

ALMANAQUE CIDADANIA DIGITAL

VOZES PELO

RESPEITO

Volume 2

Organização

Antonia Lis de Maria Martins Torres

Bruna Rafaela Araújo da Silva

Francisca Camila Mota de Lima



ALMANAQUE CIDADANIA DIGITAL

VOZES PELO

RESPEITO

Volume 2

Organização

Antonia Lis de Maria Martins Torres

Bruna Rafaela Araújo da Silva

Francisca Camila Mota de Lima

Organização

Antonia Lis de Maria Martins Torres
Bruna Rafaela Araújo da Silva
Francisca Camila Mota de Lima

Diagramação e capa

Bruna Rafaela Araújo da Silva

Revisão e colaboração

Nelson Duarte Pereira Neto

Prefácio

Sônia Braga

Autores

Alicia Forte Gomes
Ana Letícia Batista Spinosa
Anny Camilly Maia Vieira
Antonia Lis de Maria Martins Torres
Armindo Martins Neto
Brenda Melina Lima de Sousa
Bruna Rafaela Araújo da Silva
Cassia Vitória Pereira Silva
Evelyn Vitória Furtado Oliveira
Francisca Camila Mota de Lima
Gihanna Leite Gomes
Gleiciane Uchoa Silva
Guilherme Mendes Rodrigues
Izabele Gonzalez Costa
Janaína Lisboa Lopes Freire
Jéssica de Souza Nogueira
Kauê Nicolas Feitosa da Rocha
Lívia Viana Barroso
Matheus Carvalho Lima
Nelson Duarte Pereira Neto
Pedro Ícaro de Sousa Freire

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

Almanaque cidadana digital [livro eletrônico] :
vozes pelo respeito / organização Antonia Lis
de Maria Martins Torres, Bruna Rafaela Araújo
da Silva, Francisca Camila Mota de Lima. --
2. ed. -- Fortaleza, CE : Ed. dos Autores, 2026.
-- (Almanaque cidadana digital ; v.2)
PDF

Vários autores.
ISBN 978-65-02-19818-6

1. Abuso psicológico 2. Cidadania
3. Direitos humanos 4. Feminicídio 5. Pensamento
crítico 6. Relacionamentos 7. Violência contra as
mulheres I. Torres, Antonia Lis de Maria Martins.
II. Silva, Bruna Rafaela Araújo da. III. Lima,
Francisca Camila Mota de. IV. Série.

26-372997.1

CDD-362.8292

Índices para catálogo sistemático:

1. Violência contra a mulher : Problemas sociais
362.8292

Camila Aparecida Rodrigues - Bibliotecária CRB -
SP-010133/O

Às mulheres que compõem a Universidade Federal do Ceará (UFC), cuja força, união, resistência e compromisso com a educação transformam desafios e barreiras de gênero em caminhos para a equidade e a transformação social.

PREFÁCIO

A definição de mulher no dicionário é "Ser humano feminino, dotado de inteligência e de linguagem articulada...Pessoa que se identifica com o sexo ou gênero feminino..."e ainda deixa uma lacuna sobre o que é ser mulher. Como pensamos no nosso "ser mulher" e como nos definem como mulheres, mulheres diversas e cada uma na sua individualidade, seja a mulher transgênero, a negra, a indígena e todas as outras que enfrentam, dentro das suas particularidades, as opressões explícitas e implícitas em suas relações. Esse almanaque é tão precioso quanto todas as lutas que nos renderam direitos até hoje.

As vozes que ecoam aqui são as mesmas vozes das mulheres que corajosamente almejavam respeito. Vozes pelo respeito! Esse Almanaque Cidadania Digital: Vozes pelo respeito!!! Que respeito? Para que respeito? Para manter-se viva! Talvez... A voz da Nísia Floresta, primeira educadora feminista no Brasil. A voz da Antonieta de Barros, primeira deputada negra do Brasil. A voz das Marias... das Brunas... das Antônias...das Franciscas... Nossa voz ainda ecoa por respeito e pelo direito de existir.

O primeiro passo é reconhecer que a violência se manifesta de formas diferentes e entender que romper alguns padrões não é fácil. É necessário organização estratégica, coragem e conhecimento. E algumas vezes não é o suficiente. O artigo 1º da lei nº11.340/2006 determina prevenir, punir e erradicar a violência contra a mulher. Essa lei é um avanço advindo da dor de uma mulher, Maria da Penha. É a voz da Maria da Penha, o choro, a dor virou lei, a coragem dela ajuda hoje outras mulheres.

A informação e diálogo entre nós mulheres nos conecta numa comunidade de histórias grande, que se cruzam e se acolhem. Através de escritas, denúncias, esclarecimentos o almanaque entrega de forma lúdica, bonita e séria mais um meio para o pensa do "SER MULHER". Que mulher eu sou, quem tirou de mim um pedaço do meu ser mulher. E não tem idade, aos 64 anos em acordos silenciados ou aos 25 anos na vigilância do controle. Mas estamos aqui! Enquanto uma voz for silenciada, tantas outras vozes falarão, escreverão... estou à procura do meu "ser mulher" na certeza de que somos muitas.

A lei do feminicídio nº 13.104/2015 reconhece o crime contra a mulher por razão da condição de sexo feminino. Ainda, quando há violência doméstica e familiar. A verdade é que não queremos que mulheres morram. As expressões "vidas interrompidas, dependência emocional, questão social, mural de ausências, dizer não..." serão encontradas no decorrer da leitura do almanaque. A forma criativa e lúdica possibilita ao acesso de várias pessoas. Não somente mulheres, mas aos que reconhecem a urgência pelo respeito. Sigo desejando que a cada voz silenciada, outras mulheres falem, acolham e escutem.

Sônia Braga

APRESENTAÇÃO

Diante dos enfrentamentos às desigualdades de gênero que se evidenciam no cotidiano brasileiro, o Almanaque Cidadania Digital: Vozes pelo Respeito – Volume 2 reúne textos, histórias em quadrinhos, infográficos, relatos e atividades que abordam temas como violência psicológica, violência patrimonial, feminicídio, stalking, segurança digital e relacionamentos abusivos. Com linguagem acessível e abordagem educativa, a obra busca sensibilizar o leitor para reconhecer situações de violência, valorizar os direitos humanos e desenvolver uma postura crítica diante das relações sociais e do uso das tecnologias.

Mais do que informar, este livro convida à reflexão e à construção de uma sociedade pautada na empatia, no respeito e na responsabilidade. Que cada página contribua para ampliar o diálogo, fortalecer a conscientização e inspirar atitudes capazes de promover uma convivência mais justa, segura e humana.

Partindo de experiências formativas vivenciadas na disciplina Informática Educativa 2026.1, desenvolvida na Universidade Federal do Ceará, este livro reúne diferentes olhares, experiências e áreas do conhecimento em torno de um propósito comum: utilizar a educação como caminho para promover conscientização, diálogo e transformação. Cada autor contribuiu com sua sensibilidade, criatividade e dedicação para enriquecer esta obra com perspectivas que se complementam na reflexão sobre um problema que exige o compromisso social de toda a sociedade.

Desejamos que estas páginas inspirem não apenas novas aprendizagens, mas também novos olhares sobre o outro e sobre nós mesmos. Que cada história, cada atividade e cada reflexão aqui apresentadas fortaleçam a certeza de que uma sociedade mais justa começa quando escolhemos romper o silêncio, valorizar a vida e fazer da educação um instrumento permanente de transformação.

Antonia Lis de Maria Martins Torres
Bruna Rafaela Araújo da Silva
Francisca Camila Mota de Lima
Organizadoras

SUMÁRIO

01

POR TRÁS DO SILÊNCIO: OS DIFERENTES TIPOS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER.....10

Lívia Viana Barroso
Evelyn Vitória Furtado Oliveira

02

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL: QUANDO O CONTROLE TIRA A LIBERDADE.....15

Izabele Gonzalez Costa
Kauê Nicolas Feitosa da Rocha

03

NÃO ERA AMOR: VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA NO RELACIONAMENTO.....25

Gleiciane Uchoa Silva

04

ANTES DE TUDO: VOCÊ MERECE SABER A VERDADE.....30

Gihanna Leite Gomes
Jéssica de Souza Nogueira

05

FEMINICÍDIO: O QUE É E PORQUÊ ACONTECE?.....35

Guilherme Mendes Rodrigues
Matheus Carvalho Lima

06

VIDAS INTERROMPIDAS: A REALIDADE
EM NÚMEROS.....42

Ana Leticia Batista Spinosa
Nelson Duarte Pereira Neto

07

QUANDO DIZER "NÃO" EXIGE
CORAGEM.....50

Janaina Lisboa Lopes Freire
Francisca Camila Mota de Lima

08

BROPRIATING.....54

Pedro Ícaro de Sousa Freire

09

O CLIQUE QUE CUSTOU CARO: UMA
HISTÓRIA SOBRE O MUNDO DIGITAL...57

LíAlicia Forte Gomes
Anny Camilly Maia Vieira
Brenda Melina Lima de Sousa
Cassia Vitória Pereira Silva

10

RELATOS.....63

Francisca Camila Mota de Lima
Bruna Rafaela Araújo da Silva

11

MEU NAMORADO É UM STALKER: UMA
HISTÓRIA BASEADA EM FATOS
REAIS.....68

Antonia Lis de Maria Martins torres
Francisca Camila Mota de Lima
Bruna Rafaela Araújo da Silva

12

MULHER SEGURA: INFORMAÇÃO E
ACOLHIMENTO.....73

Armindo Martins Neto

REFERÊNCIAS.....77



Por trás do

Silêncio

MANCHETE 2026

Os diferentes tipos de
violência contra a mulher.



Por trás do silêncio: os diferentes tipos de violência contra a mulher

**Livia Viana Barroso
Evelyn Vitória Furtado Oliveira**

A violência contra a mulher é um problema sério e ainda muito presente na sociedade. Para ajudar a combater esse tipo de violência, foi criada no Brasil a Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006), sancionada em 7 de agosto de 2006, que reconhece diferentes formas de agressão e garante proteção às mulheres por meio de mecanismos para coibir e prevenir a violência doméstica e familiar.



“
***Não existe
apenas um
tipo de
violência***

De acordo com o Instituto Maria da Penha, uma organização não governamental sem fins lucrativos fundada em 2009 em Fortaleza (CE), não existe apenas um tipo de violência. Ela pode acontecer de várias maneiras, muitas vezes de forma silenciosa, atuando com cursos, palestras, workshops e ações de conscientização em universidades, escolas, empresas e comunidades vulneráveis para empoderar vítimas e promover o cumprimento da lei.

LEI MARIA DA PENHA

A Lei Maria da Penha reconhece explicitamente esses cinco tipos de violência no seu artigo 7º, tratando-os como crimes graves e não de menor potencial ofensivo, com criação de Juizados de Violência Doméstica e medidas protetivas urgentes.

TIPOS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

01

Violência física

A violência física é quando há agressões ao corpo, como tapas, socos, empurrões ou qualquer ação que cause dor ou ferimentos.

02

Violência psicológica

A violência psicológica acontece quando a mulher sofre ameaças, humilhações, chantagens ou controle excessivo. Esse tipo de violência afeta a autoestima e pode causar medo e insegurança constantes.

03

Violência moral

A violência moral envolve ofensas à honra da mulher, como xingamentos, acusações falsas ou espalhar mentiras sobre ela.

04

Violência sexual

A violência sexual ocorre quando a mulher é obrigada a participar de atos sexuais sem seu consentimento, mesmo dentro de um relacionamento.

05

Violência patrimonial

Já a violência patrimonial acontece quando alguém controla, destrói ou impede o uso dos bens da mulher, como dinheiro, documentos ou objetos pessoais.

Segundo o Conselho Nacional de Justiça (CNJ), todas essas formas de violência são reconhecidas pela lei e devem ser denunciadas. Em 2018, o CNJ instituiu a Política Judiciária Nacional de Enfrentamento à Violência contra a Mulher (Resolução CNJ nº 254), definindo diretrizes para prevenção, combate e solução de conflitos, garantindo assistência e tratamento adequado nos âmbitos judicial e familiar.

As cartilhas do Governo Federal sobre violência contra a mulher, produzidas por órgãos como o Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, reforçam que a violência nem sempre é visível e pode começar de maneira sutil, aumentando com o tempo. Elas orientam sobre direitos, sinais de alerta e caminhos para denúncia, promovendo educação e empoderamento em escolas, comunidades e serviços públicos.

Por isso, é importante estar atento(a) aos sinais. A verdadeira força de uma sociedade se mede pela proteção que oferece às suas mulheres, transformando leis em ações cotidianas de respeito e empatia.



Fique atento! Alguns sinais podem indicar que uma mulher está vivendo uma situação de violência:

- MEDO CONSTANTE DE ALGUÉM.
- ISOLAMENTO DE AMIGOS E FAMILIARES.
- CONTROLE SOBRE SUAS ESCOLHAS.
- SENTIMENTO DE CULPA OU INFERIORIDADE.

Como prevenir e ajudar?

A informação é essencial para prevenir a violência. Conhecer os direitos das mulheres e respeitar limites são atitudes fundamentais, apoiadas por instituições como o Instituto Maria da Penha e o CNJ. Se você ou alguém que você conhece estiver passando por isso, é importante buscar ajuda. O canal 180 oferece orientação gratuita e apoio em todo o Brasil.



A violência contra a mulher exige ação coletiva e contínua para ser erradicada. A Lei Maria da Penha, apoiada por instituições como o Instituto Maria da Penha, o CNJ e cartilhas governamentais, oferece ferramentas essenciais para proteção, prevenção e justiça. Denuncie pelo 180, promova a conscientização e respeite os direitos: juntos, podemos construir uma sociedade mais segura e igualitária para todas as mulheres.

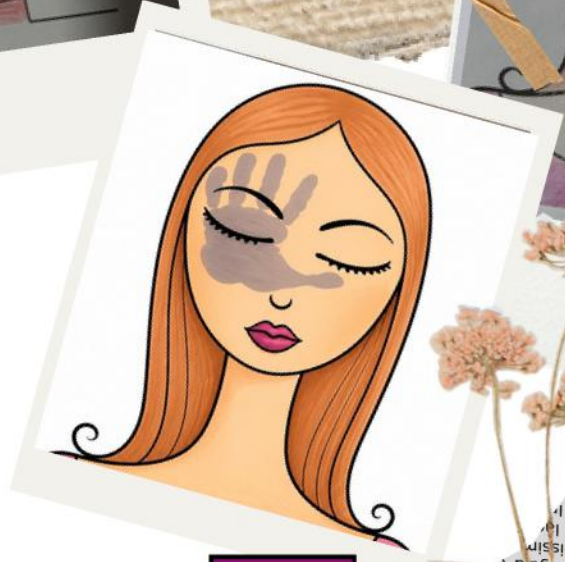
Reconhecer a violência em suas formas sutis é o primeiro passo para romper o ciclo do silêncio e construir um futuro sem medo para todas.



Do Papeel

Para a tela

As ilustrações desta obra começaram como desenhos feitos à mão, que deram origem aos personagens e às cenas desse capítulo. Com criatividade e tecnologia, esses traços simples se transformaram nas imagens digitais que você pôde apreciar.





Nos Autores

Evelyn Vitória Furtado Oliveira

Natural do estado do Ceará, é estudante de Pedagogia pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Possui experiência na área da educação por meio de dois anos de participação no Programa Institucional de Iniciação à Docência (PIBID). Sua trajetória na docência nasceu do desejo de transformar vidas por meio do conhecimento, valorizando a escuta sensível e o cuidado com o outro. Ao longo de sua formação, tem buscado desenvolver um olhar atento às necessidades dos alunos, acreditando na educação como um caminho de acolhimento, construção e transformação.



Livia Viana Barroso

Estudante de Pedagogia pela Universidade Federal do Ceará (UFC), Livia é fascinada pela educação. Possui vivência na área da educação infantil adquirida ao longo de dois anos de participação no Núcleo de Desenvolvimento da Criança - Colégio de Aplicação (NDC CAp). Seu interesse pela docência surgiu a partir do desejo de impactar positivamente a vida das pessoas por meio do conhecimento, valorizando a escuta atenta e o cuidado com o próximo. Durante sua formação, tem buscado desenvolver uma postura sensível e ética às necessidades das crianças, acreditando na educação como um espaço de acolhimento, desenvolvimento e transformação.

Violência Patrimonial

QUANDO O CONTROLE TIRA A LIBERDADE

Izabele Gonzalez Costa
Kauê Nicolas Feitosa da Rocha

O que é violência patrimonial?



A violência patrimonial contra a mulher acontece quando o companheiro, marido, namorado ou outra pessoa tenta controlar a vida dela por meio do dinheiro, dos bens ou dos documentos.

Esse controle pode acontecer em diferentes situações:

▶ QUANDO CONTROLA SEUS GASTOS



O agressor pega o dinheiro da mulher, controla sua conta bancária ou não permite que ela use o próprio dinheiro.

Falas como: “Você não precisa mexer na sua conta. Eu resolvo tudo”.

▶ QUANDO DESTRÓI OBJETOS PESSOAIS



Controle de objetos pessoais: rasgar roupas, destruir maquiagem, materiais de trabalho ou objetos importantes. Além de tomar o celular, quebrar aparelhos, vigiar mensagens ou impedir contatos com amigos ou familiares.

QUANDO ESCONDE DOCUMENTOS IMPORTANTES



Esconder RG, CPF, cartões, passaporte ou documentos dos filhos para impedir a mulher de trabalhar, viajar ou pedir ajuda.

OUTROS TIPOS DE VIOLÊNCIA PATRIMONIAL



Compras de imóveis no nome da mulher sem ela saber.

Uso de contas bancárias ou benefícios sem permissão.

Quando vende objetos da pessoa sem avisar.



A violência patrimonial também pode trazer consequências emocionais e sociais, como:

- Tristeza;
- Ansiedade;
- Vergonha;
- Medo;
- Baixa autoestima;
- Dependência financeira;
- Isolamento;
- Dificuldade para sair do relacionamento;
- Dificuldade para recomeçar a vida.



Onde buscar ajuda?

**Ligue 180 - Central de Atendimento à
Mulher Delegacia da Mulher
Familiares, amigos e pessoas de
confiança**

Denunciar pode salvar vidas!

Caça-palavras

Procure abaixo palavras que você conhece.

L	I	B	E	R	D	A	D	E	H	Z	G
V	S	Q	V	K	D	J	D	F	X	A	I
W	L	R	E	S	P	E	I	T	O	A	E
O	U	G	E	C	P	Z	K	D	K	T	W
D	U	T	F	D	Y	W	I	V	U	A	Q
B	X	N	F	B	I	F	V	Q	Z	S	O
F	L	A	X	O	N	N	I	A	U	G	Y
C	E	L	U	L	A	R	H	E	P	K	P
R	B	T	D	O	C	U	M	E	N	T	O
G	D	I	R	E	I	T	O	S	I	K	V
P	T	T	R	A	B	A	L	H	O	R	H
O	D	Q	D	I	N	H	E	I	R	O	O

- Quais foram as palavras que você encontrou?
- Elas têm relação com o conteúdo abordado no capítulo?

Respeito também significa respeitar os bens, documentos, dinheiro e escolhas das pessoas!

A VIOLÊNCIA PATRIMONIAL
PODE ACONTECER DE FORMA
SILENCIOSA, MAS ELA
MACHUCA E TIRA A
LIBERDADE.

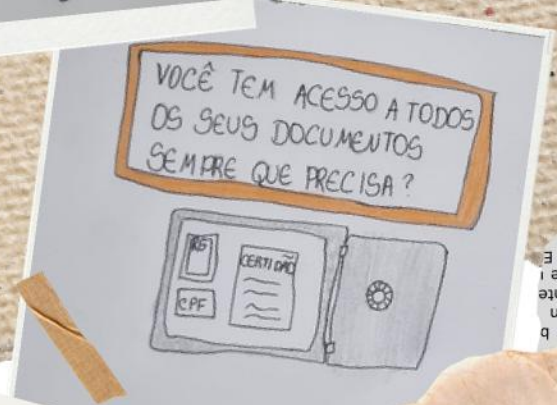




Do PapeL

Para a tela

As ilustrações desta obra começaram como desenhos feitos à mão, que deram origem aos personagens e às cenas desse capítulo. Com criatividade e tecnologia, esses traços simples se transformaram nas imagens digitais que você pôde apreciar.





Nos Autores

Izabele Gonzalez Costa

Graduanda em Letras Português pela Universidade Federal do Ceará. Bolsista do projeto Aprendizagem Cooperativa Solidária (ACS), é apaixonada por literatura, linguagem e educação. Curiosa e dedicada, busca constantemente ampliar seus conhecimentos e experiências na área educacional. Leitora assídua, cinéfila e entusiasta da cultura geek, encontra nas artes e na linguagem diferentes formas de expressão, reflexão e aprendizado.



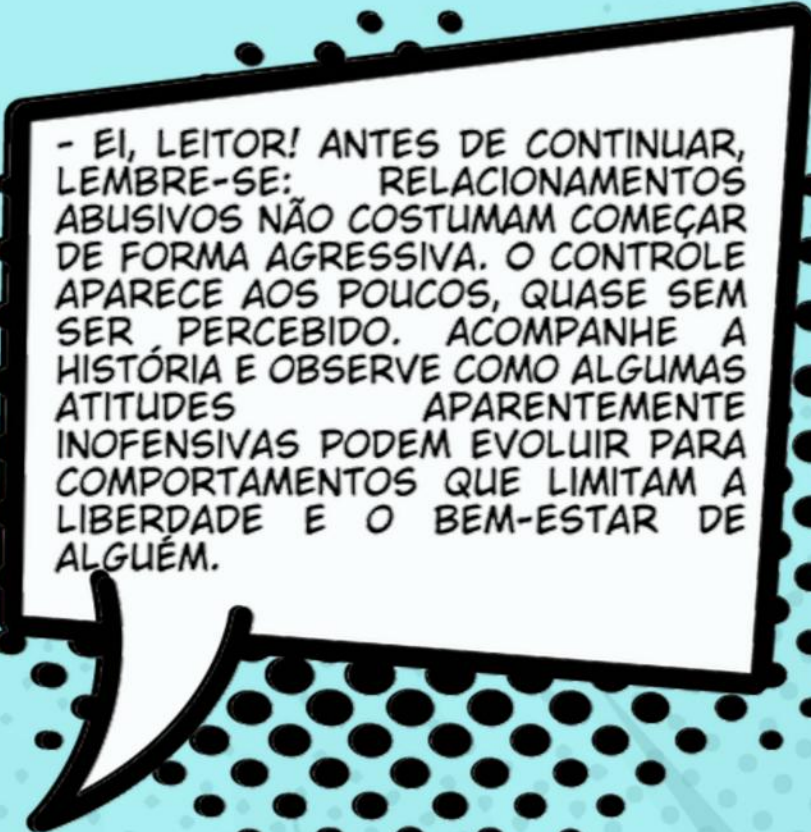
Kauê Nicolas Feitosa da Rocha

É graduando em Letras - língua portuguesa e está no 6º semestre, buscando sempre expandir seus horizontes na educação, acredita na educação como instrumento de transformação do sujeito, sendo isso a motivação pela área. Além disso, é muito fã de livros, escutar música, jogar videogame e brincar um futebol nos finais de semana.

Não era amor

Violência psicológica no relacionamento

Gleiciane Uchoa Silva



- EI, LEITOR! ANTES DE CONTINUAR, LEMBRE-SE: RELACIONAMENTOS ABUSIVOS NÃO COSTUMAM COMEÇAR DE FORMA AGRESSIVA. O CONTROLE APARECE AOS POUCOS, QUASE SEM SER PERCEBIDO. ACOMPANHE A HISTÓRIA E OBSERVE COMO ALGUMAS ATITUDES APARENTEMENTE INOFENSIVAS PODEM EVOLUIR PARA COMPORTAMENTOS QUE LIMITAM A LIBERDADE E O BEM-ESTAR DE ALGUÉM.



Gleice, estudante de Engenharia Civil da Universidade Federal do Ceará-UFC

UM RELACIONAMENTO NADA SAUDÁVEL



A culpa era um peso que eu carregava sozinha.

Talvez ele tenha razão... eu sou muito difícil. Ele só explode porque eu o tiro do sério.

Foi quando eu percebi... que aquilo não era cuidado. E definitivamente...

SINAIS DE UM RELACIONAMENTO ABUSIVO

- Controle, isolamento
- Humilhação
- Negação da realidade

...Não era amor.

A violência psicológica não deixa marcas no corpo...

...mas destrói por dentro.



Relacionamentos abusivos começam com controle disfarçado de cuidado. Fique atenta aos sinais.

FIM



Do Papel

Para a tela

As ilustrações desta obra começaram como desenhos feitos à mão, que deram origem aos personagens e às cenas desse capítulo. Com criatividade e tecnologia, esses traços simples se transformaram nas imagens digitais que você pôde apreciar.





Gleiciane Uchoa Silva

Sou Gleici, estudante de Engenharia civil da universidade Federal do Ceará (UFC). Atualmente, trabalho em uma incorporadora, atuando no setor de infraestrutura, onde tenho a de aplicar na prática os conhecimentos que adquiro na universidade e desenvolver minha experiência profissional na área.



Gihanna Leite Gomes
Jéssica de Souza Nogueira

ANTES DE TUDO:

♥ you deserve to know the truth.

NEM TODO AMOR
QUE APERTA,
É AMOR QUE
CUIDA. ♥

★ No começo, relacionamento abusivo quase nunca parece abusivo. Parece intensidade. Parece alguém "apaixonado demais" e que te quer de verdade.

PARECE TUDO...
MENOS PERIGO.

★ Parece aquela pessoa que quer falar com você 24 horas por dia, saber onde você tá, com quem tá e por que demorou 3 minutos pra responder.

E às vezes você até pensa:
"nossa, ele/ela se importa muito comigo".

Mas aí, sem perceber, o que parecia carinho começa a virar controle.

VAMOS FALAR A REAL? ♥

Relacionamento abusivo não começa do nada. Não é igual filme ruim onde a pessoa já aparece surtada desde o primeiro episódio. Vai acontecendo aos poucos:



UMA CHANTAGEM
AQUI



UM CIÚME
EXAGERADO ALI



UMA CRÍTICA
DISFARÇADA DE
BRINCADEIRA...

...até que você começa a mudar quem você é só pra evitar discussão. Sabe aquela sensação de pisar em ovos pra evitar um surto? Então...

É EXAUSTIVO.

★ E o pior? Muita coisa tóxica foi tão romantizada que parece normal.

"CIÚME É
PROVA DE AMOR"

"QUEM AMA,
CUIDA"

"CASAL TEM QUE
CONTAR TUDO".

Só que amor não é prisão, não é medo e muito menos vigilância 24h.



VOCÊ NÃO É
LOUCA.
VOCÊ ESTÁ
SENDO
MANIPULADA.



Esse capítulo é tipo um alerta de amiga: pra te ajudar a perceber sinais que às vezes passam batido, mas fazem um estrago gigante na autoestima, na liberdade e na saúde mental.

PORQUE NINGUÉM MERECE VIVER UM RELACIONAMENTO ONDE PRECISA PEDIR PERMISSÃO PRA SER QUEM É. 👑

LEMBRE-SE:

VOCÊ IMPORTA.
SUA PAZ IMPORTA.
SUA VOZ IMPORTA.
SEU "NÃO" IMPORTA.



SE INFORMAR
É O PRIMEIRO PASSO
PARA SE LIBERTAR.



VOCÊ
NÃO ESTÁ
SOZINHA! ♥

10 SINAIS DE QUE O ROLE TÁ TÓXICO

(E VOCÊ TALVEZ NÃO TENHA PERCEBIDO)

AMOR NÃO MACHUCA.
NÃO CONTROLA.
NÃO APAGA VOCÊ.
FICA O ALERTA!



RELACIONAMENTO
NÃO É PARA DOER.
É para somar, apoiar, respeitar
e te fazer bem.
Se não for assim, é hora
de repensar.

ATENÇÃO:

Se você lê esses sinais e pensa
"é exatamente o que eu vivo",

NÃO É CULPA SUA.
E NÃO É SÓ "CIÚME NORMAL".

É VIOLÊNCIA.

E VOCÊ MERECE UM AMOR
QUE NÃO TE APAGUE.

1

O ciúme não é fofo, é sufocante

Se a pessoa surta quando você curte foto de amigo, responde mensagem "demorado" ou sai com a turma — isso não é amor, é posse.



2

"Me passa sua senha pra gente confiar um no outro" — não caia nessa

Começa com a senha do celular, depois quer ver seu Instagram, seu WhatsApp... Aí você já era: vai ter que pedir permissão pra existir.



3

Aos poucos você some do seu próprio rolê

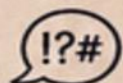
Para de ver suas amigas, abandona seu hobby, não posta mais foto sozinha. E quem pediu? Ele/ela. "Essas amigas não prestam", "só eu me importo com você". Clássico.



4

Toda hora tem uma "brincadeira" que dói

Critica seu corpo, sua roupa, seu jeito de falar. E se você fica chateada: "nossa, é só zoeira, tá tão sensível". Humilhação disfarçada de humor → fuja.



5

É uma montanha-russa: do amor ao ódio em 5 segundos

Uma hora te declara tudo, outra explode por um motivo besta. Você vive pisando em ovos, sem saber qual versão da pessoa vai encontrar hoje.



6

Você vive se desculpendo por coisas que nem fez

"Foi mal por ter saído com minha mãe", "desculpa por ter rido daquela piada". Você jura que o problema é você. Spoiler: não é.



7

Quer saber onde você está o TEMPO INTEIRO

Mensagem o tempo todo, áudio cobrando, localização compartilhada. E se você demora 2 minutos pra responder? Já era: começa a treta.



8

Ameaças que parecem "drama" mas são perigosas

"Se terminar comigo eu me mato", "vou postar tudo sobre você", "ninguém mais vai te querer". Isso não é amor dramático de novela — é abuso.



9

Você já mudou seu comportamento só pra evitar briga

Parou de usar a roupa que gosta, de postar stories, de falar com alguém. Só pra "manter a paz". Paz que você paga com um pedaço de si mesma.



10

Você tem medo de terminar

Não por amor — mas por medo da reação, de ficar sozinha, do que vão falar. E no fundo você já sabe que algo tá errado, mas finge que não vê.



O QUE FAZER?

- ✓ Converse com alguém de confiança.
- ✓ Busque apoio: amiga, família, professora, psicóloga.
- ✓ Registre situações e provas se possível.
- ✓ Se precisar, peça ajuda profissional.
- ✓ Você não está sozinha! ♥

ONDE PEDIR AJUDA:



LIGUE 180
Central de Atendimento à Mulher



DISQUE 100
Direitos Humanos



Procure o serviço de saúde mais próximo ou o CRAS da sua cidade.



RESPEITO É A BASE. LIBERDADE É AMOR PRÓPRIO. VOCÊ MERECE MAIS!





ALERTA TÓXICO:

será que esse relacionamento tá saudável mesmo?



NÃO É CIÚME.
É CONTROLE.
NÃO É AMOR.
É ABUSO.



SEU INSTINTO
TAMBÉM É
UM ALERTA!

CONFIAR EM VOCÊ.
VOCÊ SE CONHECE
MELHOR DO QUE
QUALQUER PESSOA.

NÃO
IGNORE
OS SINAIS.

Você merece um amor
que te escolha todos
os dias, sem te apagar.

QUIZ RED FLAG

NÃO

ÀS
VEZES

SIM

- Você sente medo da reação da pessoa quando faz algo simples?
- Essa pessoa te dá tratamento de silêncio quando você não corresponde ao que ela queria?
- Já deixou de postar algo ou usar uma roupa pra evitar briga?
- A pessoa exige saber onde você está o tempo inteiro?
- Você se sente culpada por coisas pequenas no relacionamento?
- Já ouviu frases como "se me amasse, faria isso por mim"?
- A pessoa critica você e depois fala que era "só brincadeira"?
- Você sente que anda se afastando dos seus amigos ou hobbies?
- Já precisou apagar mensagens, esconder coisas ou mentir pra evitar discussão?
- Você vive pensando antes de falar pra não causar briga?
- A pessoa tenta controlar suas redes sociais, roupas ou amizades?
- Você sente mais ansiedade do que paz dentro da relação?
- Já pensou em terminar, mas ficou com medo da reação?
- Você sente que mudou muito quem você é desde que começou o relacionamento?
- Quando acontece uma discussão, a culpa quase sempre sobra pra você?
- A pessoa faz chantagem emocional quando você quer espaço?
- Você sente que precisa "merecer" carinho e atenção?
- A pessoa invade sua privacidade "em nome da confiança"?
- Você se sente emocionalmente cansada na maior parte do tempo?
- Já chorou mais por causa da relação do que se sentiu feliz nela?



21. No fundo, você sente que algo não tá certo?

COMO ENTENDER SUAS RESPOSTAS:



**MAIORIA
"NÃO"**

Seu relacionamento parece saudável, mas continue valorizando respeito e diálogo.



**MUITOS
"ÀS VEZES"**

Atenção: alguns comportamentos podem evoluir pra algo tóxico. Não ignore os sinais.



MAIORIA "SIM"

Pode existir abuso emocional e controle nessa relação. Conversar com alguém de confiança e buscar apoio pode ser importante.



SAIR DO CICLO É ESCOLHER A LIBERDADE

Se você percebeu que tá vivendo um relacionamento abusivo, aqui vão algumas coisas importantes pra lembrar e colocar em prática:



Você merece respeito, segurança e paz.

1 NÃO MINIMIZE SEUS SENTIMENTOS

Se algo machuca, sufoca ou faz você viver ansiosa o tempo inteiro, isso já é motivo suficiente pra levar a sério. Você não precisa esperar "ficar pior" pra sair. Ele não vai mudar!



2 CONVERSE COM ALGUÉM DE CONFIANÇA

Converse com irmã, mãe ou amiga, vale solicitar ajuda profissional viu? se consulta com um psicólogo pode fazer toda a diferença. Relacionamentos abusivos fazem a pessoa se isolar, então pedir apoio é MUITO importante.



3 NÃO TENDE "CONCERTAR" ALGUÉM ÀS CUSTAS DA SUA PAZ

Você só é responsável por sua trajetória, não se perca tentando encontrar o caminho de outro alguém.



4 SE ORGANIZE ANTES DE TERMINAR

Em alguns casos, terminar pode gerar chantagem, perseguição ou explosões emocionais. Então pense na sua segurança:

- avise alguém próximo;
- evite terminar sozinha se sentir medo;
- guarde provas de ameaças ou mensagens agressivas;
- bloqueie.



5 CORTE O CICLO DE RECAÍDAS

Relacionamento tóxico costuma funcionar em looping: briga → pedido de desculpas → promessa de mudança → mesma dor de novo. Não deixe momentos bons apagarem tudo que te machuca.



6 NÃO É EGOÍSMO, É AUTOCUIDADO

Você não precisa se sentir culpada por escolher sua saúde mental. Sair de um relacionamento abusivo não é vingança. É escolha. É amor-próprio.



7 VOLTE PRA SI MESMA

Reencontre suas amigas, hobbies, autoestima, rotina e liberdade. Aos poucos você lembra quem era antes de viver tentando sobreviver emocionalmente.



8 SE JÁ OCORREU AGRESSÕES OU AMEAÇAS LIGUE 190.

190

Sua vida tem valor. Sua liberdade tem poder.

NENHUMA DOR TE DEFINE. VOCÊ ESCOLHE RECOMEÇAR. VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA.



Do Papeel

Para a tela

As ilustrações desta obra começaram como desenhos feitos à mão, que deram origem aos personagens e às cenas desse capítulo. Com criatividade e tecnologia, esses traços simples se transformaram nas imagens digitais que você pôde apreciar.





Nos Autores

Gihanna Leite Gomes

Gihanna Leite Gomes, nascida em 1989, é natural de Fortaleza, Ceará. É graduanda em Pedagogia pela Universidade Federal do Ceará (UFC).

Tem uma forte ligação com a área da educação e se identifica profundamente com a Pedagogia. É apaixonada pela educação infantil e pelo trabalho educativo voltado à infância.

Acredita na educação como um caminho essencial para a formação humana e social.



Jéssica de Souza Nogueira

Jéssica de Souza Nogueira, nascida em 2002 no estado do Ceará. É estudante de Pedagogia pela Universidade Federal do Ceará (UFC), moradora de Fortaleza CE. Seu interesse pela docência nasceu da vontade de fazer a diferença na vida das pessoas por meio do conhecimento e da escuta sensível, por saber que “a infância é terra onde se pisa a vida inteira”.

FEMINICÍDIO: O QUE É E POR QUE ACONTECE?



O feminicídio é a forma mais extrema de violência contra a mulher. Entender o que ele é, por que acontece e como podemos preveni-lo é o primeiro passo para construir uma sociedade mais justa, segura e respeitosa.



DADO QUE NÃO PODEMOS IGNORAR!

Em 2023, **1.467** mulheres foram vítimas de feminicídio no Brasil.

Isso significa que, em média, **4 mulheres são assassinadas todos os dias por serem mulheres.**

Fonte: Fórum Brasileiro de Segurança Pública
(Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2024)

PARA REFLETIR

Você já presenciou ou conhece alguém que viveu alguma situação de violência? O que podemos fazer para mudar essa realidade?



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!

Existem leis, instituições e pessoas prontas para ajudar. Informação, apoio e denúncia salvam vidas!



Respeito é a base de qualquer relação. Violência não é amor! 

Para saber mais...

O QUE É FEMINICÍDIO?



Feminicídio é o assassinato de uma mulher por **razões da condição do sexo feminino**.

Ou seja, quando o crime está ligado ao fato de a vítima ser mulher. Na maioria das vezes, está relacionado ao ódio, ao desprezo, ao sentimento de posse ou à ideia de que a mulher "pertence" a alguém.

É LEI!



Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006)

Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher e garante proteção e assistência às vítimas.



Lei do Feminicídio (Lei nº 13.104/2015)

Inclui o feminicídio no Código Penal como circunstância que aumenta a pena do crime de homicídio quando cometido contra a mulher por razões da condição do sexo feminino.

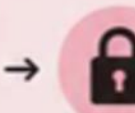
NÃO É UM CASO ISOLADO.

O feminicídio é, na maioria das vezes, a consequência final de um ciclo de violência que pode começar com pequenas atitudes de desrespeito e controle.

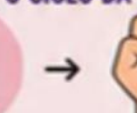
O CICLO DA VIOLÊNCIA



AGRESSÕES
VERBAIS



CONTROLE E
ISOLAMENTO



AGRESSÕES
FÍSICAS



AMEAÇAS E
INTIMIDAÇÕES



FEMINICÍDIO

Romper esse ciclo é possível. Informação, apoio e **denúncia salvam vidas!**

A VIOLÊNCIA VAI ALÉM DAS AGRESSÕES FÍSICAS

Existem diferentes formas de violência, e todas elas machucam.

VIOLÊNCIA FÍSICA



Empurrões, tapas, socos, chutes, queimaduras ou qualquer agressão que cause dor ou lesão.

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA



Humilhações, xingamentos, ameaças, chantagens, manipulações e atitudes que causam sofrimento emocional.

VIOLÊNCIA MORAL



Ofensas à honra, calúnias, difamações ou qualquer ação que desvalorize a mulher na sociedade.

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL



Controle do dinheiro, destruição de objetos, impedir o acesso a bens ou recursos da mulher.

VIOLÊNCIA SEXUAL



Qualquer ato sexual sem consentimento, coerção ou que utilize a força para obter conjunção carnal ou outros atos.



Nenhuma forma de violência é aceitável. Seja qual for o motivo, violência nunca é demonstração de amor.



Respeito, diálogo e igualdade são os caminhos para relações saudáveis e seguras.



SINAIS DE UM RELACIONAMENTO ABUSIVO

Nem sempre a violência começa com agressões físicas. Muitos sinais aparecem no dia a dia e precisam de atenção.

Fique atento(a):



Controle excessivo

Quer saber onde você está, com quem fala e o que faz o tempo todo.



Ciúme exagerado

Transforma ciúme em acusações, brigas e chantagens.



Invasão de privacidade

Lê mensagens, pede senhas, mexe no seu celular.



Isolamento

Aos poucos, te afasta de amigos, família e de tudo que te faz bem.



Desrespeito e humilhações

Ofende, ridiculariza, menospreza e faz você duvidar de si mesma.



Ameaças

Ameaça machucar você, alguém que você gosta ou até mesmo a si.



CANAIS DE AJUDA E DENÚNCIA

Se você ou alguém que você conhece está sofrendo violência, denuncie. Sua atitude pode salvar uma vida.



LIGUE 180

Central de Atendimento à Mulher
Atendimento gratuito, 24h por dia, todos os dias.



190

Polícia Militar
Em situação de emergência, ligue imediatamente.



DELEGACIA DA MULHER

Atendimento especializado para registro de denúncias e orientação.



REDE DE APOIO

Amigos, família, professores, escola, CRAS/CREAS. Falar é o primeiro passo para recomeçar.

“Denunciar é um ato de coragem. Silêncio não protege, denúncia salva.”

COMO PREVENIR?

Pequenas atitudes podem transformar relações e salvar vidas.



RESPEITE

Respeito é a base de qualquer relação saudável.



APOIE

Apoie amigas e conhecidas. Ouça, acolha e incentive a denúncia.



INFORME-SE

Conhecimento é poder! Informe-se e compartilhe com outras pessoas.



NÃO ROMANTIZE O QUE FAZ MAL

Ciúme não é prova de amor. Controle não é cuidado.



CONSTRUA RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

Diálogo, confiança e liberdade caminham juntos.



VOCÊ SABIA?

A maioria dos casos de feminicídio acontece dentro da própria casa da vítima, por alguém que deveria protegê-la.



7 em cada 10 mulheres já sofreram algum tipo de violência no Brasil.

Fonte: Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2024)

PARA REFLETIR: QUIZ

Responda e veja o quanto você já sabe sobre o tema!

- 1 Ciúme excessivo e controle são sinais de um relacionamento saudável?
- a) Verdadeiro
b) Falso

- 2 O feminicídio acontece apenas quando a mulher é morta por um desconhecido?
- a) Verdadeiro
b) Falso

- 3 Denunciar a violência pode salvar vidas?
- a) Verdadeiro
b) Falso

Respeito não tem gênero. Violência não tem desculpa.

JUNTOS POR UMA SOCIEDADE SEM VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES!

Combater o feminicídio é responsabilidade de toda a sociedade. Cada atitude importa e pode salvar vidas.

*Respeito hoje,
segurança sempre.*



PARA REFLETIR

- Que tipo de sociedade queremos construir para o futuro?
- Estamos praticando o respeito no nosso dia a dia?
- Como podemos ser aliados na luta contra a violência de gênero?



REDE DE APOIO: VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!

Busque ajuda. Existem pessoas e instituições prontas para te ouvir e apoiar.



FAMÍLIA E AMIGOS

Converse, peça apoio, não se isole.



ESCOLA

Professores e profissionais podem orientar e ajudar.



SERVIÇOS DE APOIO

Procure órgãos e instituições de proteção.



VOCÊ É IMPORTANTE

Sua vida tem valor. Cuide-se!



LEIS QUE PROTEGEM AS MULHERES



Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006)

Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher e garante proteção e assistência às vítimas.



Lei do Feminicídio (Lei nº 13.104/2015)

Inclui o feminicídio no Código Penal como circunstância que aumenta a pena do crime de homicídio quando cometido contra a mulher por razões da condição do sexo feminino.

Conhecer a lei é o primeiro passo para garantir direitos e proteção!



MENSAGEM FINAL

O feminicídio não é destino.
É escolha de quem agride.
E nós podemos escolher
um futuro diferente.

**Informação, empatia,
respeito e coragem
podem transformar
realidades e salvar vidas!**

FRASES PARA LEMBRAR

“O amor verdadeiro não prende, não machuca e não mata.”

“Respeitar as mulheres é construir um mundo melhor para todos.”

“Denuncie hoje para que outras mulheres possam viver amanhã.”



FAÇA PARTE DESSA LUTA!

Compartilhe informação, apoie, acolha e denuncie. Juntos, podemos reduzir o feminicídio e construir uma sociedade mais justa, igualitária e segura para todas.





Do Papel

Para a tela

As ilustrações desta obra começaram como desenhos feitos à mão, que deram origem aos personagens e às cenas desse capítulo. Com criatividade e tecnologia, esses traços simples se transformaram nas imagens digitais que você pôde apreciar.





Nos Autores

Guilherme Mendes Rodrigues

Acadêmico de Letras-Inglês, busca desenvolver projetos educativos voltados para reflexão social e cidadania. Contribuiu na elaboração textual, organização das ideias edesenvolvimento criativo do capítulo.



Matheus Carvalho Lima

Acadêmico de Letras-Inglês, atua majoritariamente na área da comunicação, desenvolvendo atividades de produção de conteúdo, divulgação institucional e comunicação universitária. Contribuiu na construção textual, organização argumentativa e no processo criativo do capítulo.

VIDAS INTERROMPIDAS:

A REALIDADE EM NÚMEROS

Capítulo 6

Ana Letícia Batista Spinosa
Nelson Duarte Pereira Neto



A violência contra a mulher raramente começa com um estrondo; ela se infiltra nos detalhes, no controle disfarçado de cuidado e na sombra que apaga o brilho individual. Ao folhear estas duas páginas, você encontrará o mapa para identificar o invisível, a memória das que partiram e, acima de tudo, o caminho para que nenhuma outra vida tenha sua cor interrompida.

RELATOS DE BRASILEIROS



O parceiro não proíbe a mulher de sair, mas cria obstáculos emocionais. Ele diz: “Nossa, você vai sair com elas de novo? Eu tive um dia tão difícil, queria tanto sua companhia...” ou “Aquele lugar é perigoso, fico muito ansioso se você for. Por favor, fique aqui por mim”.



Quando a mulher questiona algo que a incomodou, a resposta é sempre: “**Você está imaginando coisas**”, “**Você é sensível demais**” ou “**Eu nunca disse isso, você está ficando louca**”.



O parceiro elogia a mulher, mas critica todas as oportunidades de crescimento dela. “**Para que você vai aceitar esse cargo novo? Você já está tão cansada, vai se estressar à toa**” ou “**Não sei se você está preparada para essa responsabilidade agora**”. Ele também pode causar discussões na noite anterior a uma entrevista ou reunião importante.



O parceiro faz piadas sobre a inteligência, o corpo ou as habilidades da mulher em jantares com amigos. Se ela reclama, ele diz: “Nossa, como você está mal-humorada, foi só uma brincadeira!”.

Essas atitudes são formas de violência. **Reconhecer é o primeiro passo para mudar.**

Para entender
melhor os sinais,
conheça o

VIOLENTÔMETRO.

Ele mostra como a
violência pode começar
pequena, mas escalar
rápido e se tornar
mortal.



VIOLENTÔMETRO



CUIDADO

A violência
está presente

piadas ofensivas
chantagear
mentir/enganar
ignorar/dar um gelo
ciumar
culpar
desqualificar
ridicularizar/ofender
humilhar em público
intimidar/ameaçar

REAJA

Denuncie e
peça ajuda

controlar/proibir
destruir bens pessoais
machucar
tapinhas, pancadinhas
brincar de bater
beliscar/arranhar
empurrar
dar tapas

ALERTA

Sua vida está em
perigo

chutar
confinar/prender
ameaçar com objetos
ou armas
ameaçar de morte
forçar uma relação sexual
abuso sexual
violentar
mutilar
matar



NÃO SE CALE. DENUNCIE. PEÇA AJUDA. SALVE VIDAS.

Agora que você já sabe
identificar os sinais, é hora
de se informar ainda mais!

Continue com a gente e
ASSISTA ao telejornal
especial que preparei
para você.



TELEJORNAL

**VOZES
QUE IMPORTAM**

NÚMEROS
QUE NÃO
PODEMOS
IGNORAR



A VIOLÊNCIA
TEM MUITAS
FORMAS



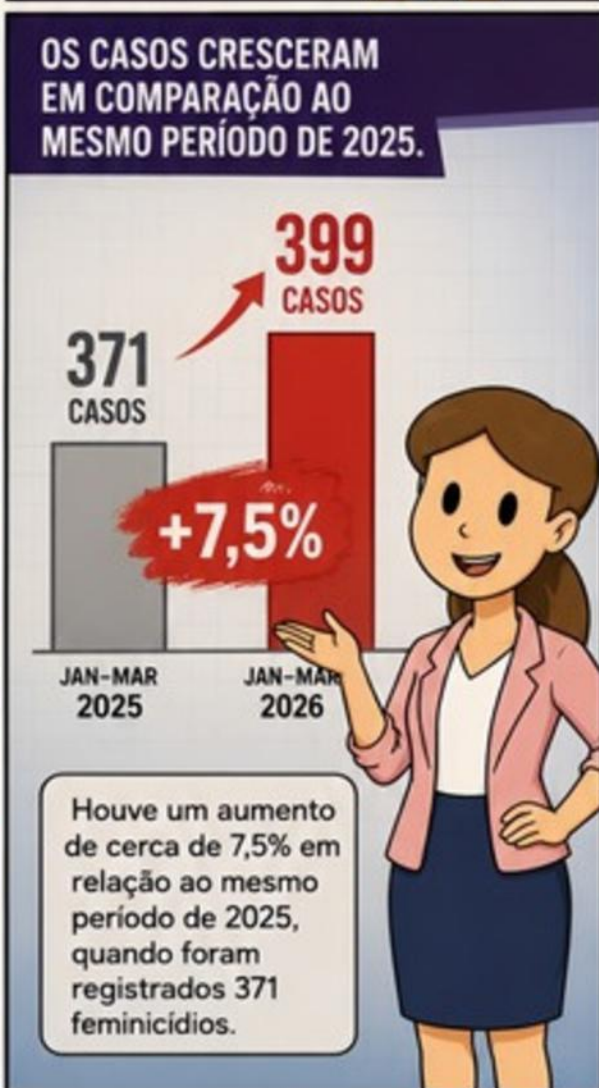
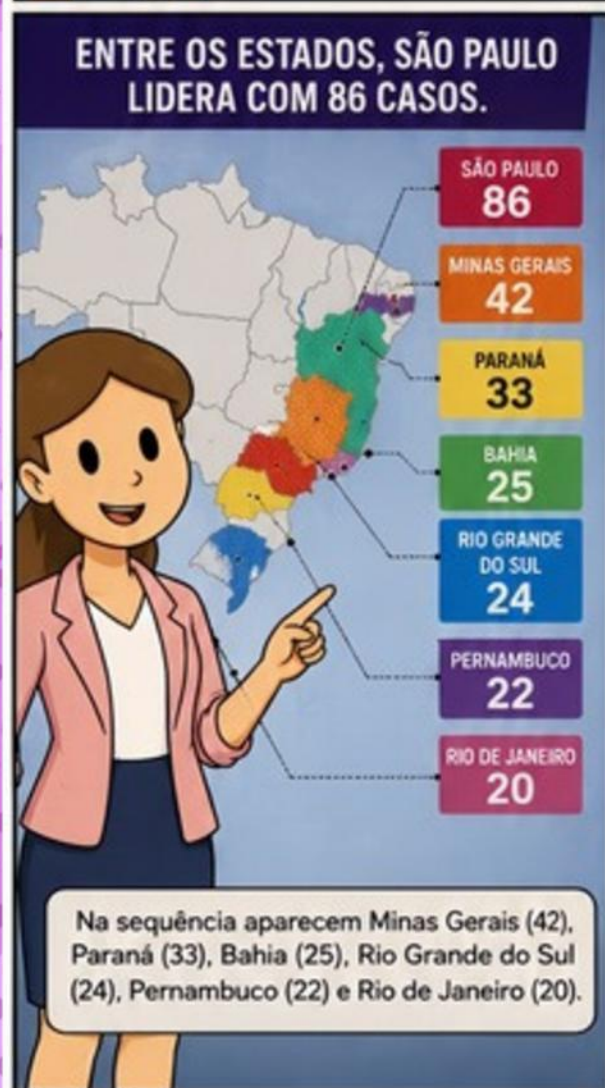
DENUNCIAR
PODE
SALVAR
VIDAS



Fique ligado e compartilhe essa informação.
Conhecimento é proteção. Informação é poder.
Vamos juntos construir um futuro com respeito!



INFORMAR É UM ATO DE CUIDADO. COMPARTILHE. CONSCIENTIZE. TRANSFORME.



A MAIORIA DOS CASOS ESTÁ RELACIONADA À VIOLÊNCIA DOMÉSTICA.



A LEI MARIA DA PENHA RECONHECE DIFERENTES FORMAS DE VIOLÊNCIA:



A LEI Nº 13.104/2015 INCLUIU O FEMINICÍDIO ENTRE OS CRIMES HEDIONDOS.



EM 2024, A LEI Nº 14.994 TRANSFORMOU O FEMINICÍDIO EM CRIME AUTÔNOMO.



MUITAS VÍTIMAS
PERMANECEM EM SILÊNCIO
POR MEDO OU DEPENDÊNCIA
EMOCIONAL.

Se você está passando por
isso ou conhece alguém nessa
situação, **não se cale.**

DENUNCIE!
LIGUE **180**

Central de
Atendimento
à Mulher



Funciona
24 horas
por dia



Gratuito
e sigiloso



Confidencial



Para vítimas
e testemunhas

Você não está sozinha.

COMO PEDIR AJUDA
E APOIAR ALGUÉM:



Escute
sem julgar.



Acolha
com empatia.



Incentive
a denunciar
(ligue 180).



Procure uma
delegacia ou
órgão de apoio.



Ajude a
compartilhar
informações
confiáveis.

INFORMAR, ACOLHER
E DENUNCIAR
TAMBÉM SALVAM VIDAS.

Violência contra a mulher
não é um problema individual.
É uma **questão social.**

Juntas somos mais fortes! ♥

É PRECISO SAIR ANTES QUE

VOCÊ ENTRE PARA O MURAL DAS AUSÊNCIAS.

Toda violência
teve um começo
silencioso.

Reconhecer os sinais
pode salvar uma vida.

NENHUMA
DESSAS
MANCHETES
COMEÇOU COM
AGRESSÃO
FÍSICA.

NÃO SE CALE. DENUNCIE.

MC Ryan SP **agrediu** esposa, mãe
de sua filha, antes de operação
da PF

MC Ryan SP está sendo investigado por envolvimento
em uma rede bilionária de lavagem de dinheiro

Vídeo: Mulher **é arrastada** por
carro conduzido pelo ex por
400 metros em MG

Homem não aceitava que a vítima se
relacionasse com outras pessoas

Daniela Mattmann, da CNN Brasil, em Belo Horizonte
18/02/26 às 11:44 | Atualizado 18/02/26 às 22:27

Jovem tem as mãos reimplantadas após
namorado amputá-las com foice, diz delegado

Ela teve a mão direita amputada e a mão esquerda semi-amputada,
além de cortes profundos em outras partes do corpo.

**Pai é denunciado por sequestrar
e matar** a própria filha de 17 anos
em SC

Corpo de Isabela Miranda Borck foi encontrado no RS,
após 45 dias desaparecida

Adolescente que foi sequestrada e teve rosto
desfigurado por namorado no Ceará já tinha
sido agredida por ele há um ano

Vítima de 17 anos foi mantida em cativeiro em uma mata por
um dia e meio, em Itatira, no Ceará. O suspeito foi encontrado morto.

NENHUMA MULHER
DEVE SER APAGADA.

A PRÓXIMA HISTÓRIA
NÃO PODE SER
A SUA.



SE VOCÊ OU ALGUÉM QUE CONHECE
ESTÁ EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA,

LIGUE 180

CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER



ATENDIMENTO
24 HORAS



SIGILOSO
E SEGURO



APOIO, ORIENTAÇÃO
E PROTEÇÃO

INFORMAR É UM ATO DE CUIDADO. COMPARTILHE. CONSCIENTIZE. TRANSFORME. ♥



Do Papel

Para a tela

As ilustrações desta obra começaram como desenhos feitos à mão, que deram origem aos personagens e às cenas desse capítulo. Com criatividade e tecnologia, esses traços simples se transformaram nas imagens digitais que você pôde apreciar.





Nos Autores

Ana Leticia Batista Spinosa

Professora da rede estadual, graduanda em matemática, casada e muito dedicada à vida profissional. Apesar do amor pela educação e pela matemática, não se prende apenas a isso. Ama crochê, pintura, costura e artes manuais.



Nelson Duarte Pereira Neto

Mestrando em Educação pela Universidade Federal do Ceará (UFC) e Graduado em Letras pela mesma instituição, trabalha com Língua Portuguesa e Redação há 7 anos, com maior experiência no Ensino Médio, atuando como professor das redes municipal e estadual. É leitor voraz e, nas horas vagas, cinéfilo, amante da cultura geek e escritor.

Janaina Lisboa Lopes Freire
Francisca Camila Mota de Lima

2026

ALMANAQUE CIDADANIA DIGITAL V.2

ENTREVISTA

QUANDO DIZER "NÃO" EXIGE CORAGEM



Nesta edição do Almanaque, convidamos a professora Dra. Janaína Lisboa para uma conversa sobre um tema que exige informação, sensibilidade e responsabilidade: a violência contra a mulher e os relacionamentos abusivos. Doutora e mestre em Linguística Aplicada pela Universidade Estadual do Ceará (UECE), Tia Jana (como é carinhosamente chamada por seus alunos do Ensino Fundamental) desenvolve pesquisas voltadas para a análise dos discursos sociais relacionados à violência sexual infantojuvenil, à comunicação e às formas de enfrentamento das diversas expressões da violência. Nesta entrevista, ela compartilha reflexões importantes para ajudar crianças, adolescentes e jovens a reconhecer sinais de controle, compreender os mecanismos dos relacionamentos abusivos e fortalecer uma cultura de respeito, proteção e autonomia.

DE FRENTE COM TIA JANA

Pergunta: Tia Jana, se uma mulher está em um relacionamento abusivo, por que ela simplesmente não vai embora?

Resposta: Muita gente imagina o relacionamento abusivo como uma prisão com grades. Mas, na verdade, ele parece mais uma teia de aranha. Quando a vítima percebe onde está, já existe medo, culpa, chantagem, dependência emocional e, muitas vezes, ameaças. E existe algo que quase ninguém sabe: o momento mais perigoso costuma ser justamente quando a mulher decide dizer "não".

Pergunta: Mas por quê?

Resposta: Porque relacionamentos abusivos não têm o amor como combustível, eles têm o controle.

Enquanto a vítima faz o que o agressor quer, ele sente que está no comando. O problema começa quando ela decide assumir o volante da própria vida. É aí que aparecem frases como:

"Vou expor suas fotos."

"Ninguém vai te querer."

"Se não for minha, não será de mais ninguém."

Isso não é coração partido. É poder ferido.

Pergunta: Quais sinais de comportamento controlador os jovens deveriam aprender a reconhecer?

Resposta: O controle é esperto. Ele raramente chega dizendo: "Olá, sou um relacionamento abusivo." Ele costuma aparecer disfarçado de romance, com frases como:



"Me manda sua localização, é porque me preocupo."

"Me dá sua senha, é porque confio em você."

"Não gosto daquela sua amiga."

Uma dica simples: amor amplia sua liberdade, o controle diminui.

Pergunta: Como diferenciar cuidado de controle?

Resposta: Uma dica simples: amor amplia sua liberdade, o controle diminui. Quem ama quer que você cresça. Quem controla quer que você obedeça. Quem ama respeita seus limites. Quem controla tenta atravessá-los. Quem ama aceita ouvir "não". Quem controla transforma o "não" em problema.

Pergunta: O que adolescentes podem fazer ao perceber que uma amiga está vivendo uma situação de violência?

Resposta: Às vezes, a diferença entre continuar sofrendo e buscar proteção começa com um simples: "Eu acredito em você". Parece pouco, mas não é. Muitas vítimas passam meses ou anos ouvindo que estão exagerando, inventando ou provocando. Depois, escute sem julgar e incentive a procurar ajuda. Nem todo mundo consegue sair de uma situação dessas sozinho.

Pergunta: Por que é tão importante falar sobre respeito e consentimento desde cedo?

Resposta: Porque ninguém nasce sabendo amar. A gente aprende. E, infelizmente, às vezes aprende errado. Aprende que ciúme é prova de amor.

"MULHERES NÃO SÃO PROPRIEDADES"

Que insistir é romantismo. Que controlar é cuidar. Que o "não" é apenas um convite para tentar de novo. Meninas não são prêmios. Mulheres não são propriedades. Parece óbvio, mas muita violência nasce justamente quando alguém esquece isso.

Pergunta: Que instituições podem ajudar?

Resposta: Se houver perigo imediato, ligue para o 190. Para orientação e denúncias, existe o Ligue 180. Também existem Delegacias da Mulher, Centros de Referência da Mulher, Conselhos Tutelares quando crianças e adolescentes estão envolvidos, escolas, postos de saúde, Defensoria Pública e Ministério Público.

Pergunta: Que mensagem você deixaria para os jovens?

Resposta: Da próxima vez que você ouvir alguém perguntar "por que ela não saiu?", experimente fazer outra pergunta: "Por que ele achou que tinha o direito de machucá-la?"

Janaína
Lisboa





Do PapeL

Para a tela

Para essa capítulo foi utilizada uma foto original da entrevistada, que deu origem as ilustrações.





CONHEÇA DESSE CAPÍTULO

Janaina Lisboa Lopes Freire

Professora da rede estadual, graduanda em matemática, casada e muito dedicada à vida profissional. Apesar do amor pela educação e pela matemática, não se prende apenas a isso. Ama crochê, pintura, costura e artes manuais.



Francisca Camila Mota de Lima

Nascida em Fortaleza/CE, é formada em Pedagogia pela Universidade Federal do Ceará, com especialização em Psicopedagogia pela Unichristus. Apaixonada pela escrita, possui dois livros lançados nos anos de 2024 e 2025, entre outras participações literárias em antologias. Atualmente, é formadora municipal de Caucaia dos Anos Iniciais.

Pedro Ícaro de Sousa Freire

BROPRIATING



HELLO
my name is



Curioso

DESIGUALDADE DE GÊNERO

Nem toda desigualdade no ambiente de trabalho aparece de forma explícita. Às vezes ela surge no silêncio, na interrupção, na falta de reconhecimento ou no momento em que a mesma ideia só ganha valor dependendo de quem a diz.

O QUE DIZEM AS PESQUISAS

Pesquisas sobre relações de gênero no meio corporativo mostram que mulheres frequentemente enfrentam dificuldades ligadas à validação de suas competências e reconhecimento profissional, especialmente em ambientes historicamente masculinos.

INSPIRAÇÃO

A tirinha foi inspirada nessas discussões e busca representar, de forma simples e humana, os impactos emocionais que pequenas atitudes podem gerar no cotidiano profissional.

DANDO UM GOOGLE

Que tal se entender um pouco mais sobre *bropropriating*?

Dê um Google e responda: você já presenciou alguma situação em que a ideia ou contribuição de uma mulher foi ignorada, mas recebeu reconhecimento quando foi repetida ou apresentada por um homem?

Como esse comportamento pode impactar a participação e a valorização das mulheres nos ambientes de estudo, trabalho e convivência social?



CONHEÇA O AUTOR DESSE CAPÍTULO

Nos Autores

Pedro Ícaro de Sousa Freire

Meu nome é Pedro Icaro, tenho 24 anos e sou estudante de Engenharia Civil. Atualmente trabalho como Executivo de Vendas na Praso, uma startup voltada para o setor de foodservice. Sempre tive muita afinidade com tecnologia, inovação e áreas de gestão e vendas. Além da vida profissional e acadêmica, também sou apaixonado por carros, videogames e pelo universo automotivo.



Alicia Forte Gomes
Anny Camilly Maia Vieira
Brenda Melina Lima de Sousa
Cassia Vitória Pereira Silva

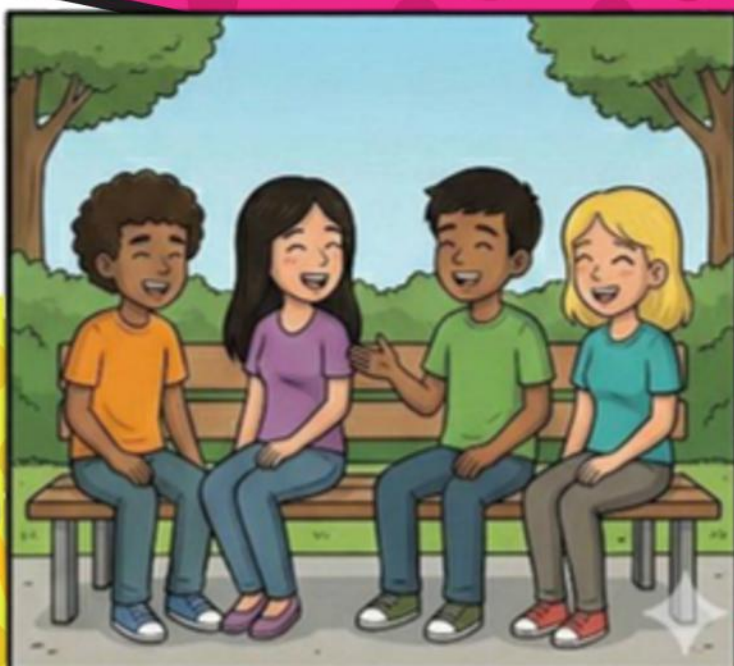
Capítulo

9

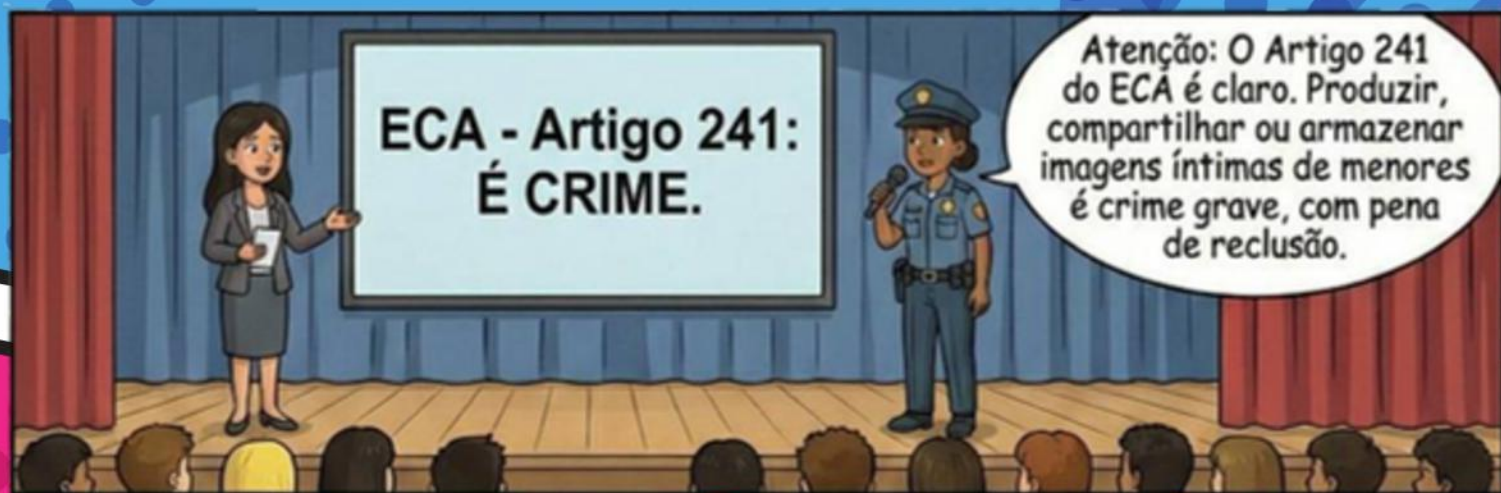
O CLIQUE QUE CUSTOU CARO

UMA HISTÓRIA SOBRE O MUNDO DIGITAL







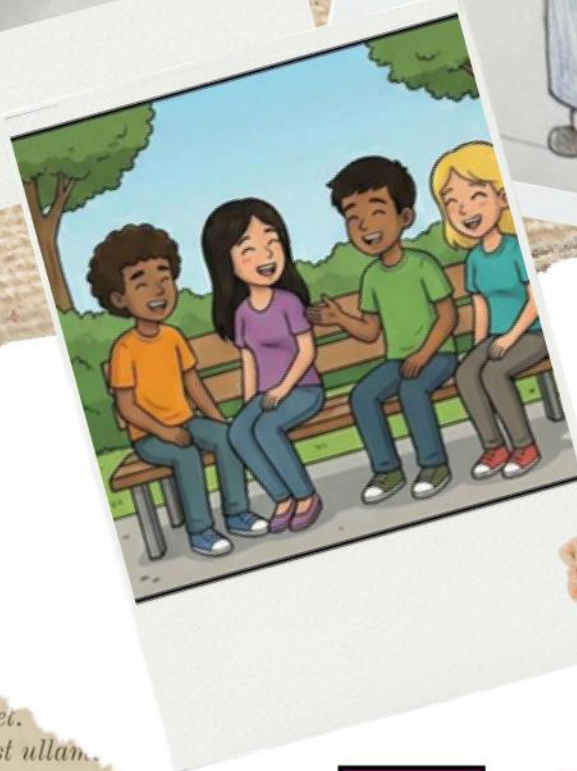




Do Papel

Para a tela

As ilustrações desta obra começaram como desenhos feitos à mão, que deram origem aos personagens e às cenas desse capítulo. Com criatividade e tecnologia, esses traços simples se transformaram nas imagens digitais que você pôde apreciar.





Acia Forte Gomes

Alícia é natural de Fortaleza, Ceará, e cursa Pedagogia na Universidade Federal do Ceará. No 8º semestre, ela tem aprofundado seu interesse pela relação entre educação e tecnologia. Foi na disciplina optativa de Informática Educativa que, junto à sua equipe, ela desenvolveu este capítulo como parte de sua formação acadêmica.



Anny Camilly Maia Vieira

Camilly é natural de Fortaleza - CE, e está no 10º semestre de Engenharia Metalúrgica na Universidade Federal do Ceará. Ela tem curiosidade em aprender sempre coisas novas e aumentar sua criatividade e desenvolvimento pessoal e profissional. E por meio da disciplina de Informática Educativa participou ativamente na elaboração do capítulo.

Brenda Melina Lima de Sousa

É estudante de Pedagogia na Universidade Federal do Ceará, atualmente cursando o 8º semestre, natural de Morada Nova. Atualmente, na disciplina de Informática Educativa, nesta construção explorou novas formas de criar e aprender na elaboração deste capítulo.



Cássia Vitória Pereira Silva

Natural de Aquiraz-Ceará, é estudante do 8º semestre. Apaixonada pela educação e pela construção de narrativas escritas, dedica-se a transformar ideias em histórias significativas. Atuou de forma colaborativa no desenvolvimento do trabalho, contribuindo especialmente para a construção do roteiro de cenas.

Francisca Camila Mota de Lima
Bruna Rafaela Araújo da Silva

RELATOS

ALMANAQUE
CULTURA
DIGITAL

Contém relatos da vida real

Histórias de mulheres brasileiras

Os relatos desta seção têm origem em reportagens, documentários e depoimentos públicos de mulheres que vivenciaram situações de violência. Eles foram selecionados e reescritos com o objetivo de trazer os principais elementos dos depoimentos e promover reflexão, conscientização e informação.

ATENÇÃO!

Nas próximas páginas, você conhecerá relatos reais de mulheres que vivenciaram diferentes formas de violência. Suas histórias nos ajudam a compreender que a violência pode se manifestar de muitas maneiras e reforçam a importância da informação, do apoio e da denúncia.

RENATA CRISTINA DA SILVA PRATES

"ELE TENTOU ME MATAR. FOI MUITO RÁPIDO, NÃO SEI MUITO COMO ACONTECEU. QUANDO VI, ELE ESTAVA EM CIMA DE MIM APERTANDO MEU PESCOÇO. QUANDO ACORDEI, ELE ESTAVA ME DANDO SOCOS NA CABEÇA. E DEPOIS DISSO ELE ME APONTOU UMA FACA E FOI EMBORA. FICOU UM TEMPO AFASTADO, MAS QUANDO VOLTOU, ACHO QUE UNS DOIS MESES DEPOIS, VI QUE NÃO IA CONSEGUIR SAIR DAQUILO."



DANIELA, 56 ANOS

DANIELA DIZ QUE APRENDEU CEDO QUE CASA NEM SEMPRE SIGNIFICA PROTEÇÃO. AS MEMÓRIAS DA INFÂNCIA, NO INTERIOR DE SANTA CATARINA, SÃO MARCADAS POR GRITOS, AGRESSÕES CONTRA A MÃE E UMA ROTINA DE FUGA. ELA E OS IRMÃOS SE ESCONDIAM SOB A CAMA DO AVÔ OU CORRIAM PARA O MATO, ENTRE PLANTAÇÕES, QUANDO O PAI CHEGAVA ALCOOLIZADO. EM UM DOS EPISÓDIOS, A MÃE DESAPARECEU APÓS UMA AGRESSÃO E VIZINHOS PASSARAM O DIA PROCURANDO POR ELA, TEMENDO O PIOR. DANIELA ERA PEQUENA, MAS LEMBRA DA MOVIMENTAÇÃO E DO MEDO.



CRISTINA RIBEIRO, 36 ANOS

A ENFERMEIRA CRISTINA RIBEIRO FOI CERCADA NO PONTO DE ÔNIBUS PELO EX-MARIDO EM UMA MANHÃ DE SEXTA-FEIRA, NO ANO DE 2006. O HOMEM, QUE NÃO ACEITAVA A SEPARAÇÃO, FEZ A EX-MULHER E PASSAGEIROS REFÊNS POR MAIS DE DEZ HORAS DENTRO DO VEÍCULO. ANDRÉ LUIZ RIBEIRO DA SILVA ESTAVA ARMADO E AGREDIU A VÍTIMA, COM QUEM TINHA TRÊS FILHOS, COM SOCOS E CORONHADAS.



ALINE MESSIANE, 19 ANOS

COMPANHEIRO TERIA ESFAQUEADO MULHER APÓS ELA TROCAR SEU NOME DURANTE ATO SEXUAL. ALINE FOI FERIDA NO ROSTO, PEITO E PESCOÇO E CONSEGUIU LIGAR PARA O CORPO DE BOMBEIROS DO PARANÁ PARA PEDIR AJUDA. A INVESTIGAÇÃO FICOU SOB RESPONSABILIDADE DA POLÍCIA CIVIL DO ESTADO.



VERA, 64 ANOS

POR MAIS DE 30 ANOS, VERA DESCREVE QUE A CONVIVÊNCIA FUNCIONOU EM DISTÂNCIA E ACORDOS SILENCIOSOS. "CADA UM NO SEU QUADRADO", DEFINE. ELA AFIRMA QUE A RELAÇÃO ERA RESPEITOSA E QUE NUNCA HAVIA SE SENTIDO AMEAÇADA ATÉ UM RETORNO ESPECÍFICO, EM 2024, QUANDO ELE CHEGOU ALCOOLIZADO. FOI NESTA NOITE QUE, SEGUNDO O RELATO DELA, HOVE UMA TENTATIVA DE ABUSO. UM DOS FILHOS QUIS INTERVIR, MAS VERA PEDIU QUE NÃO SE ENVOLVESSE, POR SER "PAI".



PRISCILA ALBUQUERQUE, 32 ANOS

"VOCÊ ACREDITA FIELMENTE QUE AQUELA PESSOA TE AMA E, ENTÃO, ESSE SUPOSTO AMOR TE SEGURA EM UM RELACIONAMENTO ASSIM."



MADALENA DANTAS, 36 ANOS

QUANDO ELE COMEÇOU A SER ABUSIVO, A GENTE ESTAVA MAIS OU MENOS COM 2 OU 3 ANOS DE CASADOS. EU ESTAVA GRÁVIDA DO MEU FILHO MAIS VELHO... FOI QUANDO TEVE A PRIMEIRA AGRESSÃO.



JULIANA (SANTA CATARINA)

"VOCÊ JÁ COZINHO CARANGUEJO? A PESSOA COLOCA O BICHO NA PANELA E VAI ESQUENTANDO AOS POUCOS, SEM PRESSA, ATÉ FERVER. AÍ, QUANDO A PRESA PERCEBE A GRAVIDADE, JÁ ERA. VIOLÊNCIA DOMÉSTICA CONTRA A MULHER É QUASE A MESMA COISA."

JULIANA EXPLICA QUE, NO INÍCIO DO RELACIONAMENTO, TUDO PARECIA NORMAL. COM O TEMPO, O MARIDO PASSOU A CENSURAR SUAS ROUPAS E AMIZADES, PROIBIU QUE FREQUENTASSE DETERMINADOS LUGARES, FEZ COM QUE DESISTISSE DA FACULDADE, MEXIA EM SUA BOLSA, VERIFICAVA SEU CELULAR E CONTROLAVA TODOS OS SEUS PASSOS.

"EU ESTAVA NA PANELA DE ÁGUA FERVENDO, MAS EU NÃO PERCEBIA, NEM ME VIA COMO VÍTIMA."



MANUELA, 25 ANOS

"ELE FISCALIZAVA ROUPAS, EXIGIA ACESSO AO CELULAR E NÃO ACEITAVA SENHA. ENTREGAR O APARELHO DEIXOU DE SER ESCOLHA."

MANUELA RELATA QUE, QUANDO NÃO INFORMAVA O HORÁRIO DO INTERVALO NO TRABALHO, O COMPANHEIRO APARECIA ONDE ELA ESTAVA. A VIGILÂNCIA SE MISTURAVA A AGRESSÕES, COMO PUXÕES DE CABELO E BELISCÕES, INCLUSIVE NA PRESENÇA DE FAMILIARES DELE, QUE, SEGUNDO ELA, NORMALIZAVAM A SITUAÇÃO.



CARLA, 58 ANOS

CARLA PASSOU 25 ANOS CASADA COM O MESMO HOMEM. AO RECONSTRUIR SUA HISTÓRIA, DESTACA QUE A VIOLÊNCIA NÃO FOI APENAS FÍSICA E QUE AS PALAVRAS MOLDARAM O COTIDIANO.

"ELE USAVA MUITO AS PALAVRAS", DIZ. OFENSAS COMO "BURRA" E "INÚTIL" ERAM REPETIDAS COM FREQUÊNCIA, A PONTO DE ELA COMEÇAR A DUVIDAR DE SI MESMA EM DECISÕES SIMPLES E ESCOLHAS DE VIDA.



PARe PenSe



O que mais chamou sua atenção nas histórias apresentadas? Por quê?



Em alguns casos, a violência começou de forma sutil. Que atitudes consideradas "normais" podem, na verdade, ser sinais de um relacionamento abusivo?



Como a violência psicológica pode afetar a autoestima e a confiança de uma pessoa?



Algum dos relatos mudou ou ampliou sua compreensão sobre o que é violência contra a mulher? Como?



Francisca Camila Mota de Lima

Nascida em Fortaleza/CE, é formada em Pedagogia pela Universidade Federal do Ceará, com especialização em Psicopedagogia pela Unichristus. Apaixonada pela escrita, possui dois livros lançados nos anos de 2024 e 2025, entre outras participações literárias em antologias. Atualmente, é formadora municipal de Caucaia dos Anos Iniciais.



Bruna Rafaela Araújo da Silva

Licenciada em pedagogia e em Matemática, Bruna Rafaela é professora do município de Caucaia desde 2015. Mestra e Doutoranda em Educação pela Universidade Federal do Ceará, atualmente atua como professora do Atendimento Educacional Especializado - AEE na EDEIEF Tapeba Maria Silva do Nascimento.

MEU NAMORADO É UM STALKER

Uma história baseada em fatos reais

Capítulo

11

Antonia Lis de Maria Martins torres
Francisca Camila Mota de Lima
Bruna Rafaela Araújo da Silva

Depois de mais um dia de trabalho em Maceió, resolvi olhar minhas mensagens no WhatsApp. Uma amiga me avisou que havia algo estranho acontecendo com minha conta. Quando fui verificar, percebi que existia um perfil vinculado ao meu número e um aplicativo desconhecido instalado em meu celular.



Achei aquilo muito estranho e, ao chegar em casa, comentei com meu namorado que parecia haver um aplicativo rastreador no aparelho. Ele respondeu que eu devia ter deixado o celular em algum lugar e que alguém poderia ter instalado o programa sem que eu percebesse. Naquele momento, comecei a me sentir culpada e a pensar que talvez ele tivesse razão.



Durante o jantar, ele voltou a fazer perguntas sobre minhas redes sociais. Falou sobre problemas antigos que tive com minhas contas e insistiu que tudo acontecia porque eu era muito desligada. Mais uma vez, senti que a culpa era minha.

Naquela noite, acordei durante a madrugada e percebi que ele não estava na cama. Encontrei-o no computador. Quando perguntei o que fazia, respondeu que estava trabalhando. Vi alguns mapas na tela, mas não entendi do que se tratava.



No dia seguinte, fui à academia, passei no salão e segui para o trabalho. Mais tarde, recebi uma ligação dele perguntando sobre uma pessoa com quem tive um relacionamento há muito tempo. Sua voz estava alterada e ele parecia muito irritado.



Quando cheguei em casa, fui acusada de ter mentido sobre onde estive durante o dia. Ele dizia saber que eu não estava na academia nem no salão. Eu tentava explicar, mas ele parecia ter certeza de tudo o que dizia. Fiquei assustada, confusa e comecei a chorar.



POR ACASO
VOCÊ TEM ME
VIGIADO?

Horas depois, ele voltou a me questionar sobre minhas redes sociais, pessoas que estavam em meus contatos e conversas que eu sequer entendia como ele conhecia. Foi então que perguntei diretamente se ele estava me vigiando.



Sem demonstrar qualquer preocupação, ele respondeu que sim. Disse que tinha acesso à minha localização, aos lugares por onde eu passava e às pessoas com quem eu conversava. Naquele momento, percebi que minha privacidade havia sido invadida.



Demorei a entender que aquilo não era cuidado nem proteção. Era controle. Era violência digital. Minha história mostra que a violência contra a mulher pode acontecer também por meio da tecnologia, da vigilância constante e da invasão da vida privada.

LEI MARIA DA PENHA

A lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006) protege mulheres vítimas de violência doméstica e familiar, incluindo violência psicológica praticada por meios digitais, como perseguição, controle, ameaças e humilhações online.

LEI DO STALKING

A lei do Stalking (Lei nº 14.132/2021) criminaliza a perseguição reiterada, inclusive pela internet, redes sociais, aplicativos de mensagens e outros meios eletrônicos.

LEI CAROLINA DIECKMANN

A lei Carolina Dieckmann (Lei nº 12.737/2012) prevê punição para quem invade computadores, celulares ou outros dispositivos eletrônicos sem autorização para obter, alterar ou divulgar dados.

MARCO CIVIL DA INTERNET

O marco Civil da Internet (Lei nº 12.965/2014) estabelece os direitos e deveres dos usuários da internet, garantindo a proteção da privacidade, dos dados pessoais e mecanismos para responsabilização em casos de abusos.

LEI GERAL DE PROTEÇÃO DE DADOS - LGPD

A lei Geral de Proteção de Dados - LGPD (Lei nº 13.709/2018) protege os dados pessoais dos cidadãos e estabelece regras para a coleta, armazenamento e uso dessas informações, prevenindo seu uso indevido.

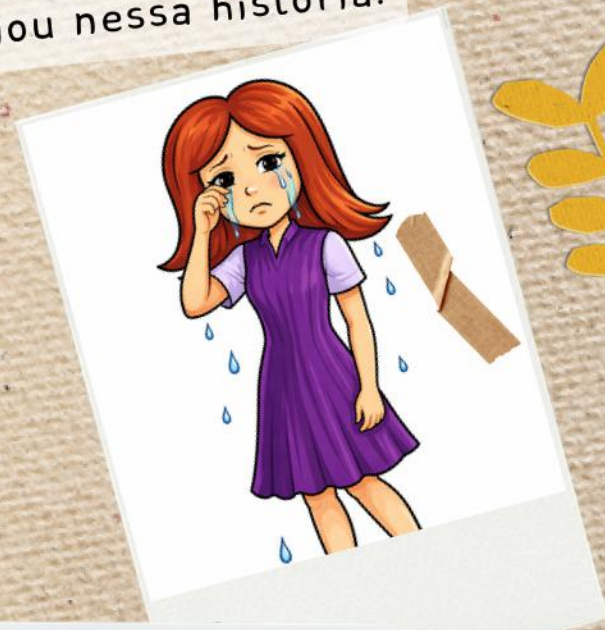
TOP 5 PRINCIPAIS LEIS QUE PROTEGEM CONTRA A VIOLÊNCIA DIGITAL



Do Papeel

Para a tela

As ilustrações desta obra começaram como desenhos feitos à mão, que deram origem aos personagens e às cenas dessa história. Com criatividade e tecnologia, esses traços simples se transformaram nas imagens digitais que você apreciou nessa história.





Antonia Lis de Maria Martins Torres

É Pós-doutora em Educação pela Universidade Católica de Brasília (UCB). Doutora em Educação Brasileira pela FAGED/UFC. Professora efetiva do Departamento de Estudos Especializados da FAGED/UFC com atuação na área de educação a distância e tecnologias digitais e no Programa de pós-graduação em Educação Brasileira da FAGED/UFC.

Francisca Camila Mota de Lima

Nascida em Fortaleza/CE, é formada em Pedagogia pela Universidade Federal do Ceará, com especialização em Psicopedagogia pela Unichristus. Apaixonada pela escrita, possui dois livros lançados nos anos de 2024 e 2025, entre outras participações literárias em antologias. Atualmente, é formadora municipal de Caucaia dos Anos Iniciais.

Francisca Camila Mota de Lima



Bruna Rafaela Araújo da Silva

Licenciada em pedagogia e em Matemática, Bruna Rafaela é professora do município de Caucaia desde 2015. Mestre e Doutoranda em Educação pela Universidade Federal do Ceará, atualmente atua como professora do Atendimento Educacional Especializado - AEE na EDEIEF Tapeba Maria Silva do Nascimento

MULHER SEGURA

INFORMAÇÃO E ACOLHIMENTO

A VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

é um problema sério que afeta milhares todos os dias.

Ela pode acontecer em qualquer lugar: dentro de casa, na escola, no trabalho, nas redes sociais ou em relacionamentos amorosos. Muitas vezes, a violência não começa com agressões físicas. Ela pode aparecer em forma de controle, ciúmes excessivos, ameaças, humilhações, xingamentos, manipulação emocional ou isolamento da vítima de amigos e familiares. Esses comportamentos costumam ser vistos como “normais” por algumas pessoas, mas representam sinais de abuso e precisam ser reconhecidos.

Existem diferentes tipos de violência contra a mulher. A violência física acontece quando há agressões, empurrões, tapas ou qualquer ação que machuque o corpo da vítima. A violência psicológica envolve humilhações, chantagens, ameaças e atitudes que diminuem a autoestima da mulher. Já a violência sexual ocorre quando há qualquer ato sem consentimento. Também existe a violência patrimonial, quando alguém controla ou destrói bens e dinheiro da vítima, e a violência moral, marcada por ofensas, mentiras e acusações que prejudicam sua imagem.



Muitas mulheres têm dificuldade para pedir ajuda por medo, vergonha ou dependência emocional e financeira. Algumas acreditam que não serão ouvidas ou têm receio das ameaças feitas pelo agressor. Por isso, é fundamental que a sociedade ofereça apoio, acolhimento e informação. Escutar sem julgar pode fazer toda a diferença para quem está passando por uma situação de violência.

No Brasil, existem leis e serviços de proteção às mulheres. A Lei Maria da Penha é uma das principais ferramentas no combate à violência doméstica e garante medidas de proteção para as vítimas. Além disso, o telefone 180 funciona gratuitamente para orientar, receber denúncias e encaminhar casos de violência. Em situações de emergência, a Polícia Militar pode ser acionada pelo número 190.

Julho de 2026.

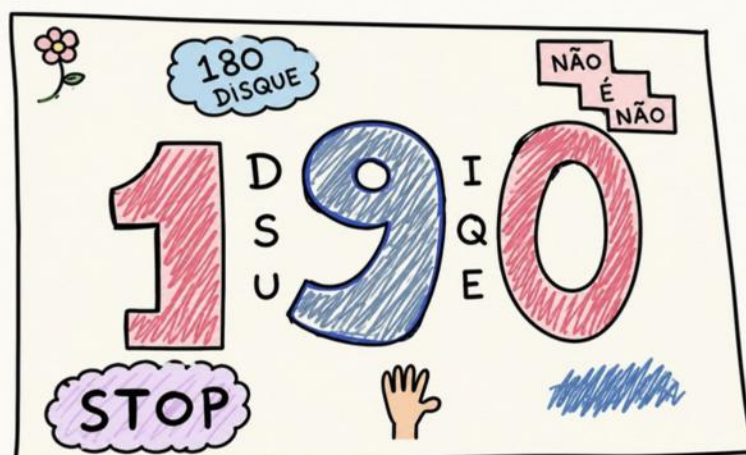
O PAPEL DA JUVENTUDE



DA

Os jovens possuem um papel muito importante na prevenção da violência. Respeitar as mulheres, combater o machismo e denunciar atitudes abusivas são ações essenciais para construir relações saudáveis. Comentários ofensivos, controle excessivo em relacionamentos, exposição de imagens sem autorização e ameaças pelas redes sociais também são formas de violência e não devem ser ignoradas. A internet precisa ser um espaço de respeito e segurança para todos.

NÃO
É
NÃO



Além disso, conversar sobre esse tema nas escolas, universidades e famílias ajuda a conscientizar as pessoas e a quebrar o silêncio que muitas vezes protege os agressores. Quanto mais informação existir, maiores serão as chances de prevenir casos de violência e ajudar vítimas a reconhecerem que precisam de apoio.

Nenhuma mulher merece sofrer violência. Toda pessoa tem direito de viver com dignidade, liberdade e segurança. Pedir ajuda não é sinal de fraqueza, mas de coragem. Apoiar vítimas, denunciar agressões e promover o respeito são atitudes fundamentais para construir uma sociedade mais humana, justa e segura para todas as mulheres.

NÃO À
VIOLÊNCIA!
BASTA JÁ!





Do Papel

Para a tela

As ilustrações desta obra começaram como desenhos feitos à mão, que deram origem aos personagens e às cenas desse capítulo. Com criatividade e tecnologia, esses traços simples se transformaram nas imagens digitais que você pôde apreciar.





Armindo Martins Neto

Estudante de Engenharia Civil, possui experiência na área de construção civil, atuando em uma empresa especialista em obras de construção e restauração de imóveis e fachadas prediais.

Depois de iniciar como estagiário, hoje faz parte do processo operacional e organizacional.



REFERÊNCIAS

AZMINA. **Relacionamento abusivo:** 15 sinais de que você pode estar em um. Disponível em: <https://azmina.com.br/reportagens/relacionamento-abusivo-15-sinais-de-que-voce-pode-estar-em-um/>. Acesso em: 15 maio 2026.

BRASIL. Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. **Cria mecanismos para coibir e prevenir a violência doméstica e familiar contra a mulher e dá outras providências.** Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, ano 143, n. 151, p. 1-4, 8 ago. 2006.

BRASIL. **Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006.** Lei Maria da Penha. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm. Acesso em: 15 maio 2026.

BRASIL. **Lei nº 13.104, de 9 de março de 2015.** Altera o art. 121 do Código Penal para prever o feminicídio como circunstância qualificadora do crime de homicídio e incluir o feminicídio no rol dos crimes hediondos. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, ano 152, n. 46, p. 1, 10 mar. 2015.

BRASIL. **Lei nº 13.104, de 9 de março de 2015.** Lei do Feminicídio. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13104.htm. Acesso em: 15 maio 2026.

BRASIL. Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Secretaria Nacional de Políticas para as Mulheres. **Violência doméstica e familiar contra a mulher:** cartilha enfrentamento. Brasília: SNPM, 2020. Disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2021/junho/CartilhaEnfrentamento_2021.pdf. Acesso em: 4 maio 2026.

BRASIL. Senado Federal. Procuradoria Especial da Mulher. **Violência de gênero no Brasil.** 2026. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/procuradoria/noticias/violencia-de-genero-no-brasil>. Acesso em: 25 jun. 2026.

BRIGGS, Caitlin Q.; GARDNER, Danielle M.; RYAN, Ann Marie. **Competence-Questioning Communication and Gender:** Exploring Mansplaining, Ignoring, and Interruption Behaviors. Journal of Business and Psychology, [S. l.], v. 38, n. 6, p. 1325-1353, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36686546/>. Acesso em: 1 jul. 2026.

CATARINAS. **8 sinais de alerta vermelho que podem indicar relacionamento abusivo.** Disponível em: <https://catarinas.info/8-sinais-de-alerta-vermelho-que-podem-indicar-relacionamento-abusivo/>. Acesso em: 15 maio 2026.

CNN BRASIL. **Brasil tem 1º trimestre mais letal da história para mulheres em 2026.** 2026. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/brasil/brasil-tem-1-trimestre-mais-letal-da-historia-para-mulheres-em-2026/>. Acesso em: 25 jun. 2026.

CNN BRASIL. **Pai é denunciado por sequestrar e matar a própria filha de 17 anos em SC.** 2026. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/sul/sc/pai-e-denunciado-por-sequestrar-e-matar-a-propria-filha-de-17-anos-em-sc/>. Acesso em: 25 jun. 2026.

CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA (Brasil). **Violência patrimonial: a face pouco conhecida da violência doméstica.** Brasília, DF: CNJ, 8 dez. 2023. Disponível em: <https://www.cnj.jus.br/violencia-patrimonial-a-face-pouco-conhecida-da-violencia-domestica/>. Acesso em: 23 jun. 2026.

CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA. **Campanhas e conteúdos sobre violência contra a mulher.** Disponível em: <https://www.cnj.jus.br>. Acesso em: 4 maio 2026.

DEPARTAMENTO INTERSINDICAL DE ESTATÍSTICA E ESTUDOS SOCIOECONÔMICOS (DIEESE). **Boletim Especial Mulher 2026.** 2026. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/boletimespecial/2026/2026mulher>. Acesso em: 25 jun. 2026.

DIÁRIO DO NORDESTE. **Jovem mutilada com foice por ex-namorado tem mãos reimplantadas, diz delegado.** 2026. Disponível em: <https://diariodonordeste.verdesmares.com.br/seguranca/jovem-mutilada-com-foice-por-ex-namorado-tem-maos-reimplantadas-diz-delegado-1.3761317>. Acesso em: 25 jun. 2026.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2025.** São Paulo: FBSP, 2025.

G1. **Brasil registra um feminicídio a cada 5 horas e 25 minutos no 1º trimestre.** 2026. Disponível em: <https://g1.globo.com/politica/noticia/2026/05/05/brasil-registra-um-feminicidio-a-cada-5-horas-e-25-minutos-no-1o-trimestre.ghtml>. Acesso em: 25 jun. 2026.

G1 CEARÁ. **Adolescente é sequestrada e tem rosto desfigurado após agressões de namorado no Ceará.** 2026. Disponível em: <https://g1.globo.com/ce/ceara/noticia/2026/04/28/adolescente-e-sequestrada-e-tem-rosto-desfigurado-apos-agressoes-de-namorado-no-ceara.ghtml>. Acesso em: 25 jun. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DIREITO DE FAMÍLIA (IBDFAM). **Brasil registra aumento de feminicídios no primeiro trimestre de 2026.** 2026. Disponível em: <https://ibdfam.org.br/noticias/13857/Brasil+registra+aumento+de+feminic%C3%ADdios+no+primeiro+trimestre+de+2026>. Acesso em: 25 jun. 2026.

INSTITUTO C. **Violência doméstica e familiar – como buscar ajuda?** São Paulo: Instituto C, 9 mar. 2023. Disponível em: <https://institutoc.org.br/violencia-domestica/>. Acesso em: 23 jun. 2026.

INSTITUTO MARIA DA PENHA. **Materiais educativos sobre violência contra a mulher.** Disponível em: <https://www.institutomariadapenha.org.br>. Acesso em: 4 maio 2026.

METRÓPOLES. **MC Ryan SP agrediu esposa, mãe de sua filha, antes de operação da PF.** 2026. Disponível em: <https://www.metropoles.com/celebridades/mc-ryan-sp-agrediu-esposa-mae-de-sua-filha-antes-de-operacao-da-pf>. Acesso em: 25 jun. 2026.

MINISTÉRIO DAS MULHERES (Brasil). **Cartilha Lei Maria da Penha.** Versão digital. Brasília, DF: Ministério das Mulheres, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/mulheres/pt-br/central-de-conteudos/publicacoes/CartilhaLeiMariadaPenhaversodigital.pdf/@@display-file/file>. Acesso em: 23 jun. 2026.

MINISTÉRIO DAS MULHERES. **Ligue 180.** Disponível em: <https://www.gov.br/mulheres/pt-br/ligue180>. Acesso em: 15 maio 2026.

POLÍCIA CIVIL DO ESTADO DO CEARÁ. **Violência psicológica:** a sutileza da prisão sem grades. Disponível em: <https://www.policiacivil.ce.gov.br/2021/08/07/violencia-psicologica-a-sutileza-da-prisao-sem-grades/>. Acesso em: 15 maio 2026.

R7. **Mulher é arrastada por carro conduzido pelo ex-namorado por cerca de 400 metros em MG.** Balanço Geral MG. 2026. Disponível em: <https://noticias.r7.com/minas-gerais/balanco-geral-mg/video/mulher-e-arrastada-por-carro-conduzido-pelo-ex-namorado-por-cerca-de-400-metros-em-mg-16022026/>. Acesso em: 25 jun. 2026.

SANTIAGO NETO, J. A. de. **Perspectivas de gênero no ambiente de trabalho:** poder e discriminação. Revista Acadêmica Online, [S. l.], v. 9, n. 47, e1064, 2023. Disponível em: <https://revistaacademicaonline.com/index.php/rao/article/view/1064>. Acesso em: 1 jul. 2026.

SMITH, Chelsie J.; SCHWEITZER, Linda; LAUCH, Katarina; BIRD, Ashlyn. **'Well, actually':** investigating mansplaining in the modern workplace. Journal of Management & Organization, [S. l.], v. 30, n. 6, p. 1790-1808, 2024. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-management-and-organization/article/well-actually-investigating-mansplaining-in-the-modern-workplace/19B44D34153E37F0C49A26BE8DDD2525>. Acesso em: 1 jul. 2026.

