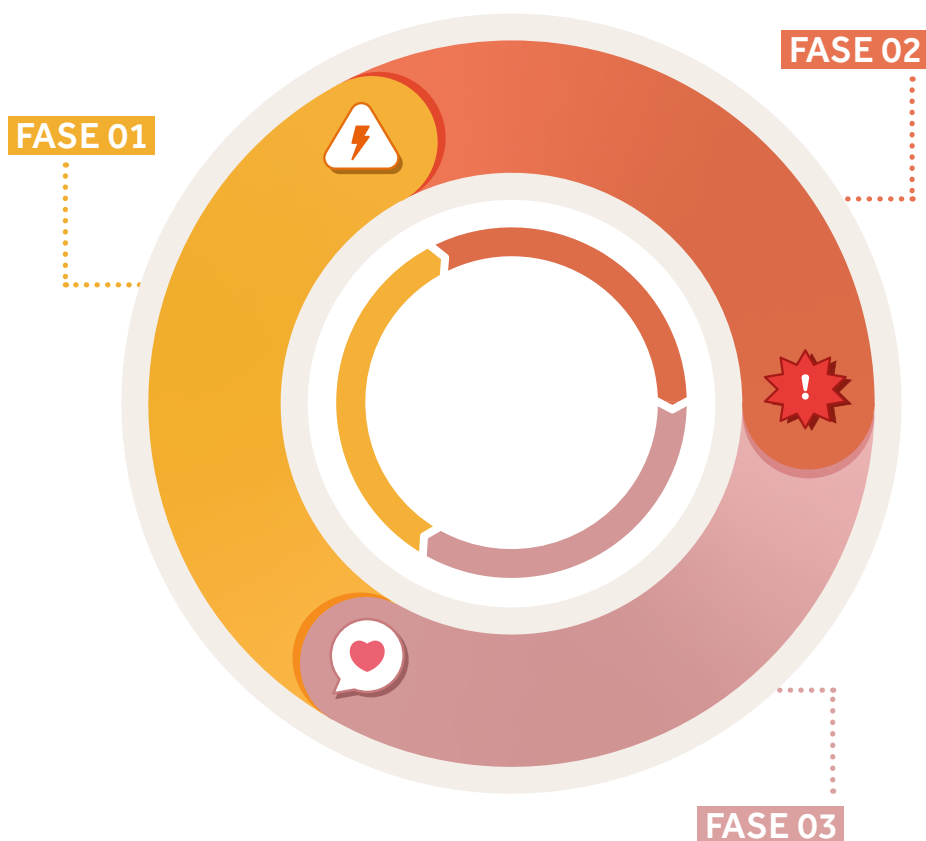
## **VIOLÊNCIA SEXUAL**

Qualquer **ação sexual ou tentativa de obter o ato sexual contra a sua vontade**, incluindo aproximações físicas e comentários sexuais indesejados.



# Ciclo da violência doméstica

É como normalmente a violência doméstica acontece, principalmente, nos relacionamentos afetivos. O **ciclo da violência** pode ajudar a entender a dificuldade que nós, mulheres, temos para sair de relações abusivas. Essa situação pode se repetir durante meses ou anos, de forma circular:





## FASE 01

### *Fase da tensão*

**Atitude do agressor:** ele **fica nervoso e irritado** por qualquer coisa. Se comporta com raiva, faz ofensas, ameaças e humilha a mulher.

**Atitude da mulher:** ela **tenta acalmar** o agressor, fica aflita e evita fazer qualquer coisa, pois ele se irrita sem motivos.

**Esconde a situação** das pessoas e se sente culpada, triste, ansiosa e com medo.

**Essa tensão aumenta cada vez mais.**

## FASE 02

### *Fase da agressão*

**Atitude do agressor:** ele **comete o ato violento**, que pode ser violência verbal, física, psicológica, sexual, moral ou patrimonial.

**Atitude da mulher:** é comum ela **se sentir envergonhada**, paralisada, ter dificuldade para dormir, perda de peso, dor e ansiedade. Ela **se afasta** do agressor. Pode buscar ajuda, denunciar, se esconder na casa de amigos e familiares.



### FASE 03

#### *Fase da lua de mel*

**Atitude do agressor:** ele **se mostra arrependido**, é amoroso e calmo. Pede perdão e promete mudar.

**Atitude da mulher:** ela **se sente confusa** e pressionada a manter o seu relacionamento, principalmente quando tem filhos. Sente medo, culpa e deseja que as promessas do agressor sejam verdadeiras.

**Há um período calmo, mas depois a tensão volta e se repete em episódios de violência mais graves.**

***A dificuldade de agir e reagir não é culpa sua! É preciso quebrar esse ciclo!***



# É possível estar em um relacionamento abusivo e não saber?

Sim, é possível, pois relacionamentos são complicados e diversos. Um **relacionamento abusivo** é uma relação de poder, manipulação e controle de uma pessoa sobre a outra.

É difícil a identificação e o reconhecimento, pois existem **diferentes níveis de abuso e manipulação**, considerando que um relacionamento abusivo nem sempre envolve agressões físicas.

## Atenção!

É importante lembrar que o **agressor** pode ser diferentes pessoas<sup>1</sup>, mas que a **Lei Maria da Penha** foi criada especialmente para proteger você, mulher!



<sup>1</sup> Para facilitar a compreensão da cartilha, utilizaremos o termo “**companheiro**”, pois os dados apontam que na maioria dos casos o agressor é um homem com quem a mulher teve ou tem um relacionamento afetivo.



A seguir, apresentaremos diferentes formas de abuso. **Leia com atenção** e **pense** se algumas dessas situações acontecem em seu relacionamento.

**Conseguir reconhecer  
é o primeiro passo!**



## VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

### 01. Seu companheiro procura restringir o seu contato com outras pessoas?

Isso acontece quando **ele impede você:**

- De sair de casa;
- De usar meios de comunicação, esconde seu telefone, monitora suas redes sociais, desliga a internet, etc;
- De ter acesso ao dinheiro necessário para ir visitar ou se comunicar com sua família ou com seus amigos.

**Ele pode tentar justificar** a situação para que você o obedeça (por exemplo: diz que é para proteção, é por amor porque quer seu bem, etc).



## 02. Seu companheiro sempre suspeita que você é infiel?

Isso acontece quando ele:

- Monitora/controla as suas redes sociais sociais (por exemplo: WhatsApp, Facebook, Instagram);
- Pede provas (como *prints* ou fotos) de onde e com quem você está ou sobre o que conversou;
- Sempre acusa você de traição;
- Proíbe você de ver alguma pessoa porque ele sente ciúmes.

## 03. Seu companheiro insiste em saber onde você está o tempo todo?

Isso acontece quando ele:

- Manda mensagem ou liga toda hora para você, vigia seus passos e a sua rotina;
- Instala aplicativos de monitoramento virtual de localização no seu celular.

## 04. Seu companheiro já fez você se sentir mal a respeito de si mesma?

Isso acontece quando ele:

- Ofende você com xingamentos;
- Faz comentários ofensivos relacionados com a sua aparência física, a sua capacidade intelectual, etc;
- Trata você com inferioridade (como se você não fosse capaz de tomar suas próprias decisões);
- Não valoriza a sua opinião ou proíbe você de falar;
- Passa horas ou dias sem falar com você.



## 05. Seu companheiro decide a roupa que você pode usar?

Isso acontece quando **ele** impede ou obriga você a usar determinados tipos de roupa.

## 06. Seu companheiro exige que você peça permissão a ele antes de procurar um serviço essencial?

Isso acontece quando **ele** exige que você peça permissão para ir receber algum atendimento que você precisa, como:

- Banco;
- Cartório;
- Ministério do Trabalho;
- Consulta de saúde (como médico, ginecologista, psicólogo);
- Relacionado à educação (como assistir aulas de português).

## 07. Seu companheiro ameaça você para não denunciar que está sofrendo violência?

Isso acontece quando **ele** diz que você:

- Ficará sozinha, sem casa, sem comida, caso ele seja preso ou impedido de manter contato com você;
- Não terá apoio emocional, financeiro ou familiar;
- Não conseguirá trabalhar ou viver no país sem ele;
- Não é ninguém neste país sem ele;
- Não fala a língua ou fala pouco e por isso não conseguirá sobreviver.

Você pode se sentir isolada e com medo de denunciar. **É importante que você saiba** que mesmo ele sendo migrante, **ele responderá de acordo com as leis brasileiras!**



## VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

### 08. Seu companheiro ameaça você por não ter documentos ou pelo simples fato de ser migrante no Brasil?

Isso acontece quando **ele** faz ameaças dizendo que seus documentos não são válidos ou porque você não possui documentos, como:

- **CRNM** – Cédula de Registro Nacional Migratório (antigo CIE/RNE);
- **DP-RNM** – Documento Provisório de Registro Nacional Migratório;
- Protocolo de refúgio;
- Passaporte;
- **CPF** – Cadastro de Pessoa Física;
- Carteira de trabalho.

**Ele** pode mentir dizendo que você não pode pedir ajuda, buscar por emprego ou utilizar os recursos do sistema público por ser migrante.

Mesmo que **não possua ou não esteja de posse dos documentos** que regulamentam a sua residência no Brasil, **você** tem o direito de pedir ajuda e ser atendida pelo sistema público brasileiro. Independente das condições da sua vinda ao país, agora que você está em território brasileiro, tem direitos previstos por leis brasileiras onde ninguém tem propriedade sobre você.

### 09. Seu companheiro impede você de trabalhar ou de estudar?

Isso acontece quando **ele**:

- Não deixa que você trabalhe ou estude;
- Impede você de procurar/manter um trabalho ou um curso;
- Esconde ou estraga seu passaporte, seus documentos pessoais, sua carteira de trabalho para dificultar a sua inscrição;
- Dificulta a sua locomoção até o local.

**Ele** pode mentir dizendo coisas como "isso não é coisa de mulher", "você vai me trair" ou que é melhor que você fique em casa cuidando dos filhos, etc.



## VIOLÊNCIA MORAL

### 10. Seu companheiro já humilhou você diante de outras pessoas?

Isso acontece quando **ele**:

- Espalha mentiras sobre você;
- Trata você mal;
- Despreza você.

**Atenção**, isso pode acontecer:

- Presencialmente ou pela internet;
- Na frente de familiares, pessoas próximas ou desconhecidas;
- Com o objetivo de atingir e fazer você se sentir mal.

### 11. Seu companheiro já divulgou fotos ou vídeos íntimos seus sem a sua autorização?

Isso acontece quando **ele** divulga sem a sua permissão fotos, vídeos, ou mensagens íntimas para outras pessoas e/ou as publica na internet.

Você pode ter concordado ou não em fazer fotos ou vídeos íntimos, **mas isso não autoriza ele a compartilhar.**





## VIOLÊNCIA FÍSICA

### 12. Seu companheiro já machucou você propositalmente?

Isso acontece quando **ele** usa força física para te agredir, como:

- Empurrar, chutar, arrastar ou bater em você;
- Te dar um empurrão/chacoalhão;
- Apertar/segurar você;
- Estrangular ou queimar você;
- Te ameaçar com uma arma, faca ou qualquer outro objeto.

### 13. Seu companheiro já impediu o seu acesso a recursos básicos?

Isso acontece quando **ele** impede você de:

- Comer;
- Ter acesso à higiene básica (por exemplo: impedir você de tomar banho ou ter sabonetes, absorventes, xampu, papel higiênico, etc.);
- Dormir/controla o seu sono.



#### 14. Seu companheiro já amarrou ou trancou você para proibir que saia de casa?

Isso acontece quando **ele impede** que você saia de casa fazendo coisas como:

- Dizer que é para o seu bem;
- Dizer que está pensando na sua proteção;
- Dizer que não confia em você;
- Esconder as chaves;
- Impedir seu contato com vizinhos e familiares.

#### 15. Seu companheiro costuma ser agressivo e depois pedir desculpas, se mostrando arrependido?

Isso acontece quando **ele agride** você e depois **se mostra arrependido**:

- Pedindo desculpas, sendo amável;
- Comprando presentes e agrados;
- Justifica o comportamento dele por ter bebido ou usado drogas, por ter perdido o controle, dizendo que a culpa é sua.



## VIOLÊNCIA SEXUAL

### 16. Alguma vez você já realizou alguma prática sexual sem a sua vontade?

Isso acontece quando:

- **Ele** ameaça você para ter relações sexuais;
- **Ele** usa a força física para obrigar você a realizar alguma prática sexual;
- **Ele** obriga você a realizar algum tipo de prática sexual para conseguir serviços, produtos básicos ou até mesmo para pagar a dívida da sua vinda ou permanência no Brasil;
- Você não consegue dizer não para seu companheiro em relação ao ato sexual;
- Você tem relações sexuais somente para realizar as vontades dele.

Práticas sexuais forçadas podem ser:

- sexo com ele;
- sexo com outras pessoas;
- sexo em troca de dinheiro ou bens;
- assistir e/ou receber pornografia;
- fotografar ou filmar você nua;
- realizar alguma outra prática sexual degradante ou humilhante.

### 17. Seu companheiro impediu você de fazer uso de métodos contraceptivos? Ou obrigou você a usar?

Isso acontece quando **ele**:

- Impede você de usar anticoncepcional ou qualquer outro método contraceptivo que você queira (como injeções, adesivos, DIU ou pílula do dia seguinte);
- Se recusa a usar ou retira a camisinha durante o ato sexual;
- Obriga você a usar métodos contraceptivos.



## 18. Seu companheiro já tentou te forçar a fazer um aborto?

Isso acontece quando **ele**:

- Ameaça você para realizar um aborto;
- Agrida fisicamente você para que sofra um aborto;
- Coloca alguma substância abortiva na sua comida ou bebida;
- Nega seu acesso à assistência médica, prejudicando a gestação.

### E AGORA?



Se você se identificou com **qualquer ponto das páginas anteriores**, orientamos que **procure ajuda especializada**, pois você pode estar em risco e dentro de um relacionamento abusivo.

Pensando em você, preparamos um **guia com os principais centros de assistência e apoio às mulheres no estado Paraná**. Nele **you pode encontrar** uma rede de apoio perto da sua casa!

Para ver o Guia, acesse:



ou

[www.pbmihufpr.com/post/como-pedir-ajuda](http://www.pbmihufpr.com/post/como-pedir-ajuda)

Em todo o território brasileiro, você pode **denunciar casos de violência doméstica** por telefone através da **Central de Denúncias**, disque 180, ou **pedir socorro** para a **Polícia Militar**, disque 190.

#### ATENÇÃO



##### NÚMERO 180 CENTRAL DE DENÚNCIAS

O **Ligue 180** é uma central telefônica especial para **receber denúncias de violência contra a mulher**. A denúncia é anônima, gratuita, atende **todas as mulheres em solo brasileiro** e funciona 24h. (Atendimento em português, espanhol e inglês)



##### NÚMERO 190 CENTRAL DE EMERGÊNCIAS – POLÍCIA MILITAR

O 190 é o número para ser usado **quando a violência está acontecendo** e você ou outra mulher precisa de ajuda. **Só depois que a situação estiver calma** ligue para o 180 para denunciar o caso. (Atendimento em português)

## REALIZAÇÃO



## PBMIH

Português brasileiro para  
migração Humanitária



## APOIO



**UNHCR  
ACNUR**

Agência da ONU para Refugiados

# Expediente

Esta é uma cartilha sobre violência doméstica voltada para mulheres migrantes e refugiadas. Foi elaborada pelo projeto de extensão Português Brasileiro para Migração Humanitária da Universidade Federal do Paraná (PBMH - UFPR), pelo Projeto de Extensão Observatório de Direitos Humanos e pela Cáritas Brasileira Regional Paraná com o apoio do Alto Comissariado das Nações Unidas para Refugiados - ACNUR. O material está disponível em 6 idiomas (português, árabe, inglês, espanhol, crioulo haitiano e francês).

**Licença:**



Creative Commons CC BY-NC-SA

## Coordenação geral

Angélica Furquim (Cáritas-PR) | Cláudia Zacar (UFPR) | Danielle Annoni (UFPR) | Jeniffer Albuquerque (UTFPR) | Maria Gabriel (UFPR) | Márcia Ponce (Cáritas-PR)

## Desenvolvimento e criação de conteúdo

Camila Akemi Aoto (UFPR) | Cláudia Zacar (UFPR) | Diovana Mazur (UFPR) | Isabelle Borowski (UFPR) | Jeniffer Albuquerque (UTFPR) | Júlia Pandini (UFPR) | Júlia Santos (UFPR) | Maria Fernanda Mileski (UFPR) | Maria Gabriel (UFPR) | Mariana Provenzi | Raphaela R. J. S. Develis (UFPR) | Vanessa Diamante Rohden (UFPR)

## Levantamento de redes de apoio

Aline Cristine Bispo (UFPR) | Ana Letícia Szkudlarek (UFPR) | Danielle Annoni (UFPR) | Isabella Ivankio (UFPR) | Marina de Fátima da Silva (UFPR) | Nathália Helena Ribas Machado Gomes (UFPR) | Silvana Correa Neuwirth (UFPR) | Silvana Hoshino da Costa (UFPR) | Stella Rodrigues Oliveira (UFPR) | Sumaya Rathge San't Anna (UFPR) | Valentina Maria Penso Bocchi (UFPR)

## Traduções

Elie Pucheral – francês | Gabriel Munhoz de Mello (UFPR) – inglês | Jerson Compere (UFPR) – crioulo haitiano | Jibril Keddeh (PUC-PR) – árabe | José A. Vanzela Junior (UFPR) – francês | Sarah Marolo Gonçalves (UFPR) – espanhol

## Revisão de Tradução

Elie Pucheral – francês | José A. Vanzela Junior (UFPR) – francês | Mágida Kamel Hilal – árabe | Pâmela Cabral (UFPR) – português | Patrick Decher Bondaruk (Universidade Positivo) – inglês | Rony Remy (UFPR) – crioulo haitiano | Tuanny Eugenio (UFPR) – espanhol

## Projeto Gráfico

Mariana Provenzi e Maria Gabriel (UFPR)

## Diagramação

Diovana Mazur (UFPR) – francês | Isabelle Borowski (UFPR) – inglês | Júlia Pandini (UFPR) – crioulo haitiano | Mariana Provenzi – português | Rafaella Pereira Ferraro (UFPR) – espanhol | Vanessa Diamante Rohden (UFPR) – árabe

### Ilustração

Diovana Mazur (UFPR), Isabelle Borowski (UFPR) e Mariana Provenzi

## Infográfico

Vanessa Diamante Rohden (UFPR)

## CONTATOS

Projeto de Extensão Português Brasileiro para Migração Humanitária-PBMIH

**e-mail:** pbmih.ufpr@gmail.com • **site:** www.pbmihufpr.com

## Projeto de Extensão Observatório de Direitos Humanos

**e-mail:** observatorio-direitos-humanos@outlook.com

**Cáritas Brasileira Regional Paraná**

**e-mail:** [caritaspr@caritas.org.br](mailto:caritaspr@caritas.org.br) • **site:** [pr.caritas.org.br](http://pr.caritas.org.br)



## REALIZAÇÃO



**PBMIH**  
Português brasileiro para  
migração Humanitária



**CÁRITAS**  
**BRASILEIRA**  
Regional Paraná



**UNHCR**  
**ACNUR**  
Agência da ONU para Refugiados



