

# CARTILHA DA MULHER



DEFENSORIA  
PÚBLICA DO ESTADO  
DA PARAÍBA



ESDPB



# VOCÊ JÁ PAROU PARA PENSAR SE SABE O QUE É, SE SOFRE OU JÁ SOFREU VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER OU DE GÊNERO?

“Meu namorado não me deixa sair de casa sozinha”.

“Ela disse que era tudo culpa minha”.

“Meu chefe já me assediou sexualmente”.

“Meu pai já me bateu algumas vezes”.

“Minha irmã usava meu cartão de crédito escondida”.

“Mas foi só uma vez, ele é um cara legal”.

“Ele era ciumento e controlava minhas roupas”.



**Maria Madalena Abrantes Silva**  
Defensora Pública Geral

**Ricardo José Costa Souza Barros**  
Subdefensor Público Geral

**Charles Gomes Pereira**  
Corregedor Geral

### **Escola Superior**

Diretora Geral  
Diana Rangel Piccoli

Diretora de Ensino e Cursos de Pós-Graduação  
Maria dos Remédios Mendes de Oliveira

Conselho Consultivo (Defensores Públicos)  
Valéria Lopes Onofre Vita  
Ryveka Campos Martins Bronzeado  
José Adamastor M. de Queiroz Melo  
Elizabeth Teles Pimentel

### **Elaboração da cartilha**

Aline Mota de Oliveira  
Diogo Augusto de Souza Andrade  
Lydiana Ferreira Cavalcante  
Paulo Augusto Gadelha Abrantes  
Raíssa Pacífico Palitot Remígio

# APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que apresento a CARTILHA DA MULHER, elaborada sob inspiração dos jovens recém ingressos na DEFENSORIA PÚBLICA DA PARAÍBA, como membros defensores.

Espero que os interessados (as) encontrem nestas pequenas linhas, afeto, aconchego e informações básicas de uma convivência harmoniosa com os seus pares e âmbito social. E façam pensar o que é JUSTIÇA, pois:

MULHER : és dona da tua vida;  
és livre e igual ao todo humano;  
és livre em pensamento;  
Por tudo tens direito: à informação e educação - és GENTE.

**Diana Rangel Piccoli**  
Diretora da Escola Superior  
da Defensoria Pública



**“DOMESTICAR PARA NÃO  
SER DEVORADO”**

Não precisa consensa  
nem arte,  
nem beleza ou idade:  
a vida é sempre dentro  
e agora.  
(A vida é minha para ser ousada).

A vida pode florescer.  
Numa existência inteira.  
Mas tem de ser buscada,  
tem de ser conquistada.

(do livro Perdas e Ganhos - LYALUFT)

# A VIOLÊNCIA É REAL

Apesar de todas as conquistas alcançadas ao longo das últimas décadas, a mulher ainda continua sendo vítima de violência e discriminação, principalmente por seus parceiros. De acordo com a Pesquisa de Condições Socioeconômicas e Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher, realizada em parceria pela Universidade Federal do Ceará (UFCE) e pelo Instituto Maria da Penha, uma a cada três mulheres nas capitais nordestinas sofreram algum tipo de violência física, sexual ou psicológica no decorrer da vida. A pesquisa foi realizada nas nove capitais do Nordeste e entrevistou 10 mil mulheres com idades entre 15 e 59 anos, ouvidas entre os anos de 2016 e 2017.

Embora o quadro no Brasil seja muito preocupante, haja vista a construção de comportamentos socialmente legitimados para homens e mulheres, este não é um problema só do Brasil. A discriminação – e consequente violência contra a mulher – é um problema mundial. Não por acaso, a Organização das Nações Unidas (ONU), ao eleger oito Objetivos do Milênio, estabeleceu como terceira meta “promover a igualdade entre os sexos e a autonomia das mulheres”, reconhecendo a urgente necessidade de erradicação da discriminação de gênero.

A violência contra a mulher precisa ser combatida todos os dias. Para isso, a conscientização de toda a sociedade é o ponto mais importante, já que muitas pessoas presenciam agressões ou conhecem famílias que convivem com o abuso, mas por medo e/ou receio decidem não denunciar.

É preciso reagir, pois esse tipo de violência não só afeta a dignidade da mulher, mas de toda a sociedade. Não podemos silenciar. Em briga de marido e mulher, nós devemos, sim, meter a colher. Se você é vítima, procure a Rede de Atendimento a Mulheres em Situação de Violência ou disque 180 e denuncie.

**Andrea Ferreira da Silva Coutinho**

Ouidora Externa da Defensoria  
Pública do Estado da Paraíba

# VOCÊ SABE O QUE É VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER OU VIOLÊNCIA DE GÊNERO?

É qualquer comportamento contra a mulher ou pessoa que se reconhece como mulher que cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial.

## FIQUE ATENTA:

- Não é somente violência física!
- A violência praticada em relações homoafetivas entre mulheres também configura um tipo de violência de gênero. A luta contra o machismo e a transfobia é diária.
- Como, geralmente, existem muitos sentimentos envolvidos, pode ser difícil para a vítima se reconhecer em um relacionamento abusivo, contudo, isso não é motivo para vergonha-se. É algo que pode acontecer com qualquer pessoa.



# QUAIS SÃO OS POSSÍVEIS TIPOS DE VIOLÊNCIA?

## VIOLÊNCIA FÍSICA

Socos, chutes, tapas, puxão de cabelo, beliscão, roupa arrancada à força, ser segurada pelo braço de forma violenta, surras, ser amarrada, cortes, mordidas, estrangulamento, queimaduras, ser forçada a tomar remédios, bebidas ou drogas e várias outras.



**FIQUE ATENTA:**

**A violência vai muito além de um olho roxo!**

## VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

São ofensas disfarçadas de brincadeiras, humilhações e críticas sobre tudo o que é feito pela vítima; quando tenta-se controlar a forma de vestir, comer, pensar ou se expressar; quando a vítima é vigiada, ameaçada, chantageada ou impedida de manter contato com amigos e familiares.



**FIQUE ATENTA:**

**- Não é certo dizer que “em briga de marido e mulher ninguém mete a colher” ou que “tem mulher que gosta de apanhar”!**

**ESTAS SÃO GRANDES MENTIRAS. Nenhuma mulher gosta nem merece viver em uma relação violenta e abusiva.**

**- Pense se a relação te traz força e alegria ou medo e angústia. Você merece relacionamentos que te façam crescer, ser feliz e ter liberdade. LIBERTE-SE!**

**- Alguns comportamentos violentos se disfarçam de amor e cuidado e nem sempre a pessoa percebe que está em uma relação abusiva.**

**- Também é violência moral pegar o celular, computador e ler mensagens sem autorização.**

## VIOLÊNCIA SEXUAL

Forçar a prática de atos que causam desconforto ou repulsa, sexo forçado; impedir o uso de método contraceptivo (camisinha, DIU, pílula e outros); forçar uma gravidez; forçar um aborto; toques e carícias não desejados.

### ⚠️ FIQUE ATENTA:

- **A violência sexual pode ocasionar gravidez não desejada e abortamento, além de aumentar o risco de infecções sexualmente transmissíveis e pelo HIV!**
- **Compartilhar fotos íntimas sem autorização em redes sociais, como facebook, instagram e whatsapp também é uma forma de violência sexual!**



## VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

Retenção, subtração, destruição parcial ou total de objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades.

### ⚠️ FIQUE ATENTA:

- **Impedir a vítima de trabalhar fora de casa, ter emprego regular e responsabilizá-la pelos afazeres domésticos também é uma forma de violência patrimonial!**
- **Também é considerado violência patrimonial controlar ou confiscar o salário da vítima e exigir que preste contas de tudo que ela gasta ou, ainda, tirar dela documentos ou instrumentos de trabalho.**

## VIOLÊNCIA MORAL

Ofender a reputação ou bem-estar psicológico da pessoa com xingamentos e insultos; dizer qualquer coisa que a ofenda, como chamá-la de puta, vadia, louca e acusá-la de traição ou qualquer outro xingamento.

### FIQUE ATENTA:

- A violência moral ocorre, por exemplo, quando a pessoa é humilhada publicamente ou é acusada de um crime que não cometeu!
- De acordo com a Lei Maria da Penha, as mulheres ou pessoas que se reconheçam como mulher podem ser incluídas nos cadastros de programas de assistência social dos governos municipal, estadual e federal.





**DEFENSORIA  
PÚBLICA DO ESTADO  
DA PARAÍBA**



**ESDPB**

**DEFENSORIA PÚBLICA DO ESTADO DA PARAIBA**

**Rua Monsenhor Walfredo Leal, 487 - Tambiá**

**João Pessoa - Paraíba | Cep 58020-540**

**Site: [www.defensoria.pb.gov.br](http://www.defensoria.pb.gov.br)**