



SENADO
FEDERAL

ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

Como reconhecer, acolher e agir
no ambiente de trabalho

10 
DEZ
ANOS
COMITÊ
DE GÊNERO
E RAÇA



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	3
VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA	4
VIOLÊNCIA DE GÊNERO O QUE É?.....	4
POR QUE NÃO EXISTE UM TIPO DE “LEI MARIA DA PENHA” PARA OS HOMENS?	5
TIPOS DE VIOLÊNCIA.....	5
MITOS DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA.....	8
COMO EDUCAR CRIANÇAS PARA CONSTRUIR RELAÇÕES DE RESPEITO COM AS MULHERES?	9
OUTROS CONTEXTOS DE VIOLÊNCIA	10
IMPACTOS DA VIOLÊNCIA NO TRABALHO	12
COMO ABORDAR E ACOLHER UMA COLEGA?	13
COMO OFERECER APOIO?.....	14
A QUEM RECORRER?.....	16

Para denúncias e orientação:

Ligue 180

WhatsApp: (61) 9610-0180

Em caso de dúvida ou insegurança

Mesmo que você não tenha certeza se está vivendo uma situação de violência, **ligue 180** e busque orientação.



Você não está sozinha.

APRESENTAÇÃO

Este guia foi elaborado com o objetivo de divulgar informações sobre os direitos das mulheres, as formas de violência de gênero e os principais serviços de proteção, orientação e acolhimento disponíveis.

O material também apresenta orientações para colegas e pessoas gestoras que convivam, no ambiente de trabalho, com uma mulher em situação de violência.

Reconhecer sinais, oferecer uma escuta respeitosa e facilitar o acesso à rede de proteção fazem diferença. Entretanto, o apoio deve preservar a autonomia, a segurança, a privacidade e as decisões da mulher.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA

A violência contra as mulheres pode acontecer dentro ou fora de casa e produzir impactos na saúde, na segurança, na autonomia, nas relações familiares e na vida profissional.

Nenhuma mulher é responsável pela violência que sofre.

Reconhecer a situação, pedir ajuda ou romper uma relação violenta pode exigir tempo, proteção, apoio e condições materiais. Cada mulher deve ser acolhida sem julgamentos e respeitada em suas escolhas e em seu tempo.

Violência De Gênero

O que é?

A violência de gênero é uma violação dos direitos humanos decorrente de relações estruturais de poder baseadas no gênero. Essas relações atribuem maior valor às características culturalmente associadas ao masculino em detrimento daquelas vinculadas ao feminino, produzindo desigualdades que se manifestam em diferentes formas de violência, como agressões, ameaças, controle, humilhações e outras práticas de abuso.

Quando se diz que essa violência é “baseada no gênero”, significa que ela está relacionada às expectativas e papéis sociais impostos a homens e mulheres, sendo utilizada para controlar, punir, intimidar ou limitar a liberdade das mulheres. Além disso, essas experiências não são iguais para todas, pois são atravessadas por marcadores sociais como raça, classe, etnia, deficiência, idade, identidade de gênero e sexualidade, que produzem diferentes formas de vulnerabilidade e discriminação.

Em 2026, a Lei Maria da Penha completa 20 anos. Ao longo dessas duas décadas, consolidou-se como um dos mais importantes marcos no enfrentamento à violência contra as mulheres no Brasil. Sua promulgação representou uma mudança profunda na forma como o Estado passou a reconhecer e enfrentar a violência doméstica e familiar.

Por que não existe um tipo de “Lei Maria da Penha” para os homens?

A especificidade da Lei Maria da Penha decorre da necessidade de enfrentar uma forma de violência que atinge as mulheres de maneira recorrente e estrutural, orientando a destinação de recursos e ações públicas para o grupo mais vulnerabilizado

De acordo com o Fórum Brasileiro de Segurança Pública, as mulheres são as vítimas em cerca de 86% a 89% das ocorrências de violência intrafamiliar e sexual. O ambiente doméstico é o principal local de risco, concentrando mais de 66% dos casos de estupro e 66% dos feminicídios. Em cerca de 80% dos assassinatos de mulheres, o autor do crime é o parceiro ou ex-parceiro. As mulheres negras representam 66,9% das vítimas de violência letal de gênero no país.

Isso não significa que homens não possam ser vítimas de violência doméstica ou de relacionamentos abusivos; eles também podem sofrer esse tipo de violência e têm direito à proteção prevista na legislação brasileira. Eles podem registrar ocorrência policial, buscar atendimento médico e psicológico via SUS, assistência social, ingressar com ações judiciais, como o divórcio, e solicitar medidas cautelares, incluindo o afastamento da pessoa apontada como agressora do lar. Além disso, as medidas cautelares previstas no art. 319 do Código de Processo Penal podem ser aplicadas para proteger qualquer vítima, independentemente de seu gênero, com o objetivo de prevenir novas situações de violência e garantir sua segurança.

No entanto, os dados mostram que as mulheres são, de forma ampla e recorrente, as principais vítimas desse tipo de violência. Por essa razão, a Lei Maria da Penha prevê mecanismos específicos de proteção voltados às mulheres, de modo a enfrentar uma realidade que as atinge de forma desproporcional e assegurar uma resposta mais adequada a quem se encontra em situação de maior vulnerabilidade.

Tipos de Violência

Na Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340), considera-se violência doméstica e familiar contra a mulher qualquer ação ou omissão baseada no gênero que cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico, danos morais ou patrimoniais. Essa violência pode

ocorrer no ambiente doméstico, no âmbito da família ou em qualquer relação íntima de afeto, mesmo que o relacionamento já tenha terminado. Assim, a lei classifica as formas de violência doméstica e familiar em:

Violência física:

Entendida como qualquer conduta que ofenda a integridade ou saúde corporal da mulher. Pode envolver o uso de armas brancas, armas de fogo ou outros objetos utilizados para ferir, além de agressões que provoquem lesões internas, externas ou ambas. Mesmo sendo uma das formas de violência mais facilmente identificadas, ela nem sempre deixa marcas visíveis no corpo.

Exemplos:

Empurrões, espancamento; mordida; atirar objetos, sacudir e apertar partes do corpo; estrangulamento ou sufocamento. Lesões com objetos cortantes ou perfurantes; queimaduras; ferimento causados por arma de fogo; tortura.

Violência sexual:

Entendida como qualquer conduta que a constranja a presenciar, manter ou participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade; que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que a force ao matrimônio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação; ou que limite ou anule o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos.

O vínculo afetivo ou conjugal **não elimina a necessidade de consentimento**. Mesmo em um relacionamento, você tem o direito de decidir sobre seu próprio corpo e de estabelecer seus limites em relação à atividade sexual.

Exemplos:

Beijos forçados; abraços ou qualquer contato sexual e íntimo sem sua vontade; obrigar a manter relações sexuais por medo de ameaças ou agressões; retirar o preservativo durante a relação sexual

sem o consentimento da parceira; obrigá-la a assistir ou a participar de conteúdos de natureza sexual.

Violência Psicológica:

Entendida como qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, violação de sua intimidade, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação.

Exemplos:

Ameaçar; controlar suas escolhas, como o que vestir, aonde ir, com quem falar ou como usar o seu tempo; culpar a vítima pela violência sofrida ou fazê-la se sentir responsável pelo comportamento do agressor; isolar de amigos, familiares ou da rede de apoio; ridicularizar sua aparência, origem ou modo de viver.

Violência patrimonial:

Entendida como qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades.

Exemplos:

Controlar o dinheiro; deixar de pagar pensão alimentícia; destruição de documentos pessoais; furto, extorsão ou dano; estelionato; privação de bens, valores ou recursos econômicos; causar danos propósitos a objetos da mulher ou dos quais ela goste.

Violência moral:

É considerada qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

Exemplos:

Emitir juízos morais sobre a conduta; fazer críticas mentirosas, expor a vida íntima; rebaixar a mulher por meio de xingamentos e ofensas que incidem sobre a sua índole; desvalorizar a vítima pelo seu modo de vestir; acusações de traição.

Violência Vicária:

Entendida como uma forma de violência praticada contra descendente, ascendente, dependente, enteado, parente, pessoa sob guarda ou responsabilidade direta da mulher, pessoa de sua rede de apoio, com vistas a atingi-la.

Exemplos:

Ameaçar, agredir ou causar danos aos filhos para atingir a mãe; impedir o contato da mulher com os filhos como forma de punição; expor crianças a conflitos ou incentivá-las a rejeitar a mãe como forma de retaliação.

Importante saber: Sofrer qualquer tipo de violência que te cause medo ou inquietação não é normal. Denuncie! Apesar de ser comum se sentir culpada em denunciar, pois a dinâmica da relação de violência faz com que a mulher se sinta assim, é só denunciando, deixando que outras pessoas intervenham na relação desigual, que os sentimentos difíceis de lidar, como a culpa, a baixa autoestima etc. podem ser trabalhados.

Mitos da violência doméstica:

❌ **Mito:** “Em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher.”

✅ **Verdade:** A violência doméstica não é um problema privado, mas uma violação dos direitos humanos e uma questão de saúde e segurança pública. Familiares, amigos, vizinhos, colegas de trabalho e instituições podem contribuir para interromper a violência, acolher a vítima e acionar a rede de proteção.

❌ **Mito:** “A violência só existe quando há agressão física.”

✓ **Verdade:** A violência doméstica pode ser física, psicológica, sexual, patrimonial ou moral. Humilhações, ameaças, controle da rotina, isolamento, perseguição, destruição de objetos e controle do dinheiro também são formas de violência previstas na Lei Maria da Penha.

✗ **Mito:** “Se a mulher não denuncia ou continua no relacionamento, é porque gosta de sofrer.”

✓ **Verdade:** Permanecer em um relacionamento abusivo pode estar relacionado ao medo, à dependência econômica, à existência de filhos, às ameaças, à falta de apoio ou ao risco de sofrer violência ainda mais grave ao tentar romper a relação.

✗ **Mito:** “A violência doméstica acontece apenas em famílias pobres ou com baixa escolaridade.”

✓ **Verdade:** A violência doméstica ocorre em todas as classes sociais, níveis de escolaridade, religiões, idades e regiões do país. O que muda é, muitas vezes, o acesso aos mecanismos de proteção e denúncia.

Como educar crianças para construir relações de respeito com as mulheres?

- Ensine que todos podem expressar sentimentos

Ensine que todas as pessoas podem sentir medo, tristeza, alegria e insegurança. Meninos não precisam esconder emoções para provar sua masculinidade.

- Não limite as brincadeiras pelo gênero

Brinquedos e brincadeiras não têm gênero. Ao separar brinquedos e brincadeiras entre “de menino” e “de menina”, reforçam-se desigualdades desde a infância. Meninos também precisam aprender a cuidar, e meninas também devem explorar espaços de autonomia e criatividade.

- Divida as responsabilidades

Ensine meninos e meninas a organizarem seus espaços e participar das tarefas domésticas. Cuidar da casa é responsabilidade de todos.

- Questione e evite falas machistas

As crianças aprendem observando e ouvindo as pessoas ao seu redor. Frases como “menino tem que ser forte”, “menina é mais delicada” ou “isso não é coisa de menina” parecem simples, mas ensinam que existem comportamentos e habilidades próprios para cada gênero. Muitas vezes, essas ideias são repetidas sem perceber.

- Apresente mulheres como referências

Apresente às crianças mulheres que atuam na ciência, política, esportes, artes, entre outras áreas. Ter acesso a esse referencial ajuda a romper desde cedo estereótipos de gênero.

Outros Contextos de Violência

1. VIOLÊNCIA DIGITAL

Caracteriza-se pelas práticas realizadas ou facilitadas por celulares, computadores, redes sociais, aplicativos e outros meios digitais que buscam controlar, ameaçar, perseguir, humilhar ou expor a vítima, causando diferentes formas de dano.

Lei nº 12.737/2012 - Lei Carolina Dieckmann

Criminaliza a invasão de celulares, computadores e contas digitais, bem como o acesso e a divulgação de dados sem autorização.

Lei nº 14.132/2021 - Lei do Stalking

Criminaliza a perseguição insistente que cause medo, ameaça ou limite a liberdade da vítima, inclusive pela internet.

Lei nº 13.718/2018 - Divulgação de conteúdo íntimo

Compartilhar fotos, vídeos ou áudios íntimos sem consentimento também é crime.

2. VIOLÊNCIA POLÍTICA DE GÊNERO

A violência política de gênero é uma forma de violência que busca impedir, restringir ou desestimular a participação das mulheres na vida política e nos espaços de tomada de decisão.

Ela decorre das desigualdades de gênero e da persistência de este-

reótipos que questionam a legitimidade das mulheres para exercer funções de liderança e representação.

Essa violência pode se manifestar por meio de intimidação, assédio, ameaças, constrangimentos, ataques à reputação, discursos misóginos, discriminação ou outras condutas que tenham como objetivo limitar ou dificultar o exercício dos direitos políticos das mulheres.

Pode ser praticada por agentes públicos, colegas de trabalho, integrantes de partidos políticos, candidatos, eleitores, membros da imprensa ou qualquer outra pessoa.

Lei nº 14.192/2021 - Violência política contra a mulher

Estabelece normas para prevenir, reprimir e combater a violência política contra a mulher, nos espaços e atividades relacionados ao exercício de seus direitos políticos e de suas funções públicas, para assegurar a participação de mulheres em debates eleitorais e dispõe sobre os crimes de divulgação de fato ou vídeo com conteúdo inverídico no período de campanha eleitoral.

3. VIOLÊNCIA NO AMBIENTE DE TRABALHO

A violência contra a mulher é resultado de uma estrutura social marcada pelo machismo e pela desigualdade de gênero. Por isso, ela não se limita ao ambiente doméstico ou familiar e pode ocorrer em diferentes espaços da vida social.

No ambiente de trabalho, essa violência pode se manifestar por meio de condutas de assédio, perseguição, ameaça, discriminação, humilhação ou retaliação praticadas no contexto profissional.

Esse tipo de violência pode ser praticado por chefias, colegas, prestadores de serviço, autoridades, usuários ou outras pessoas com acesso ao ambiente de trabalho.

Lei 10.224/2001 - Assédio sexual

Acontece quando alguém usa sua posição de autoridade ou poder para constranger outra pessoa com o objetivo de obter favorecimento sexual. Pode acontecer por meio de palavras, gestos ou toques. Ou seja, quem comete o assédio tem algum tipo de poder sobre a vítima ou ascendência relacionada ao exercício de emprego, cargo ou

função, como um chefe ou professor. Pode acontecer por meio de ameaças ou chantagens, comentários de cunho sexual, promessas de benefícios no trabalho ou insistência em convites mesmo após a recusa da vítima. Nem sempre há contato físico: palavras e atitudes que causam medo, pressão ou constrangimento também podem caracterizar a situação.

Lei nº 13.718/2018 - Importunação Sexual

É crime praticar atos de natureza sexual sem consentimento, como toques íntimos, beijos forçados, comentários ou gestos de cunho sexual e outras condutas que causem constrangimento. Não é necessário qualquer vínculo entre autor e vítima. A lei também pune a divulgação não autorizada de imagens, vídeos ou conteúdos íntimos (art. 218-C do Código Penal).

Diferença entre importunação e assédio sexual

Importunação sexual acontece sem que haja uma relação de poder entre o agressor e a vítima. Pode acontecer em locais públicos, como ônibus, festas ou entre colegas de mesmo nível hierárquico no trabalho. É crime previsto no art. 215-A do Código Penal.

Já assédio sexual significa constranger alguém com o intuito de obter vantagem ou favorecimento sexual, prevalecendo-se o agente da sua condição de superior hierárquico ou ascendência inerentes ao exercício de emprego, cargo ou função; de acordo com o art. 216.A do Código Penal.

IMPACTOS DA VIOLÊNCIA NO TRABALHO

A violência pode afetar diretamente a saúde, o bem-estar e o desempenho profissional da mulher.

Alguns impactos podem incluir:

- Dificuldade de concentração;
- Ansiedade, medo e alterações emocionais;
- Faltas, atrasos ou saídas durante o expediente;
- Necessidade de comparecer a serviços de saúde, assistência

social, segurança pública ou justiça.

Importante: Essas situações não devem ser compreendidas como desinteresse ou falta de compromisso. O ambiente de trabalho pode ser um importante espaço de acolhimento e proteção.

COMO ABORDAR E ACOLHER UMA COLEGA?

A violência contra a mulher está inserida em um contexto de desigualdades de gênero que pode dificultar o reconhecimento da violência e a busca por ajuda. Muitas mulheres sentem medo, vergonha ou culpa, além de, em alguns casos, dependerem emocional ou financeiramente da pessoa agressora.

Por isso, a forma como são acolhidas pode fazer toda a diferença. Se você suspeitar que uma colega esteja vivenciando alguma forma de violência, observe os sinais com atenção e ofereça apoio de maneira respeitosa, sem julgamentos e sem pressioná-la a falar ou tomar qualquer decisão.

SINAIS DE ALERTA

Nem sempre a mulher conseguirá falar sobre a violência que está sofrendo. No entanto, alguns sinais podem ser percebidos no convívio profissional, principalmente quando surgem de forma repentina ou recorrente.

Alguns desses sinais podem se parecer com:

- Isolamento ou mudanças bruscas de comportamento;
- Queda no rendimento e qualidade do desempenho de funções;
- Preocupação exacerbada em voltar para a casa;
- Lesões frequentes acompanhadas de explicações pouco claras;
- Medo e ansiedade recorrentes;
- Abatimento, esgotamento e melancolia.
- Atenção: Esses sinais, isoladamente, não comprovam que a mulher esteja sendo vítima de violência doméstica. É preciso analisar todo o contexto, por isso, é essencial evitar julgamentos e o compartilhamento de suspeitas para garantir um adequado acolhimento.

ANTES DE CONVERSAR

Sempre que possível, escolha um local seguro, reservado e onde a mulher possa falar sem medo de ser interrompida, monitorada ou constrangida. Demonstre preocupação de forma acolhedora, sem pressioná-la a contar o que aconteceu. Você pode dizer:

- “Percebi que você não parece bem. Estou disponível para conversar.”
- “Estou preocupada(o) com você. Existe alguma forma segura de ajudar?”
- “Você não precisa contar nada que não queira.”
- “Você não tem culpa pela violência que está sofrendo.”

Durante a conversa

Escute com respeito e permita que ela fale no próprio ritmo. Evite interromper, questionar a veracidade do relato ou pressioná-la por detalhes. Reconheça a gravidade da situação e pergunte de que forma ela gostaria de ser apoiada.

Antes de telefonar, enviar mensagens ou compartilhar contatos de apoio, verifique se isso é seguro. Pergunte, por exemplo:

- “É seguro falar com você por este telefone?”
- “É seguro enviar mensagens?”
- “Há alguém que acompanha suas ligações ou acessa seus aparelhos?”

COMO OFERECER APOIO?

Sempre que a mulher desejar, informe sobre os serviços especializados disponíveis, ofereça companhia para buscar atendimento e ajude a identificar pessoas de confiança. Caso ela solicite, você também pode auxiliá-la a organizar documentos, contatos ou outras medidas práticas.

Se houver risco imediato à integridade física da mulher, acione o serviço de emergência competente => Ligue 190

PAPEL DA PESSOA GESTORA

Pessoas gestoras têm um papel fundamental na construção de um ambiente de trabalho seguro, respeitoso e acolhedor. Ao identificar ou suspeitar que uma colaboradora esteja em situação de violência, sua atuação deve priorizar a escuta, a proteção, o respeito à autonomia da mulher e o encaminhamento aos serviços competentes.

1. Escute com respeito

Durante o acolhimento ouça com atenção e sem julgamentos, acredite no relato, respeite o tempo da mulher, não pressione para que ela conte detalhes ou registre denúncia e pergunte de que forma ela gostaria de ser apoiada.

Evite investigar sua vida pessoal, exigir provas ou assumir funções próprias dos serviços de saúde, assistência, segurança pública ou do sistema de justiça.

2. Avalie a segurança

Caso a mulher relate uma situação de violência, procure verificar, de forma respeitosa, se existe risco imediato.

Em situações de risco iminente, acione imediatamente os serviços de emergência e a segurança institucional.

3. Preserve a privacidade

O relato deve ser tratado com absoluto respeito e confidencialidade. Apenas compartilhe informações com os setores que realmente precisem atuar e com o conhecimento da mulher. Evite registrar ou divulgar detalhes íntimos desnecessários.

4. Evite prejuízos profissionais

Faltas, atrasos, alterações emocionais ou redução temporária da produtividade podem estar relacionados à situação de violência.

A mulher não deve sofrer discriminação, exposição, punição, isolamento ou prejuízo em avaliações, oportunidades ou desenvolvimento profissional por buscar ajuda.

5. Avalie medidas de proteção

Sempre em diálogo com a mulher e de acordo com as normas da

instituição, podem ser considerados ajustes temporários, como a flexibilizações de horário, reorganização das atividades, alteração do local de trabalho ou do ramal telefônico, restrição de acesso às informações sobre sua rotina, apoio para deslocamento seguro, liberação para comparecimento aos serviços da rede de atendimento, trabalho remoto, quando possível.

Essas medidas devem ser construídas em conjunto com a mulher e nunca impostas

6. Oriente sobre os canais de apoio

Conheça os serviços disponíveis na instituição e informe, de forma clara, como acessá-los. Sempre que possível, facilite o encaminhamento para que a mulher não precise repetir seu relato diversas vezes. No próximo capítulo você encontra detalhes sobre onde recorrer dentro do Senado

7. Previna retaliações

A gestão deve agir para impedir comentários, constrangimentos, exposição da vida pessoal, ameaças, isolamento ou qualquer forma de retaliação contra a mulher ou contra pessoas que tenham oferecido apoio.

8. Mantenha um acompanhamento respeitoso

O apoio não termina após a primeira conversa.

Pergunte qual é a forma mais segura de manter contato e respeite a vontade da mulher. Pequenos gestos podem demonstrar apoio, como perguntar:

- “Como você prefere que eu entre em contato com você?”
- “Podemos conversar novamente em outro momento?”
- “As medidas adotadas estão ajudando?”

A QUEM RECORRER?

Em casos de emergência, deve ser acionada a **POLÍCIA MILITAR**, por meio do 190.

No Senado Federal

Mesmo que a violência não ocorra no local ou horário de trabalho, o Senado possui espaços de acolhimento, denúncia e orientação para mulheres em situação de violência:

- Secretaria de Polícia - 3303-4444 (Central 24h) / 3303-4404 (Delegacia)

A Secretaria de Polícia presta atendimento em situações de violência ocorridas nas dependências do Senado Federal ou quando houver necessidade de atuação policial. O serviço poderá realizar o registro da ocorrência, avaliar o risco à vítima, adotar as providências legais cabíveis e, quando necessário, encaminhar o caso à Polícia Civil e solicitar medidas protetivas.

- Delegacia Virtual do Senado Federal: <https://www12.senado.leg.br/institucional/delegacia-virtual>

Se a violência ocorrer nas dependências do Senado Federal ou estiver relacionada ao ambiente institucional, a Polícia do Senado Federal disponibiliza esse canal virtual para denúncias. Não é necessário se identificar, e o sigilo das informações é garantido.

- Sala Lilás: (61) 98444-0066

A Sala Lilás é um espaço de acolhimento e escuta qualificada para mulheres em situação de violência, oferecendo atendimento sigiloso, orientação e encaminhamento aos serviços de apoio. Também presta atendimento a pessoas que tenham sido vítimas ou testemunhas de discriminação, assédio ou outras formas de violência no âmbito do Senado Federal.

- Serviço de Promoção à Saúde e Segurança do Trabalho (SEPAST) - 3303-1346/4269

O SEPAST oferece acolhimento humanizado, escuta qualificada, orientação e acompanhamento psicossocial. A equipe poderá avaliar as necessidades de cada caso, orientar sobre os direitos da mulher e realizar os encaminhamentos para os serviços internos ou externos mais adequados.

- Procuradoria Especial da Mulher (PROMUL): 3303 1707

A Procuradoria Especial da Mulher oferece acolhimento, orientação

sobre direitos, informações sobre os canais de denúncia e acompanhamento dos encaminhamentos necessários. Também pode orientar mulheres que já possuam processos ou medidas protetivas em andamento e atuar em articulação com os demais serviços de apoio do Senado.

Redes de apoio e atendimento no DF

- Delegacia Eletrônica Maria da Penha Online

Site: <https://delegaciaeletronica.pcdf.df.gov.br>

- Polícia Civil do DF

Disque 197 – para denúncias, inclusive anônimas, de situações preteritas

- Defensoria Pública - Defesa da Mulher

Disque Defensoria 129, ramal 2

Telefone: (61) 2196-4463 | 2196-4461

- Secretaria de Estado da Mulher do Distrito Federal

Telefone: (61) 3330-3104

Endereço: Palácio do Buriti – Ed. Anexo, 8º andar

- Casa da Mulher Brasileira - DF

Telefone: (61) 3371-2897; 3373-7864; 3371-2947; 3373-1120; 98199-1146 (WhatsApp)

Endereço: CNM 01, Lote 2, Centro de Ceilândia - DF

- Centro Especializado de Atendimento à Mulher (CEAM 102 SUL)

Telefone: (61) 3224-0943; 99183-6454

Endereço: Estação do Metrô 102 Sul, Asa Sul, Plano Piloto – CEP: 70330-000

- Centro Especializado de Atendimento à Mulher (CEAM PLANALTINA)

Telefone: (61) 3389-4656; 999202-6376

Endereço: Jardim Roriz, Área Especial, Entrequadras 1 e 2, Centro.

- Centro Especializado de Atendimento à Mulher (CEAM CEILÂNDIA)

Telefone: (61) 3372-2619; 99117-3406

Endereço: CNM1, Bloco I, Lote 02 – Ceilândia Centro, DF.

- Centro Especializado de Atendimento à Mulher (CEAM 4)

Endereço: Palácio do Buriti – Ed. Anexo, 8º andar

Telefone: (61) 3330-3104

Direito delas:

Atendimento social, psicológico e jurídico a vítimas diretas de violência e seus familiares. Telefone: (61) 98382-0130 (também WhatsApp).

Delegacias da Mulher no DF e entorno:

- DEAM

Telefone: (61) 3207-6172; 3207-6195

Endereço: EQS 204/205 - Asa Sul –DF

- DEAM II

Telefone: (61) 3207-7391; 3207-7408

Endereço: St. M QNM 2 - Ceilândia- DF

- DEAM – Águas Lindas (GO)

Telefone: (61) 3613-0701

Endereço: Residencial - Rua Colibri, R. Sol Nascente, Quadra 3, Águas Lindas de Goiás - GO, 72912-730

- DEAM – Valparaíso de Goiás (GO)

Telefone: (61) 3629-8246

Endereço: Quadra Oito, Etapa A, casa 41, Valparaíso de Goiás - GO, 72876-000

Para denúncias e orientação:

Ligue 180

WhatsApp: (61) 9610-0180

Em caso de dúvida ou insegurança

Mesmo que você não tenha certeza se está vivendo uma situação de violência, **ligue 180** e busque orientação.



Você não está sozinha.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Lei nº 10.224, de 15 de maio de 2001. (Assédio Sexual) Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10224.htm.

BRASIL. Lei n. 11.340, de 7 de agosto de 2006 (Lei Maria da Penha). Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11340.htm.

BRASIL. Lei nº 12.737, de 30 de novembro de 2012 (Lei Carolina Dieckmann). Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2012/lei/l12737.htm.

BRASIL. Lei nº 13.718, de 24 de setembro de 2018 (Lei da Divulgação de Conteúdo Íntimo). Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13718.htm

BRASIL. Lei nº 14.132, de 31 de março de 2021 (Lei do Stalking) disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2021/lei/l14132.htm.

BRASIL. Lei nº 14.192, de 4 de agosto de 2021 (Estabelece normas para prevenir, reprimir e combater a violência política contra a mulher). Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2021/lei/l14192.htm

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Gestão do Cuidado Integral. *Guia prático de cuidado à mulher em situação de violência*, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/guias-e-manuais/2025/guia-pratico-de-cuidado-a-mulher-em-situacao-de-violencia.pdf>.

DEFENSORIA PÚBLICA DO ESTADO DE MINAS GERAIS. *Violência vicária: quando o agressor usa terceiros para causar dor*, 2026. Disponível em: <https://defensoria.mg.def.br/saber-direito/violencia-vicaria-o-que-e/>

SENADO FEDERAL. Comitê Permanente pela Promoção da Igualdade de Gênero e Raça. *Protocolo de atendimento a mulheres em situação de violência doméstica e familiar*, 2024. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/omv/pdfs/protocolo-de-atendimento-a-mulheres-em-situacao-de-violencia-domestica-e-familiar.pdf>.

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO DISTRITO FEDERAL E DOS TERRITÓRIOS. *Guia prático de enfrentamento à violência contra a mulher*. Brasília: TJDF, 2026. Disponível em: [guia_pratico_de_enfrentamento_nuatmu-1.pdf](#)

