



UFRJ



CARTILHA 3

COMO IDENTIFICAR, ACOLHER E APOIAR

Mulheres em Situação
de Violência?



COLEÇÃO METAMORFOSE-SE



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Como identificar, acolher e apoiar mulheres em
situação de violência? [livro eletrônico]. --
Rio de Janeiro : Ed. dos Autores, 2025.

-- (Coleção metamorfose-se ; 3)

PDF

Vários autores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-63155-4

1. Mulheres - Direitos 2. Mulheres - Vítimas de
violência 3. Saúde da mulher 4. Violência contra as
mulheres - Legislação - Brasil 5. Violência contra as
mulheres - Prevenção I. Série.

25-292438.0

CDD-362.83

Índices para catálogo sistemático:

1. Violência contra as mulheres : Problemas sociais
362.83

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

AUTORES

Marianne Rodrigues Donner Jorge

Erika de Azevedo Bellone Cerqueira

Fernanda de Souza do Nascimento Diogo

Gabrielle Menezes dos Santos

Isabella Scardini Pinto

Juliane Paredes Serrano

Paula de Sousa Rachid

Aline Raybolt dos Santos Almeida

Lucia Helena da Silva Ferreira Ancillotti

Marcela Rodrigues Alves

Andreia Cristina Breda de Souza

Gisele Damiana da Silveira Pereira

1- APRESENTAÇÃO

Apresentamos uma série de seis cartilhas voltadas para mulheres em situação de violência de gênero, com o intuito de fornecer informações essenciais sobre seus direitos, as formas de proteção e denúncia, além de orientar sobre os serviços de apoio disponíveis, como delegacias, casas de acolhimento e assistência jurídica.

CARTILHA 1- O QUE É A VIOLÊNCIA CONTRA MULHER- Explica os tipos de violência e orienta sobre como reconhecê-los e combatê-los.

CARTILHA 2- COMO OCORRE O CICLO DA VIOLÊNCIA- Descreve o ciclo de violência contra a mulher e apresentar as formas de rompê-lo.

CARTILHA 3- COMO IDENTIFICAR UM RELACIONAMENTO ABUSIVO- Esclarece sobre sinais de um relacionamento abusivo e como sair dele.

CARTILHA 4- QUAL A LEGISLAÇÃO VIGENTE NO BRASIL- Informa sobre as leis de proteção às mulheres e sobre o acesso à justiça.

CARTILHA 5- QUAIS AS REDES DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA MULHER- Apresenta os serviços de apoio e proteção disponíveis, como delegacias especializadas, abrigos e centros de acolhimento, e como acessá-los.

CARTILHA 6- QUAIS OS DIREITOS DAS MULHERES TRANS EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA- Informa sobre as leis de proteção às mulheres trans e acesso a serviços de apoio.

UMA EXCELENTE LEITURA!



2- REALIZAÇÃO

Essa cartilha foi idealizada e desenvolvida pela equipe do Projeto de Extensão “Atendimento odontológico a mulheres em situação de violência de gênero: Projeto Metamorfose”, da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Projeto

Metamorfose

FACULDADE DE ODONTOLOGIA

UFRJ





3- EQUIPE DE TRABALHO

3.1. COORDENAÇÃO

Profa. Dra. Andreia Cristina Breda de Souza

Professora adjunta do Departamento de Odontologia Social e Preventiva, da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (FO-UFRJ).

Profa. Dra. Gisele Damiana da Silveira Pereira

Professora adjunta do Departamento de Clínica Odontológica, da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (FO-UFRJ).

3.2. EQUIPE DOCENTE

-Profa. Dra Aline Raybolt dos Santos Almeida

-Dra Lúcia Helena da Silva Ferreira Ancillotti

-Profa. Dra Marcela Rodrigues Alves

3.3. EQUIPE DISCENTE

Erika de Azevedo Bellone Cerqueira

Fernanda de Souza do Nascimento Diogo

Gabrielle Menezes dos Santos

Isabella Scardini Pinto

Juliane Paredes Serrano

Marianne Rodrigues Donner Jorge

Paula de Souza Rachid

3.4. PROJETO GRÁFICO

Fernanda de Souza do Nascimento Diogo

Marianne Rodrigues Donner Jorge

COMO IDENTIFICAR UM RELACIONAMENTO ABUSIVO CONTRA A MULHER?

Relacionamentos abusivos nem sempre são fáceis de identificar, pois a violência muitas vezes se manifesta de maneira sutil, especialmente na forma psicológica, que é a mais comum e menos visível.

Isso dificulta o reconhecimento por parte de amigos, familiares e colegas. Estar atento a certos sinais pode ajudar a identificar e oferecer ajuda a quem está em uma relação tóxica.

ISOLAMENTO SOCIAL

O agressor costuma tentar isolar a mulher de sua rede de apoio, desvalorizando ou impedindo o contato com amigos e familiares.



CONTROLE EXCESSIVO

O agressor controla a vítima, monitorando sua rotina, impondo regras sobre vestimenta, comunicação e finanças.

MEDO OU ANSIEDADE NA PRESENÇA DO PARCEIRO

A vítima evita contrariar o agressor ou altera seu comportamento para evitar conflitos.



SINAIS FÍSICOS

Machucados frequentes com explicações vagas podem ser sinais de violência física, um aspecto visível de relacionamentos abusivos que muitas mulheres ocultam por medo ou vergonha.



MUDANÇAS BRUSCAS NA AUTOESTIMA

Insegurança e autodepreciação indicam violência psicológica, onde o agressor faz a mulher duvidar de seu valor e capacidade de sair da relação.

QUAIS SÃO OS NÍVEIS DE RISCO PARA MULHERES EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA?

A violência contra a mulher pode se manifestar em diferentes intensidades. Identificar o grau de risco, classificado como baixo, médio ou alto, é essencial para adotar as medidas de proteção adequadas, devido ao perigo iminente à vida da vítima.

ALTO RISCO

- Agressões físicas severas e ameaças de morte reais e frequentes. Acesso ou uso de armas nas agressões.
- O agressor já tentou matar a mulher ou outra pessoa anteriormente.
- Isolamento significativo, com pouca ou nenhuma rede de apoio ativa.
- Controle total sobre a vida da vítima, impedindo que ela saia de casa ou tenha autonomia.
- Presença de filhos que também podem estar em risco físico ou psicológico, mesmo como testemunhas.

Procure uma delegacia da mulher ou acione a polícia pelo 190. Busque ajuda emergencial a vizinhos ou qualquer autoridade próxima.

MÉDIO RISCO

- Agressões físicas leves a moderadas e ameaças verbais, inclusive de morte, caso a mulher tente sair do relacionamento.
- Violência psicológica para manipular e controlar, chantagens emocionais, ameaças contra familiares ou filhos.
- Dificuldade da mulher em acessar apoio ou pedir ajuda por medo ou vergonha, controle do dinheiro e impedimento de trabalhar.

Busque atendimento em delegacias especializadas e mantenha contato frequente com pessoas de confiança.

BAIXO RISCO

- Agressões verbais e psicológicas como humilhações e xingamentos.
- Ciúme excessivo, monitoramento de redes sociais, restrições na vestimenta, limitação da interação com outras pessoas.
- Não há registros de violência física severa.
- A mulher possui rede de apoio (familiares, amigos, vizinhos).

Procure ajuda! Informe amigos, familiares e profissionais.



SOS



COMO ACOLHER E APOIAR A MULHER EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA?

Acolher uma mulher vítima de violência exige empatia e respeito, pois muitas sentem medo, culpa ou vergonha. Oferecer apoio sem julgamentos é crucial para que ela se sinta segura e busque ajuda. Esse apoio pode ser decisivo para que ela se sinta segura e tome decisões para sair do ciclo de violência.

Escuta ativa e sem julgamentos

Deixe-a falar no seu tempo, sem interromper ou minimizar o que ela sente.

Demonstre apoio e acolhimento

Frases como “Você não está sozinha” e “A culpa não é sua” podem ser fundamentais.



Oriente sobre os sinais de um relacionamento abusivo

Controle, ciúme excessivo, isolamento, agressões verbais ou físicas são sinais de alerta.



Informe sobre os canais de denúncia e apoio

Ligue 180 é o serviço para denúncias e orientação para mulheres em situação de violência. **Ligue 190** para **socorro imediato**. Também é possível procurar a Delegacia da Mulher ou um Centro de Referência.

COMO ACOLHER E APOIAR A MULHER EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA?

Ofereça suporte emocional e prático

Se possível, ajude com transporte, abrigo temporário ou contato com profissionais especializados.



Não pressione para que ela tome decisões imediatas

Romper um relacionamento abusivo é um processo complexo. Respeite o ritmo dela.



Mantenha a confidencialidade

A exposição pode aumentar o risco para a vítima.



Não desista dela!

Mesmo que ela hesite ou volte para o agressor, continue demonstrando apoio e reforçando que há alternativas.



REFERÊNCIAS

1. CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER – LIGUE 180. *Rio + seguro para as mulheres!* Disponível em: <https://riomaisseguro.rio.rj.gov.br/#tp3>.
2. UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. *Como ajudar mulheres em situação de violência doméstica?* 2019. Disponível em: https://unasus-cp.moodle.ufsc.br/pluginfile.php/181148/mod_resource/content/39/cartilha/un2/index.html.
3. CONSELHO NACIONAL DO MINISTÉRIO PÚBLICO. *Formulário FRIDA (Formulário de Avaliação de Risco)*. 2019. Disponível em: https://www.cnmp.mp.br/portal/images/Publicacoes/documentos/2019/FRIDA_2_WEB.pdf.
4. STREY, Marlene Neves; JARDIM, Renata Teixeira. Protocolos de avaliação de risco: ferramentas para avaliar e combater a violência contra as mulheres. *Revista de Ciências Humanas*, Florianópolis, v. 52, e56966, 2018. ISSN 2178-4582. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5007/2178-4582.2018.56966>.
5. MINISTÉRIO PÚBLICO DO DISTRITO FEDERAL E TERRITÓRIOS. *Guia de Avaliação de Risco para o Sistema de Justiça*. 2018. Disponível em: https://www.mpdft.mp.br/portal/pdf/imprensa/cartilhas/Guia_avaliacao_risco_sistema_justica_MPDEF.pdf.
6. DEFENSORIA PÚBLICA DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO. *Como identificar um relacionamento abusivo*. Disponível em: <https://www.defensoria.es.def.br/como-identificar-um-relacionamento-abusivo/>.
- 7.