

QUEM

**Cartilha de
apoio e
proteção à
mulher em
Campinas**

**VOCÊ
NÃO ESTÁ
SOZINHA!**

Esta cartilha foi criada para falar de um assunto sério sem complicar a conversa.

Violência contra a mulher ainda acontece todos os dias. Muitas vezes dentro de casa, em relações que deveriam ser de cuidado, respeito e confiança. Outras vezes no trabalho, na rua, na internet ou em qualquer espaço onde uma mulher deveria se sentir segura.

A Prefeitura de Campinas, em parceria com o Ministério Público e outros colaboradores, reuniu neste material informações claras para ajudar você a identificar situações de violência, entender seus direitos e saber onde buscar ajuda.

**Aqui não tem julgamento. Não tem culpa.
Não tem pressão. Tem informação,
orientação e um recado importante:**

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA.



POR QUE FALAR SOBRE ISSO?

Porque violência nem sempre começa com agressão física.

Muitas vezes começa com controle, humilhação, medo, chantagem emocional ou isolamento. Quando a mulher percebe, já está presa em uma situação difícil de romper.

Falar sobre violência é uma forma de prevenção. Informação protege. Conhecer os próprios direitos ajuda a economizar tempo, protege a saúde e pode salvar vidas.



ÍNDICE

O que é a violência contra a mulher?	05
Ciclo da violência	07
Violência Psicológica	08
Violência Física	11
Violência Sexual	12
Assédio Sexual	13
Violência Moral	14
Violência Patrimonial	15
Violência Virtual	16
Fique atenta aos sinais	17
Faça o teste da violência	18
Como diminuir as chances de entrar em um relacionamento abusivo	21
A Lei Maria da Penha	22
Empoderamento feminino	23
Onde procurar ajuda em Campinas	24
Créditos institucionais	27

O QUE É VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER?

É qualquer ação ou omissão que cause sofrimento físico, psicológico, sexual, moral ou patrimonial à mulher. Se causa medo, dor, constrangimento ou controle, não é normal e não deve ser aceito.

A violência pode acontecer dentro ou fora de casa, em relações afetivas atuais ou passadas, no trabalho, na escola ou na internet e mesmo sem agressão física.

A culpa nunca é da vítima!

Nenhuma roupa, atitude, silêncio ou tentativa de manter a família justifica violência. Quem agride escolhe agredir. Romper uma situação de violência é um processo. Cada mulher tem seu tempo. Pedir ajuda é um ato de coragem.

MULHERES PERMANECEM EM RELAÇÕES VIOLENTAS POR UMA COMBINAÇÃO DE FATORES QUE CRIAM UM CICLO DE DEPENDÊNCIA E MEDO:

- Esperança de mudança do parceiro, acreditando que ele vai "melhorar" após promessas ou bons momentos vividos com ele ("lua de mel").
- Dependência emocional, pena do agressor e sensação de que "sem ele, não sou nada".
- Culpa, vergonha e/ou medo de buscar ajuda e ser julgada como "fracassada" pelo casamento não ser um "conto de fadas", ou "culpada" pela violência sofrida.
- Dependência financeira, falta de qualificação profissional ou renda própria para se sustentar.
- Preocupação com os filhos, guarda, pensão e estabilidade familiar.
- Medo de retaliação, morte, suicídio do agressor ou escalada da violência ao tentar sair. Medo de viver o processo de separação.
- Sensação de solidão e de falta de apoio (família, amigos, serviços públicos) e de controle do agressor.
- Normas culturais, religiosas ou patriarcais que valorizam "manter a família unida" a qualquer custo.

FASE 1 - TENSÃO

Os conflitos começam a surgir e se intensificam com ameaças, xingamentos. A mulher se sente culpada, com medo, humilhada e ansiosa e tenta justificar o comportamento violento dele (cansaço, desemprego, alcoolismo, drogas, questões psicológicas). A tendência é que o comportamento passe para a fase 2.

FASE 2 - EXPLOSÃO

Aqui a tensão aumenta e as agressões também (físicas, verbais e comportamento descontrolado).

Isso pode levar a mulher a se esconder na casa de familiares, buscar ajuda, denunciar, pedir a separação ou até mesmo entrar em um estado de paralisia impedindo qualquer tipo de reação.



FASE 3 - ARREPENDIMENTO ("LUA DE MEL")

Ele diz estar arrependido, que vai mudar de comportamento e que não vive sem a mulher. Começa a tratá-la com carinho e ela dá "mais uma chance", inclusive pensando no bem-estar dos filhos e da família. Mas depois a 1ª fase volta a ocorrer, repetindo o ciclo de violência.

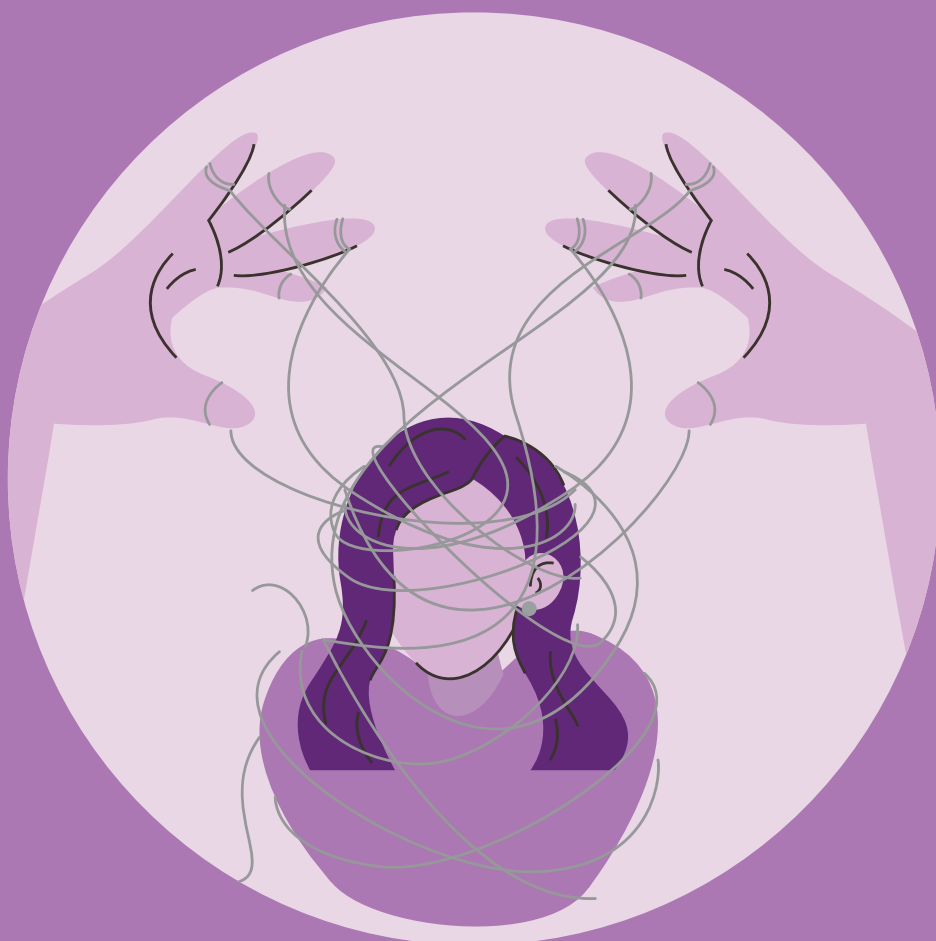
A gravidade dos eventos aumenta cada vez que o ciclo se repete, e aos poucos as fases vão se encurtando até que a 1ª e a 3ª fase desaparecerem com o tempo. Então, cria-se o hábito do uso da violência naquele relacionamento.



VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

É muito comum e silenciosa. Exemplos:

- **humilhações constantes;**
- **controle de roupas, amizades ou redes sociais;**
- **ameaças, chantagens e manipulação emocional;**
- **fazer a mulher se sentir culpada por tudo.**



CHANTAGEM EMOCIONAL

Chantagem emocional é uma espécie de violência psicológica na qual alguém usa medo, culpa ou a ideia de uma obrigação para te controlar com ameaças caso você não ceda. Você se sente pressionada a atender para evitar o conflito e fica sempre pisando em ovos.

EXEMPLOS

“Se você me deixar, eu acabo com a minha vida, a culpa vai ser sua.”

“Depois de tudo que eu faço por você, é assim que você me trata?”

“Ninguém vai te amar como eu, sem mim você não é nada.”

“Você estragou a minha vida, eu era feliz antes de você.”

“Se você me amasse de verdade, faria o que estou pedindo.”

“Olha o que você me obriga a fazer, eu perco a cabeça por sua causa.”

“Você está louca, isso é coisa da sua cabeça, eu nunca fiz isso.”

Pensa nas crianças, quer destruir a família por causa de uma ‘bobagem’?”

“Se você me deixar, eu tiro as crianças de você, ninguém vai acreditar em você.”

“Quem coloca comida na mesa sou eu, então quem manda aqui sou eu.”

“Você não sabe lidar com dinheiro, deixa que eu controlo tudo para o seu bem.”

“Se você não está fazendo nada errado, por que se incomoda de eu olhar seu celular?”

“Eu só quero saber onde você está o tempo todo porque me preocupo com você.”

“Não gosto dessas suas amigas, vou te buscar e te levar em tudo para você não ficar sozinha.”

Esses tipos de frases aproximam a mulher do medo, da culpa e da sensação de vigilância constante, mostrando um controle que não é cuidado, é violência.



VIOLÊNCIA FÍSICA

Qualquer agressão ao corpo, como:

- empurrões, tapas, socos, chutes;
- apertar o pescoço, sufocar;
- usar objetos ou armas;
- te impedir de sair ou pedir ajuda.

ATENÇÃO

Se você revidou uma agressão, isso não apaga a violência física que você sofreu. Sua reação defensiva não é uma prova de que “você dois são iguais”.

Busque um dos serviços listados no final dessa cartilha para conseguir apoio. Você é a vítima da violência e não ele.



VIOLÊNCIA SEXUAL

Acontece quando não há consentimento, como:

- forçar relação sexual;
- obrigar práticas sexuais que você não quer;
- ter práticas sexuais quando você está dormindo ou sob efeito de álcool ou remédios que afetem a sua capacidade de dizer “não”;
- impedir uso de métodos contraceptivos;
- expor intimidade sem autorização;

FRASES ABUSIVAS

“Se você me amasse de verdade, faria isso por mim.”

“Você vai me deixar assim, na vontade? Que tipo de esposa/namorada faz isso?”

“Você deve estar me traindo, já que nunca quer transar comigo.”

“Todo homem precisa de sexo. Depois não reclama se eu te trair”

“Minha semana foi muito difícil, eu só queria que você me fizesse sentir melhor.”

“Agora já começamos, não dá mais para parar.”

“Você me faz sentir rejeitado”



ASSÉDIO SEXUAL

É crime. Acontece quando alguém usa posição de poder ou autoridade para constranger outra pessoa com insinuações, cantadas, toques, mensagens ou propostas de cunho sexual.

Pode acontecer no trabalho, na igreja, na escola ou fora desses ambientes, desde que exista relação de hierarquia ou poder.

**ASSÉDIO NÃO É
ELOGIO. NÃO É
BRINCADEIRA. NÃO
É CULPA DA VÍTIMA.**



VIOLÊNCIA MORAL

Acontece quando sua honra e reputação são atacadas com xingamentos, falsas acusações, difamação e espalhando mentiras e boatos para desqualificar quem você é ou o que você faz.

Exemplos:

“Você é uma péssima mãe, todo mundo vê isso.”

“Ninguém te leva a sério, todo mundo sabe que você é desequilibrada.”

“Vou contar para todo mundo quem você ‘realmente’ é, quero ver quem vai ficar do seu lado.”

“Sem mim você não é nada, só está onde está por minha causa.”

“Vou acabar com a sua imagem, ninguém mais vai te respeitar.”

“Todo mundo só fala mal de você, tenho até vergonha de dizer que estou com você.”

“Você não presta nem para cuidar da casa, nem para trabalhar, nem para ser esposa.”

ESSAS FRASES NÃO SÃO “BRINCADEIRAS” NEM “VERDADES DURAS”: SÃO AGRESSÕES QUE TENTAM DESTRUIR A SUA AUTOESTIMA E REPUTAÇÃO.

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

Controlar ou destruir bens e recursos da mulher, como:

- **controlar dinheiro ou bens;**
- **destruir documentos, roupas ou objetos;**
- **usar recursos da mulher sem consentimento;**
- **explorar financeiramente a relação.**

FRASES COMUNS

“Você não trabalha, então não manda no dinheiro da casa.”

“Quebrei seu celular porque você não merece isso, só gasta com bobagem.”

“Vou vender o carro que está no seu nome se você não fizer o que eu quero.”

“Não te dou dinheiro porque você não sabe administrar nada.”

“Tudo aqui é meu, você só usa porque eu deixo.”



VIOLÊNCIA VIRTUAL

Acontece no ambiente digital (internet, celulares, computadores).

Exemplos:

- invadir contas e celulares;
- divulgar fotos ou vídeos íntimos;
- ameaçar exposição;
- perseguir ou humilhar nas redes sociais.

Pornografia de vingança (*Revenge porn* em inglês) é o ato de expor, na internet, fotos ou vídeos íntimos de uma pessoa sem o consentimento dela. Isso costuma acontecer quando um casal termina o relacionamento e uma das partes divulga as cenas íntimas na internet para se vingar, submetendo a ex-parceira à humilhação pública. Esse tipo de violência deixa marcas no psicológico e na reputação da mulher exposta.

**CUIDADO AO PERMITIR QUE SEU PARCEIRO
REGISTRE A SUA INTIMIDADE.
ISSO PODE SER USADO CONTRA VOCÊ.**

FIQUE ATENTA AOS SINAIS!

ALGUMAS ATITUDES PODEM INDICAR RISCO:

- ciúmes excessivo disfarçado de cuidado e comportamento controlador;
- ele fica facilmente irritado e agressivo quando considera que foi injustiçado;
- você começa a se isolar de amigos e família a pedido dele ou para evitar conflitos;
- você sente medo constante;
- ele exige muito de você, te cobra e te critica constantemente;
- você se encontra com dependência emocional ou financeira;
- ele faz promessas de mudança que nunca se cumprem;
- agressões verbais que aumentam com o tempo.

VIOLÊNCIA COSTUMA SEGUIR UM CICLO. SOZINHA, ELA NÃO PARA.



SERÁ QUE VOCÊ ESTÁ EM UM RELACIONAMENTO ABUSIVO?

Leia este checklist com calma e marque SIM ou NÃO. Se você marcar vários SIM, especialmente nos itens de medo, controle e agressões, é possível que esteja em um relacionamento abusivo. Isso não é um julgamento sobre você, e sim uma ferramenta para te apoiar a buscar ajuda.

SOBRE MEDO E SEGURANÇA

- ☐ 1. Você tem medo da reação dele quando dá uma opinião, faz um pedido ou diz “não”?
- ☐ 2. Você sente que pisa em ovos para não provocar explosões, brigas ou silencios punitivos?
- ☐ 3. Ele já ameaçou você, seus filhos, sua família, seus animais ou a si mesmo para te controlar?

SOBRE CONTROLE E ISOLAMENTO

- ☐ 4. Ele controla onde você vai, com quem fala, como se veste ou o que posta nas redes sociais?
- ☐ 5. Ele se irrita ou faz escândalo quando você sai sem ele ou encontra amigos/familiares?
- ☐ 6. Você sente que foi se afastando de pessoas importantes por causa das reações dele?

SOBRE HUMILHAÇÕES E XINGAMENTOS

- ☐ 7. Ele te xinga, ridiculariza, chama de “louca”, “inútil”, “burra”, “interesseira”, “má mãe” ou termos semelhantes?
- ☐ 8. Ele faz piadas ou comentários que te diminuem na frente de outras pessoas?
- ☐ 9. Depois de te humilhar, diz que era “brincadeira” ou que você é “sensível demais”?

SOBRE O CORPO E A SEXUALIDADE

- ☐ 10. Ele insiste em ter relações sexuais quando você não quer, está cansada, doente ou vulnerável?
- ☐ 11. Você já cedeu a sexo por medo de briga, de ser acusada de traição ou de ele te abandonar?
- ☐ 12. Ele já tirou o preservativo sem você saber ou te pressionou a não usar métodos contraceptivos?

SOBRE DINHEIRO E BENS

- ☐ 13. Ele controla todo o dinheiro, impede você de trabalhar ou critica quando você tenta ter renda própria?
- ☐ 14. Ele já escondeu, tomou, quebrou ou vendeu seus documentos, cartão, celular, carro ou outros bens?
- ☐ 15. Ele diz que “tudo é dele” e que, se você sair, “não leva nada”?

SOBRE AGRESSÕES FÍSICAS E AMEAÇAS

☐

16. Ele já te empurrou, segurou com força, sacudiu, bateu, jogou objetos, danificou coisas da casa ou quebrou seus pertences durante discussões?

☐

17. Depois de te agredir, ele minimiza dizendo que “não foi nada”, que você “provocou” ou que “perdeu a cabeça”?

SOBRE COMO VOCÊ SE SENTE

☐

18. Você se sente frequentemente culpada, confusa, sem autoestima, como se nunca fosse “boa o bastante” para ele?

☐

19. Você tem sensação de alívio quando ele não está em casa ou quando passam muitos dias sem brigas?

☐

20. Você já pensou que preferia que a relação acabasse (ou “sumir”), mas sente que não consegue sair?

Se você respondeu SIM a qualquer dessas perguntas, seu sofrimento é real e merece cuidado. Você tem direito a viver sem violência, e pode buscar apoio em serviços de proteção à mulher, saúde, assistência social, defensoria pública ou canais de denúncia de Campinas.

COMO DIMINUIR AS CHANCES DE ENTRAR EM UM RELACIONAMENTO ABUSIVO

Conheça sinais iniciais: Fuja de ciúmes excessivo, controle de rotina/senhas, agressividade com outros ou monitoramento constante.

Mantenha limites claros: Nunca ceda a pressões por isolamento de amigos/família ou perda de individualidade — diga "não" cedo e firme.

Preserve independência: Guarde renda própria, documentos e contatos de apoio; evite dependência financeira ou emocional.

Converse com rede de apoio: Conte para amigos/família sobre a relação e ouça opiniões honestas — eles veem o que você normaliza.

Eduque-se sobre relacionamentos saudáveis: Procure conteúdos, terapia ou grupos sobre respeito mútuo, consentimento e comunicação sem manipulação.

Não tenha medo de se fazer perguntas e escute seus sentimentos: se sente medo, confusão ou sensação de "pisar em ovos", busque ajuda profissional ou um dos serviços disponíveis nessa cartilha.

A LEI MARIA DA PENHA PROTEGE VOCÊ

A lei existe para preservar vidas.

A mulher pode pedir medidas protetivas nas Delegacias de Polícia (especializadas ou comuns), Ministério Público ou Defensoria Pública, mesmo sem boletim de ocorrência. A palavra da vítima é suficiente quando há risco.

PRINCIPAIS MEDIDAS PROTETIVAS

- Afastamento do agressor do lar, domicílio ou local de convivência.
- Proibição de aproximação da ofendida, seus familiares e testemunhas, fixando limite mínimo de distância.
- Proibição de contato com a ofendida e familiares por qualquer meio de comunicação.
- Restrição ou suspensão de visitas aos dependentes menores.
- Prestação de alimentos provisórios (pensão).
- Restrição/suspensão de posse ou porte de armas pelo agressor.
- Restituição de bens indevidamente subtraídos pelo agressor.
- Proibição de venda ou aluguel de imóvel da família sem autorização judicial.

VOCÊ SABE O QUE É EMPODERAMENTO FEMININO?

ELE PODE AJUDAR A ROMPER RELAÇÕES ABUSIVAS

Empoderamento feminino é quando as mulheres fortalecem sua autoestima, autonomia e poder de decisão sobre a própria vida, sobre seus corpos, relações, trabalho e futuro.

Mulheres empoderadas tendem a reconhecer mais cedo as violências (física, psicológica, sexual, moral ou patrimonial), compreendem que têm direitos e que não são culpadas pelo abuso.

Políticas públicas, projetos educativos, grupos de mulheres, formação profissional e informação jurídica são estratégias concretas de empoderamento.

Quando a mulher sai do lugar de vítima silenciosa para o lugar de protagonista de sua história, o empoderamento se torna ferramenta central para prevenir novas violências e para que ela busque ajuda com segurança.

ONDE PROCURAR AJUDA EM CAMPINAS

DELEGACIAS DE DEFESA DA MULHER (DDM)

Para registro de ocorrência, solicitação de medidas protetivas e responsabilização do agressor.

1ª DDM

Av. Dr. Antônio Carlos Sales Júnior, 310 – Jardim Proença

Telefone: (19) 3242-5003

2ª DDM

Rua Ferdinando Panattoni, 590 – Jardim Pauliceia

Telefone: (19) 3227-0080

A escolha da delegacia depende da região e do horário de atendimento.

CASA ABRIGO SARA M

Acolhimento sigiloso 24h para mulheres em risco e seus filhos. O encaminhamento para o abrigo é feito pelas Delegacias de Defesa da Mulher.

CEAMO

Atendimento psicossocial e acompanhamento socioassistencial.

Rua Onze de Agosto, 412 – Centro

Telefone: (19) 3735-9499

PROMOTORIA DE JUSTIÇA DE CAMPINAS

Avenida Francisco Xavier Arruda de Camargo, 340

DEFENSORIA PÚBLICA

Apoio jurídico em casos que envolvem filhos menores ou partilha de bens.

Rua Jorge de Figueiredo Corrêa, 1219 – Parque Taquaral

Telefone: (19) 3256-4667

CAISM

Atendimento especializado em casos de violência sexual.

Até 72 horas: atendimento urgente.

Até 6 meses: acompanhamento especializado.

Rua Alexander Fleming, 101 – Cidade Universitária

Telefone: (19) 3521-9333

PROGRAMA GUARDA AMIGO DA MULHER

Atendimento para casos com risco de descumprimento de medidas protetivas.

Rua Regente Feijó, 743 – Centro

Telefone: (19) 3231-8951

SALA LILÁS

Espaço de acolhimento para mulheres vítimas de violência.

Rua Regente Feijó, 743 – Centro

Telefone: (19) 3231-8951



Se algo aqui fez sentido para você,
confie nisso. Buscar ajuda não é
fraqueza. É cuidado consigo
mesma. Você tem direitos. Você
merece respeito. E, principalmente:

**VOCÊ NÃO
ESTÁ SOZINHA!**

APOIO

Prefeitura de Campinas

Ministério Público do Estado de São Paulo

(Procedimento nº PPIC 24470000720/2025)

A cartilha foi elaborada com base em material fornecido pelo Ministério

Público do Estado de São Paulo

**<https://cartilhas.mpsp.mp.br/mulher-vire-a-pagina/>, voltado a todas as
mulheres.**



**Confira a versão digital desse material e conheça
as políticas de enfrentamento à violência contra
a mulher na cidade de Campinas em:**

campinas.sp.gov.br/mulher



PREFEITURA DE
CAMPINAS

MPSP

MINISTÉRIO PÚBLICO
DO ESTADO DE SÃO PAULO