

por uma *vida* **livre** de *violência*

Quando a violência existe em uma relação, ninguém pode se calar.



Este manual
é para você:

que precisa de *ajuda*
que quer *ajudar*
que quer um mundo *mais justo*

o que  **tem aqui?**



toque para navegar

Agradecimentos

**Conto “Uma Rosa”,
de Luana Simonini**

Manifesto MaxMinas

**O que é violência
contra a mulher**

**A violência tem
muitas faces**

O ciclo da violência

O perfil de quem agride e de quem sofre a violência

7 mitos que precisamos derrubar

Programa “Sinal Vermelho para a Violência”

O que a vida quer da gente é coragem: o que fazer em caso de violência?

Como e onde pedir ajuda



Agradecimentos

Agradecimentos

Esta cartilha foi construída pela Brigada MaxMinas, o coletivo voluntário de mulheres da MaxMilhas criado com o objetivo de acolher e orientar as mulheres do nosso time que possam vivenciar ou presenciar alguma situação de vulnerabilidade e violência de gênero.

O coletivo não seria possível sem o apoio de outras mulheres incríveis, que nos apoiaram e nos capacitaram para que o projeto saísse do papel.

Nossa gratidão infinita às advogadas **Débora Tavares**, da área criminal, e **Ana Luisa Mendes**, da área trabalhista, ambas do escritório Gonçalves Arruda, nosso parceiro, que nos ensinaram sobre as diferentes tipificações de crime, o que rege a Lei e como o coletivo poderia atuar.

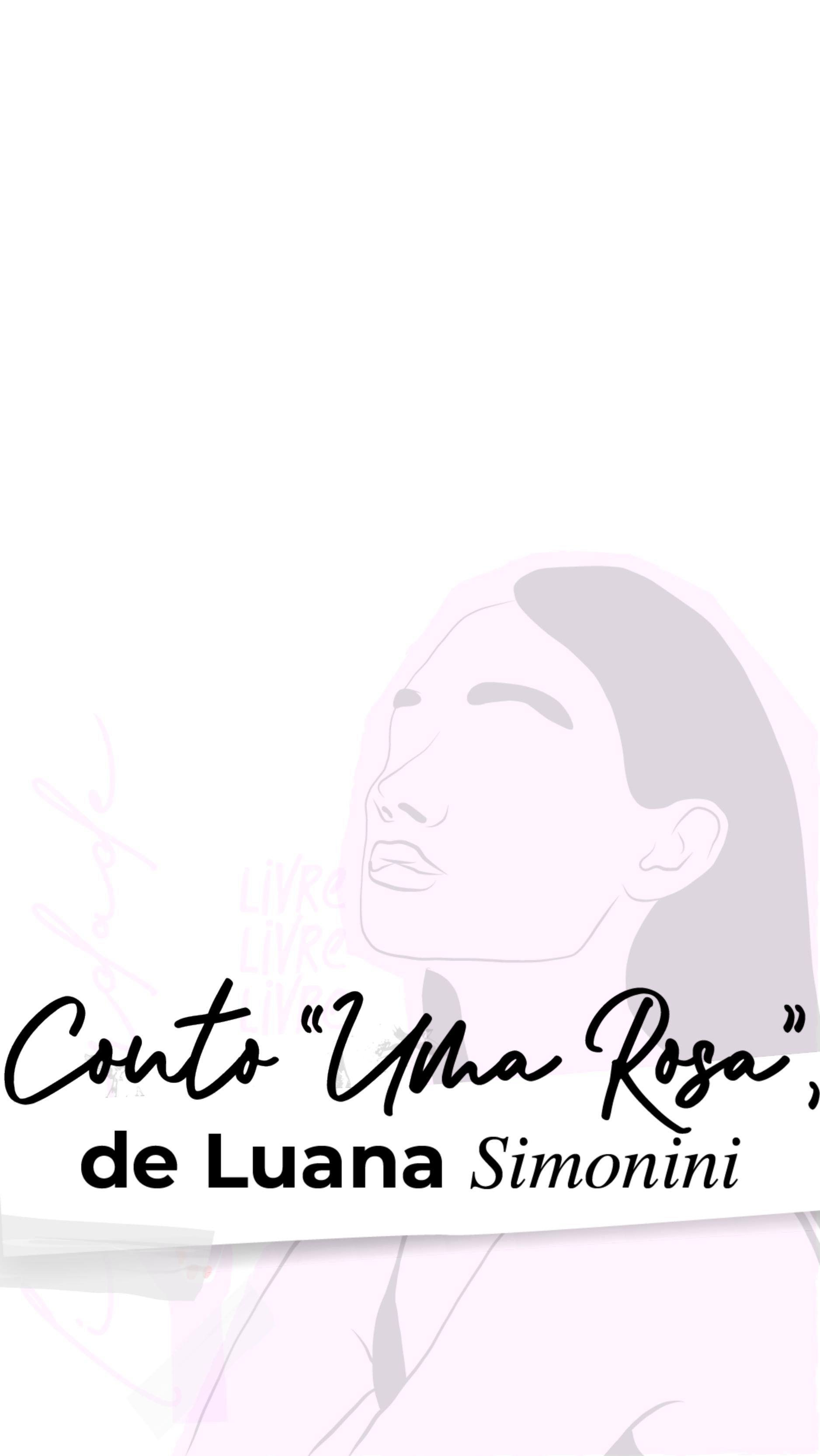
À **Daniela Matta Machado**, advogada especialista em Direito da Família, que nos mostrou o quanto não conhecemos os nossos direitos, e também deveres, no âmbito familiar.

Às policiais **Cabo Cristiane Carreira** e **Soldado Natália** da 1ª Companhia Independente de Prevenção à Violência Doméstica da Polícia Militar de Minas Gerais, que nos orientaram sobre os procedimentos e explicaram sobre os desafios da polícia na luta contra a violência de gênero.

À **Andrea Chelles**, coordenadora temática no Consórcio Regional de Promoção da Cidadania Mulheres das Gerais e à **Elia Brito da Cruz**, gerente do Centro Especializado de Atendimento à Mulher - Benvinda, da Prefeitura de Belo Horizonte, que nos mostraram que a mudança social que queremos precisa ser feita com políticas públicas e assistência psicossocial efetivas.

À **Luana Simonini**, que não só revisou nosso material, mas também nos emprestou suas palavras potentes para materializar o que não deveria precisar ser dito.

Às **nossas líderes**, mulheres inspiradoras que nos apoiam nessa jornada.



Conto "Uma Rosa",
de Luana *Simonini*

Conto “Uma Rosa”, de Luana Simonini

Era noite. Da área, vi o sol correr pelos prédios feito notícia ruim. Estava esfregando as toalhas no tanque e balbuciava uma música qualquer como há muito não fazia. Não estava feliz, nem triste, mas estava ali, presente. Sentia o cheiro do sabão em pó e o suor quando ele chegou.

A porta bateu e ele imediatamente gritou meu nome. Respondi num grito baixo. Gritei sem querer ser ouvida.

Respirei fundo e me vi mergulhada no escuro nos fundos da casa. Ele gritou de novo e mais forte. Eu tinha que acender a luz se quisesse terminar o trabalho, mas desejei ficar quieta para passar despercebida.

Não deu.

Ele chegou por trás, e eu continuei a esfregar. As toalhas sentiram na pele a minha força. Ele me abraçou e eu fechei os olhos. Não sabia o que esperar daquele abraços. Acho que me esvazio a cada toque dele.

Botei os olhos naquele água turva. Queria ser sabão e me misturar ali, escondida. Ignorei sua presença. Não por desaforo, mas por medo.

Ele me pediu café. Respondi que sim num silêncio consentido. Ele queria naquele momento. Não. Continuei a esfregar com mais força para cada palavra e ordem. Ele queria café, ele queria café naquela hora. Eu queria sumir.

Uma lágrima desceu e aquilo me deu ódio. Do suor, senti frio. Ele me viu chorar e me pegou pelo braço. Fechei os olhos com força. Segurei meu grito nas pálpebras. O peso da sua mão esmagou toda a minha adrenalina. Permaneci imóvel.

Num empurrão, cheguei até a cozinha. Ainda com as mãos molhadas do sabão, passei o café. Com pouco açúcar, ele pediu. O vapor secou um choro

Conto “Uma Rosa”, de Luana Simonini

que nem lembrava de estar ali. Servi e ele me deu um beijo no rosto.

Voltei pro tanque.

Na sala, ele passava pelos canais com o riso de uma criança desatenta. Segui para o banheiro. Desviei o olhar do espelho. Não queria ver. Não dessa vez. Me deitei. Meu corpo coube todo em um pequeno espaço da cama. Fazia calor e, mesmo assim, me cobri. Queria ser invisível. Quando acordei, ele estava lá. Dormindo. Entre nós, nenhum sentimento a não ser o de culpa. Dele eu não sei, mas era culpa o que eu sentia. Levantei. Não passei o café.

Na porta da padaria, uma moça bonita distribuía rosas para quem passava. Sorrimos uma para a outra numa cordialidade padrão entre desconhecidos. Ela estendeu a mão e me entregou a flor. Vermelha.

- Feliz Dia da Mulher.

Trecho do livro [AVESSO](#) - conto, miniconto e poesia, da escritora Luana Simonini



LIVRE
LIVRE
LIVRE

Manifesto
MaxMinas

Manifesto *MaxMinas*

O ódio às mulheres, chamado misoginia, é tão velho quanto o mundo. O termo apareceu pela primeira vez em 150 a.C. no tratado moral Sobre o Casamento, do filósofo estoico Antípatro de Tarso.

Mais de 1.870 anos nos separam historicamente e, ainda sim, as mulheres continuam sofrendo física e emocionalmente as consequências dessa estrutura patriarcal.

- Uma mulher é vítima de estupro a cada 10 minutos
- Três mulheres são vítimas de feminicídio por dia
- Uma mulher trans é assassinada no país a cada dois dias
- Trinta mulheres sofrem agressão física por hora*

* Pesquisa DataFolha 2017

Isso acontece hoje, em pleno século XXI. E esses dados são subnotificados. O medo ainda impede que as mulheres se protejam e busquem seus direitos.

A MaxMilhas acredita que também é papel das empresas transformar a sociedade. E que a informação é a melhor arma na luta contra a violência de gênero. Esse guia é uma das maneiras que encontramos de fazer a nossa parte.

Às mulheres, nossa imensa admiração por serem resistentes.

Aos homens, sejam aliados nessa luta. Vocês podem ser agentes de transformação na realidade de mulheres e famílias que sofrem, que morrem, que perdem suas mães, suas filhas e netas todos os dias.

A todos, espalhem informações pelos quatro cantos do país. Que sejamos a transformação que queremos ver no mundo.

MaxMinas



mulher
LIVRE
LIVRE
LIVRE

O que é violência contra a *mulher*

O que é violência *contra a mulher*

Violência contra a mulher é qualquer conduta, seja ela ação ou omissão, de discriminação, agressão ou coerção, ocasionada pelo simples fato de a vítima ser mulher e que cause dano, morte, constrangimento, limitação, sofrimento físico, sexual, moral, psicológico, social, emocional, político, econômico ou perda patrimonial.

Esse perfil de violência é entendido como um problema de saúde pública pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Seus estudos apontam índices entre 20% a 75% desse tipo de agressão em diferentes sociedades.

O Brasil foi o 18º país da América Latina a adotar uma legislação para punir pessoas que agridem mulheres. A Lei Maria da Penha (Lei 11.340/06) tornou mais rigorosa a punição para agressões contra a mulher quando ocorridas no âmbito doméstico e familiar.

Nosso país cumpre as determinações estabelecidas por uma convenção específica da Organização dos Estados Americanos (OEA), intitulada “Convenção para punir, prevenir e erradicar a violência contra a mulher”, realizada em Belém (PA) e ratificada pelo Brasil.

O nome da lei é uma homenagem à Maria da Penha Maia, que foi agredida pelo marido durante seis anos até se tornar paraplégica, depois de sofrer atentado com arma de fogo, em 1983.



A violência tem
muitas faces

A violência tem *muitas faces*

física

utilização de força física

- ✓ Golpes
 - ✓ Ferimentos
 - ✓ Submissões físicas (puxões, empurrões, imobilização etc)
-

moral

opressão ou exposição da pessoa

- ✓ Ameaças
 - ✓ Humilhações
 - ✓ Intimidações
-

sexual

imposição de cunho sexual sem consentimento

- ✓ Abusos
- ✓ Assédio
- ✓ Estupro
- ✓ Exposição da ou à nudez
- ✓ Práticas de atos sexuais indesejados

A violência tem *muitas faces*

econômica

subtração de bens ou imposição de dependência econômica

- ✓ Roubo
- ✓ Furto
- ✓ Retenção de bens ou capital

social

repressão ou opressão de grupos minoritários ou minorizados

- ✓ Discriminação
- ✓ Segregação
- ✓ Intolerância

Em 2021, a luta contra a violência de gênero alcançou mais duas conquistas: a inclusão dos crimes de violência psicológica e stalking (crime de perseguição) no rol dos crimes contra a mulher, tipificados no Código Penal.

Violência psicológica: dano emocional à mulher que prejudique e perturbe seu pleno desenvolvimento.

Foi uma tipificação incluída pela [Lei 14.188](#), de agosto de 2021, tornando o conceito claro, o que não acontecia anteriormente:

147-B. Causar dano emocional à mulher que a prejudique e perturbe seu pleno desenvolvimento ou que

A violência tem *muitas faces*

vise a degradar ou a controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, chantagem, ridicularização, limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que cause prejuízo à sua saúde psicológica e autodeterminação.

A pena para o crime de violência psicológica contra a mulher é de reclusão de seis meses a dois anos e multa.

“O homem tem um poder psicológico, que é da cultura, sobre a mulher, que põe a gente num papel submisso ainda”

Panmela Castro, grafiteira e ativista

Stalking: perseguição no mundo físico ou virtual que ameaça a integridade física ou psicológica.

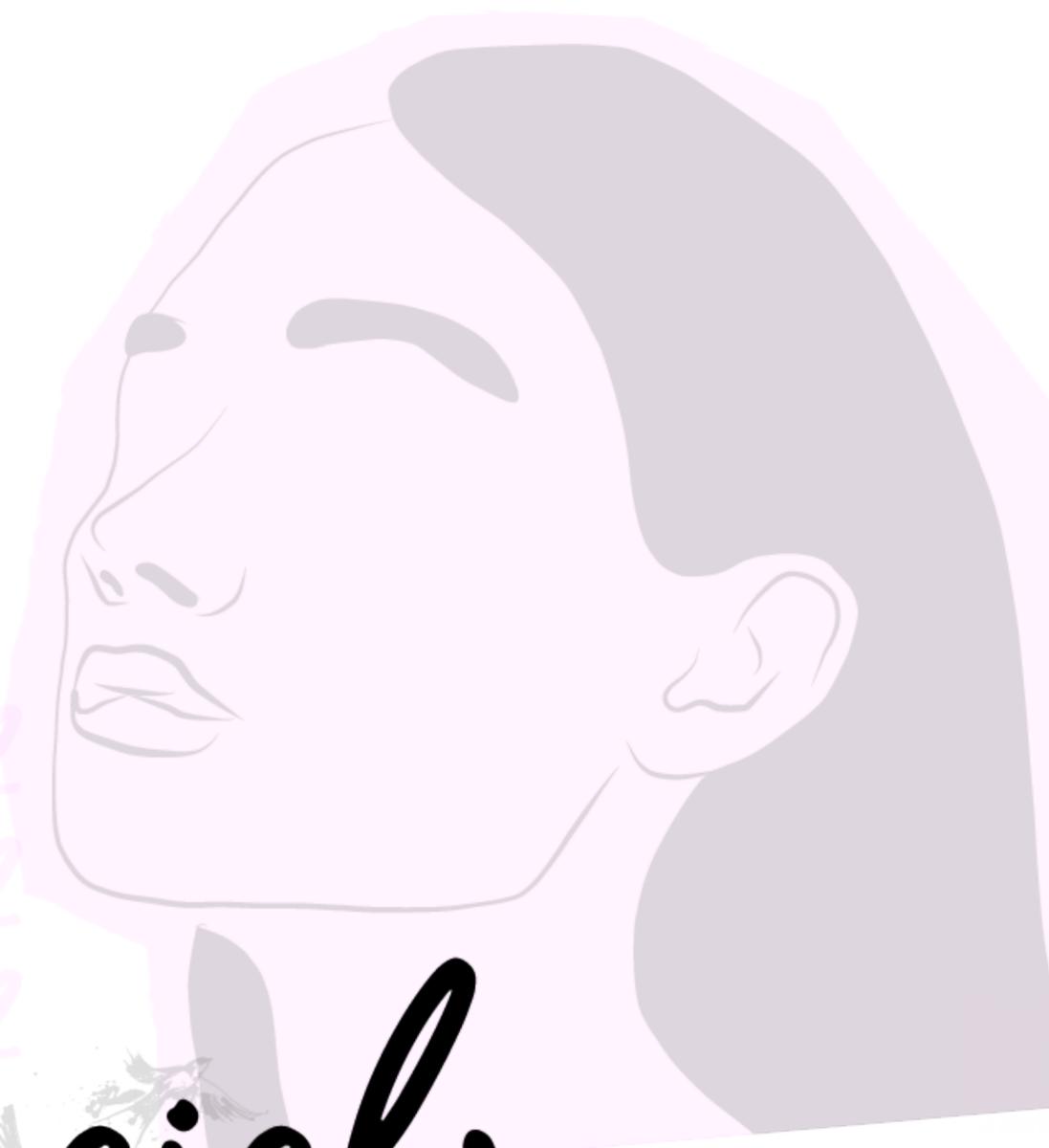
Foi uma tipificação incluída pela [Lei n.º 14.132/21](#), de março de 2021, tornando crime o que antes era considerado uma contravenção qualificada como “perturbação da tranquilidade”.

Art. 147-A. 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.

A pena para o crime de stalking é de 6 meses a 2 anos de reclusão, e multa, podendo ser aumentada se o crime for cometido contra crianças, adolescentes, pessoas idosas ou mulheres, por razão do gênero feminino.

“Não posso ter nada no meu nome e, se tenho, uso um outro endereço. Minha linha de telefone não é minha. Não recebo encomendas na minha casa, busco em outro lugar”.

([vítima anônima](#))



LIVRE
LIVRE
LIVRE

Madame

O ciclo da *violência*

O ciclo da *violência*

Aviso de gatilho:

as informações a seguir podem provocar memórias e sensações.



1. Aumento da tensão

Não acredite na desculpa de que “foi só um dia ruim no trabalho”

O ciclo começa quando a pessoa agressora passa a se mostrar tensa e irritada por coisas insignificantes, chegando a ter acessos de raiva. Ele também humilha a vítima, faz ameaças e destrói objetos.

A mulher tenta acalmar, fica aflita e evita qualquer conduta que possa “provocar”. As sensações são muitas: tristeza, angústia, ansiedade, medo e desilusão são apenas algumas.

Em geral, a vítima tende a negar que isso está acontecendo com ela. Essa tensão pode durar dias ou anos.

O ciclo da *violência*

2. Ato de violência

Não acredite que a culpa é sua.

Aqui, toda a tensão acumulada se materializa em violência verbal, física, psicológica, moral ou patrimonial. O sentimento da mulher é de paralisia e impotência. Aqui, ela sofre tensão psicológica severa (insônia, perda de peso, fadiga constante, ansiedade) e sente medo, ódio, solidão, pena de si mesma, vergonha, confusão e dor.

Nesse momento, ela também pode tomar uma decisão: buscar ajuda, denunciar, esconder-se na casa de amigos e parentes, pedir a separação e até mesmo cometer suicídio.

3. Arrependimento e comportamento carinhoso

Não acredite que a pessoa vai mudar.

Também conhecida como “lua de mel”, esta fase se caracteriza pelo arrependimento da pessoa agressora, que se torna amável para conseguir a reconciliação. A mulher se sente confusa e pressionada a manter o seu relacionamento diante da sociedade, sobretudo quando o casal tem filhos.

Há um período relativamente calmo, em que a mulher se sente feliz por constatar os esforços e as mudanças de atitude. Como há a demonstração de remorso, ela se sente responsável, o que estreita a relação de dependência.

Um misto de medo, confusão, culpa e ilusão fazem parte dos sentimentos da mulher. Por fim, a tensão volta e, com ela, o ciclo recomeça.



O perfil de quem agredir
é de quem *sofre a violência*

O perfil de quem agride *e de quem sofre a violência*

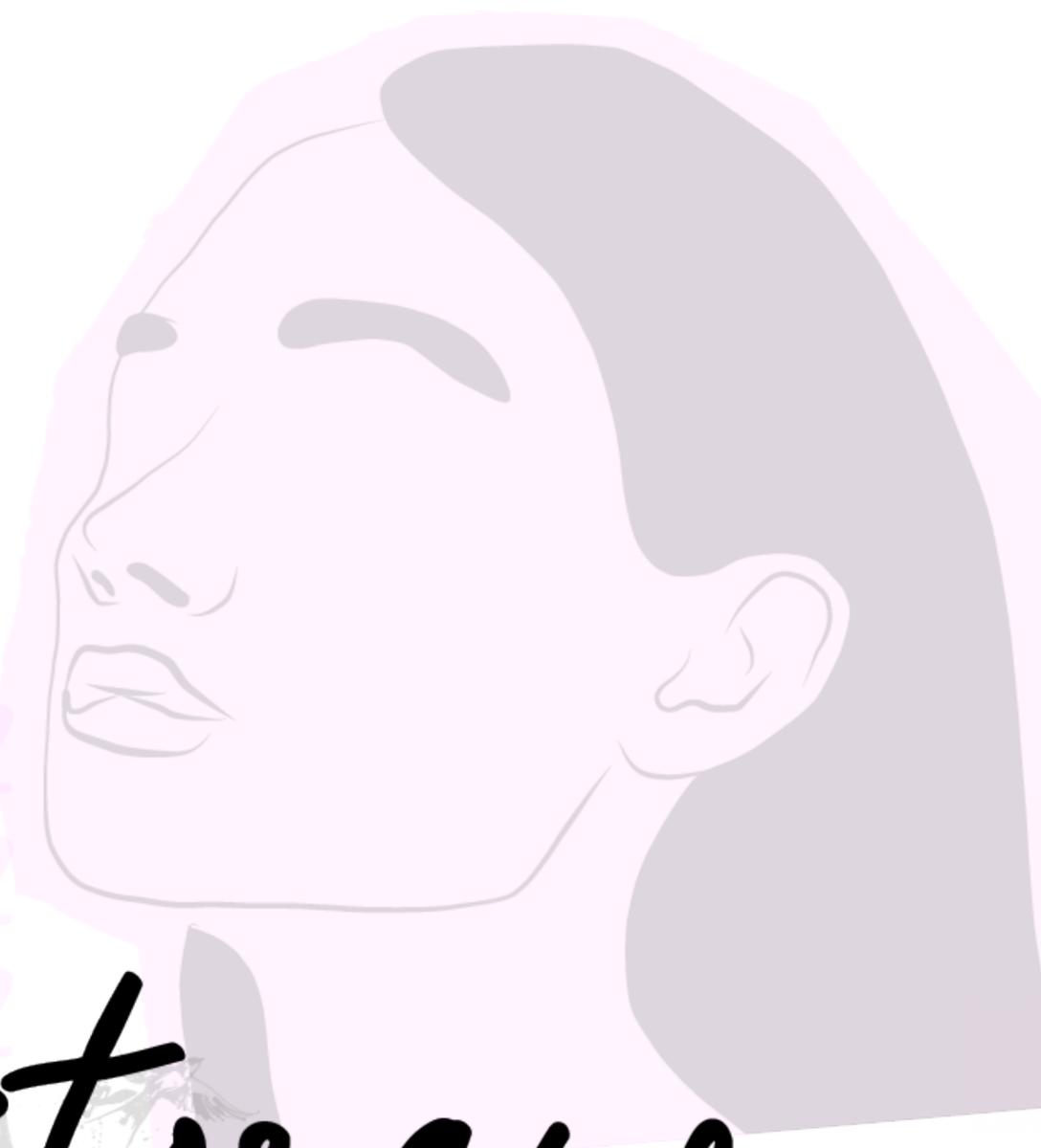
É comum associarmos o agressor que comete uma violência de gênero como sendo o homem parceiro ou ex-parceiro amoroso. Mas é importante ressaltar que a violência também acontece nas relações entre duas mulheres e no ambiente familiar.

Pais, irmãos e irmãs, parentes próximos também podem ser qualificados como pessoas agressoras.

Da mesma forma, não é só a mulher que está em um relacionamento quem sofre a violência. Crianças e parentes próximos, como irmãs e sogra, por exemplo, também podem ser vítimas.

2020

LIVRE
LIVRE
LIVRE



7 mitos que
precisamos *derrubar*

7 mitos que precisamos *derrubar*

1. “As mulheres apanham porque gostam ou porque provocam”

Quem é vítima de violência doméstica passa muito tempo tentando encobri-la para assegurar sua própria proteção e a de seus filhos. As mulheres ficam ao lado de quem as agride por medo, vergonha ou falta de recursos financeiros, sempre esperando que a violência acabe, e nunca para manter a violência.

2. “A violência doméstica só acontece em famílias de baixa renda e pouca instrução”

A violência doméstica é um fenômeno que não distingue classe social, raça, etnia, religião, orientação sexual, idade e grau de escolaridade.

3. “É fácil identificar o tipo de mulher que apanha”

Não existe um perfil específico de quem sofre violência doméstica. Qualquer mulher, em algum período de sua vida, pode ser vítima desse tipo de violência.

“As pessoas perguntam: ‘Jéssica, você, uma menina estudada, educada, como é que você se sujeitou a isso?’ Simples, né? (...) E a resposta é tão simples quanto a pergunta: ‘porque eu não sabia’. Eu simplesmente não sabia”.

Jéssica Aronis, empresária e modelo

4. “Se a situação fosse tão grave, as vítimas abandonariam logo a situação”

Grande parte dos feminicídios ocorrem na fase em que as mulheres estão tentando se afastar da pessoa agressora. Algumas vítimas, após passarem por inúmeros tipos de violência, desenvolvem uma sensação de isolamento e ficam paralisadas, sentindo-se impotentes para reagir, quebrar o ciclo da violência e sair dessa situação.

7 mitos que precisamos *derrubar*

5. “É melhor continuar na relação, mesmo sofrendo agressões, do que se separar e criar o filho sozinho”

Muitas mulheres acreditam que suportar as agressões e continuar no relacionamento é uma forma de proteger os filhos. No entanto, eles vivenciam e sofrem a violência com a mãe. Isso pode ter consequências para a saúde e desenvolvimento das crianças, pois elas correm o risco não só de se tornarem vítimas da violência, mas também de reproduzirem os atos violentos que sofreram.

6. “Em briga de casal não se mete a colher”

De acordo com o parágrafo 2º do art. 3º da Lei Maria da Penha, é de responsabilidade da família, da sociedade e do poder público assegurar às mulheres o exercício dos “direitos à vida, à segurança, à educação, à cultura, à moradia, ao acesso à justiça, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária”.

Além disso, desde 2012, por decisão do Supremo Tribunal Federal (STF), a Lei Maria da Penha é passível de ser aplicada mesmo sem queixa da vítima, o que significa que qualquer pessoa pode fazer a denúncia, inclusive de forma anônima. Achar que o companheiro da vítima “sabe o que está fazendo” é ser condescendente e legitimar a violência num contexto cultural machista e patriarcal.

7. “Quem agride não sabe controlar suas emoções”

Se isso fosse verdade, as pessoas agressoras também cometeriam violência contra chefes, colegas de trabalho e outros familiares, e não somente contra a esposa, as filhas e os filhos. A violência doméstica não é apenas uma questão de “administrar” a raiva. Quem agride sabe como se controlar, tanto que não bate no patrão, e sim na mulher ou nos filhos. Além disso, agem dessa maneira porque acreditam que não haverá consequências pelos seus atos.



Programa "Sinal Vermelho
contra a violência"

Programa “Sinal Vermelho contra a Violência Doméstica”



Os lares não estão seguros para as mulheres, principalmente durante a pandemia. Os números de denúncias de violência doméstica aumentaram significativamente no período do isolamento social: **os índices de feminicídio cresceram 22,2% em 2020 em comparação com os meses de março e abril de 2019.**

Um levantamento do Datafolha encomendado pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública apontou que **uma em cada quatro mulheres acima de 16 anos sofreu algum tipo de violência doméstica.**

Para impedir que esse fenômeno continue a evoluir, o Conselho Nacional de Justiça se uniu à Associação dos Magistrados Brasileiros (AMB) e lançaram, em junho de 2020, a campanha **Sinal Vermelho contra a Violência Doméstica** como uma das medidas de enfrentamento da violência doméstica e familiar contra a mulher, previstas na Lei Maria da Penha e no Código Penal.

A ideia central é que a mulher consiga pedir ajuda em farmácias, órgãos públicos e agências bancárias com um sinal vermelho desenhado na palma da mão.

Programa “Sinal Vermelho contra a *Violência Doméstica*”

O sinal “X” feito com batom vermelho (ou qualquer outro material) na palma da mão ou em um pedaço de papel, o que for mais fácil, permitirá que a pessoa que atende reconheça que aquela mulher foi vítima de violência doméstica e, assim, acione a Polícia Militar.

Você pode conhecer mais detalhes da campanha no site do [CNJ](#).



*O que a vida quer da gente
é coragem: o que fazer em
caso de violência?*

O que fazer em *caso de violência*?

As mulheres que sofrem violência não falam sobre o problema por um misto de sentimentos: vergonha, medo, constrangimento. Quem agride, por sua vez, não raro, constrói uma autoimagem de pessoa perfeita, boa cuidadora dos filhos, dificultando a revelação da violência pela mulher. Por isso, é inaceitável a ideia de que a mulher permanece na relação violenta por gostar de apanhar.

Se você é vítima de algum tipo de violência:

Não se cale

Quando a vítima se cala diante da violência, a pessoa que agride não se sente responsabilizada pelos seus atos – isso sem contar o fato de que a sociedade, em suas diversas práticas, reforça a cultura patriarcal e machista, o que dificulta a percepção da mulher de que está vivenciando o ciclo da violência.

Saia do Ciclo

Com o tempo, os intervalos entre uma fase e outra do ciclo descrito anteriormente ficam menores, e as agressões passam a acontecer sem obedecer à ordem das fases. Em alguns casos, o ciclo da violência termina com o feminicídio, que é o assassinato da vítima.

Peça ajuda

- Em caso de urgência, ligue 190 (Emergência Policial);
- Para denúncias, especialmente feitas por terceiros, ligue para o 180 (Central de Atendimento à Mulher);
- Faça o boletim de ocorrência na Delegacia Especializada em Atendimento à Mulher
- Solicite uma medida protetiva de urgência na própria delegacia ou no Ministério Público. Em alguns estados é possível solicitar a medida protetiva pelas delegacias virtuais.;
- Se precisar sair de casa, procure um abrigo especializado. Eles fazem o acolhimento e o atendimento

O que fazer em *caso de violência*?

psicossocial;

- Faça exame de corpo de delito nos casos de violência física;
- Procure ajuda profissional. A violência impacta na identidade e na saúde emocional, por isso, ter um acompanhamento psicológico para você e familiares próximos é fundamental.

Não se deixe intimidar. Você não está sozinha.



ajuda
LIVRE
LIVRE
LIVRE

**Como e onde
pedir ajuda**

Como e onde *pedir ajuda*



Em casos de Urgência

Em casos emergenciais, é importante acionar a Polícia Militar pelo 190. Eles enviarão a viatura mais próxima do endereço onde você está. A polícia pode não somente socorrer, mas também efetuar a prisão em flagrante da pessoa agressora.

Denúncias

O Disque 180 é um canal de denúncias de violência contra a mulher que direciona a informação para a Polícia Civil, que passa a apurar o caso. Não é um registro de ocorrência, mas é uma alternativa caso o denunciante seja um vizinho, amigo ou parente de uma vítima que talvez não possa ir até uma delegacia ou se sinta ameaçada para denunciar.

Registro de ocorrência

Você pode registrar uma ocorrência por lesão corporal, ameaça e até descumprimento de medida protetiva. É muito importante que você faça boletins de ocorrência em toda situação de violência ou ameaça que sofrer. Nesse caso, você poderá procurar:

- Delegacia Especializada em Atendimento à Mulher
- Delegacia de Polícia Civil
- Delegacia Virtual do seu estado.
- Unidade da Polícia Militar do seu estado.

Medida protetiva

As medidas protetivas de urgência são direitos previstos na Lei Maria da Penha que buscam a proteção da mulher em situação de violência no ambiente familiar, afetivo e doméstico.

Por se tratar de medida de urgência, a mulher pode fazer a solicitação na delegacia ou no Ministério Público, e o pedido é encaminhado ao juiz. A lei diz que

Como e onde *pedir ajuda*

a autoridade judicial deverá decidir o pedido no prazo de 48 horas.

Desde 2018, o descumprimento de medida protetiva de urgência é crime e pode levar a pessoa agressora à prisão em flagrante. Sem direito, inclusive, a fiança por parte da autoridade policial.

Portanto, sempre que a pessoa agressora descumprir uma medida protetiva, avise a polícia. No exato momento do descumprimento, em flagrante, ligue 190 e acione a Polícia Militar. Se o fato já aconteceu e não houve tempo ou condições para o acionamento da PM, registre a ocorrência o quanto antes.

Esse registro também pode ser feito pela Delegacia Virtual, na Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher ou em qualquer unidade da Polícia Militar.

Exame de Corpo de Delito

Após o registro de uma violência doméstica, em alguns casos, é imprescindível que seja realizado o exame de corpo de delito. O laudo do exame será uma prova importante para garantir a responsabilização da pessoa agressora. Por isso, quando a Polícia Civil expedir a guia de exame de corpo de delito, a mulher deve realizá-lo o mais rápido possível.

Casas de Abrigo

As casas de abrigo são locais que acolhem mulheres em situação de violência juntamente com seus filhos. São locais para pessoas que não possuem outro lugar ou não se sentem seguras em seus lares, e precisam desse suporte até que possam ser tomadas as devidas providências em relação à pessoa agressora e à segurança da vítima.

Verifique se em seu município há casas de abrigo.



Minas Gerais, estado sede da MaxMilhas

Em Minas, desde 2017 existe a 1ª Companhia independente de prevenção à violência doméstica da Polícia

Como e onde *pedir ajuda*

Militar, unidade pioneira da PM que tem a missão de fazer a triagem de casos graves e o acompanhamento sistemático das vítimas, para garantir a segurança e a proteção da mulher.

O estado tem alguns canais que você pode acessar.

[Delegacia de Plantão Especializada em Atendimento à Mulher, Crianças, Adolescentes e Vítimas de intolerância](#)

Avenida Barbacena, nº. 288 - Barro Preto - BH / MG
Telefones: 180 | (31) 3330-5752
Horário de funcionamento: aberto 24h

Delegacia Virtual de Minas Gerais é:

<https://delegaciavirtual.sids.mg.gov.br>

App MG Mulher

O aplicativo é uma importante ferramenta para a segurança da mulher, pois permite a criação de uma rede de apoio com compartilhamento de localização da vítima para que pessoas de confiança e cadastradas pela própria mulher possam acionar a polícia.

No aplicativo, disponível gratuitamente para download tanto para o sistema operacional [Android](#) quanto para o [iOS](#), a mulher também encontra os endereços e telefones das instituições mais próximas da sua localização que podem auxiliar em caso de emergência, como delegacias da Polícia Civil, unidades da Polícia Militar e Centros de Prevenção à Criminalidade.

[CEAM - Centro Especializado de Atendimento à Mulher - Benvinda](#)

Rua Hermílio Alves, 34 - Santa Tereza - Belo Horizonte / MG
(31) 3277-4380 | (31) 98873-2036 (plantão durante a pandemia)

Como e onde *pedir ajuda*

Funcionamento: segunda à sexta, das 10h às 16h
Principais linhas de ônibus: 9103 / 9210 / SC01 / SC03

Em Belo Horizonte, a prefeitura tem o Centro Especializado de Atendimento à Mulher - Benvinda, um serviço que realiza orientação, atendimento e acompanhamento às mulheres a partir de 18 anos que já vivenciaram e/ou vivenciam situações de violência doméstica e familiar com base no gênero, sejam violência psicológica, física, sexual, patrimonial ou moral, de acordo com a Lei Maria da Penha (Lei N° 11.340/06).

É um equipamento municipal ligado à Diretoria de Políticas para as Mulheres, da Subsecretaria de Direitos de Cidadania.

anexos

Você não está sozinha

Ativismo da arte de rua como veículo de mudança



[link](#)

A minha história de amor virou um pesadelo



[link](#)



Quem é Maria da Penha?

[link](#)

referências *bibliográficas*

Fonte: Agência Patrícia Galvão

<https://dossies.agenciapatriciagalvao.org.br/violencia-em-dados/>

Fonte: Instituto Maria da Penha

<https://www.institutomariadapenha.org.br/quem-e-maria-da-penha.html>

Fonte: site Migalhas

<https://www.migalhas.com.br/depeso/349867/violencia-psicologica-agora-e-crime>

Fonte: Site G1

<https://g1.globo.com/economia/tecnologia/noticia/2021/07/16/stalking-saiba-quando-a-perseguiçao-na-internet-se-torna-crime.ghtml>

Fonte: site Notícias do Ribeiro

<https://noticiasdoribeiro.com/2021/07/20/stalking-e-crime-de-perseguiçao/>

Fonte: Agência Senado

<https://www12.senado.leg.br/noticias/entenda-o-assunto/lei-maria-da-penha>

“Nunca se esqueça que basta uma crise política, econômica ou religiosa para que os direitos das mulheres sejam questionados. Esses direitos não são permanentes. *Você terá que manter-se vigilante durante toda a sua vida.*”

Simone de Beauvoir