

Agosto *Lilás*



# Combate à Violência contra a mulher

IDEALIZADO POR:

**unidas**  
com **elas 2025**



**direção**  **ESG**  
EQUILIBRAR, SER E GUIAR

# PROGRAMA Unidas com Elas

No Programa Unidas com Elas, reafirmamos nosso compromisso com o fortalecimento do papel da mulher na sociedade. Por meio de ações educativas, encontros e palestras internas, criamos espaços de diálogo e reflexão que promovem o respeito, a equidade de gênero e a valorização das conquistas femininas.

Alinhamos nossas iniciativas a datas simbólicas, como o Dia Internacional da Mulher, o Dia das Mães e campanhas de saúde feminina, ampliando discussões e impulsionando a construção de um ambiente cada vez mais inclusivo.

Durante o Agosto Lilás, voltamos nosso olhar para a prevenção da violência contra a mulher. Com a divulgação da Lei Maria da Penha e da promoção de conversas abertas sobre o tema, buscamos integrar informação, acolhimento e ação. Essa é uma oportunidade de somar forças em prol de uma sociedade mais justa, segura e consciente para todas as mulheres.

Com ações que promovam a autoestima, a saúde integral e a valorização da mulher, seguimos avançando em nossa jornada. O Programa Unidas com Elas acredita que transformação começa pelo conhecimento, pela empatia e por um compromisso genuíno com a equidade.

Os principais símbolos que contribuem no enfrentamento à violência contra a mulher são marcantes justamente por sua simplicidade e força de comunicação.



## Os mais reconhecidos são:



### Laço Roxo

Representa o Agosto Lilás, mês de conscientização pelo fim da violência contra a mulher.  
É usado em campanhas educativas, eventos e materiais de divulgação para chamar atenção à causa.



### Sinal de mão com um "X" vermelho

Representa um pedido de socorro, como explicaremos com mais detalhe neste e-book.

Esses símbolos não apenas promovem a conscientização, mas também funcionam como ferramentas práticas de denúncia e acolhimento. Eles reforçam que formas simples e discretas de pedir ajuda podem alertar a sociedade a agir de forma rápida.

Este e-book foi preparado especialmente para você, colaborador da Unidas, para que juntos sejamos aliados na luta contra a violência à mulher.

**Boa leitura!**

# Sumário

**04**

Panorama atual da violência contra mulheres no Brasil

**05**

A Lei Maria da Penha: Marco Legal e Impacto

**06**

As Múltiplas Faces da Violência

**07**

O Ciclo e a Identificação do Abuso

**08**

Sinais de que você pode estar em um relacionamento abusivo

**09**

Canais de Apoio e Rede de Atendimento Especializado

**10**

Sinais que podem salvar vidas: como pedir e oferecer ajuda

**11**

O que fazer se ver alguém fazendo algum dos sinais

**12**

Dicas de filmes, livros e podcasts

**14**

Você não está sozinha!

**15**

Referências



# Panorama atual da violência contra mulheres no Brasil

Os dados mais recentes revelam um cenário alarmante e persistente de violência de gênero no país.

## VIOLÊNCIA LETAL<sup>1</sup>

**1.492 feminicídios** foram registrados em 2024, enquanto que 1.438 mulheres foram assassinadas em 2023.

Somando feminicídios, homicídios dolosos e lesões seguidas de morte, foram **3.935 mortes de mulheres em 2024**.

## JÁ QUANDO ANALISAMOS OS DADOS DE 2024 DO FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA, VEMOS QUE AS MULHERES QUE SOFRERAM FEMINICÍDIO:

**63,6%** eram negras;  
**70,5%** tinham entre 18 e 44 anos;  
**64,3%** foram mortas dentro de casa;  
 8 em cada 10 mulheres foram mortas por companheiros ou ex-companheiros;  
**97%** foram assassinadas por homens.

## VIOLÊNCIA SEXUAL<sup>2</sup>

Em 2024, o Brasil registrou 83.114 vítimas de estupro. Um aumento de 1,11% em relação ao ano anterior. Destes, 71.834 eram mulheres. Em relação a este gênero, houve um aumento de 0,10% em relação à 2023 e média de 196 vítimas por dia.

## VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E PSICOLÓGICA<sup>3</sup>

**37,5% das brasileiras** (cerca de 27 milhões de mulheres) sofreram violência física, sexual ou psicológica nos últimos 12 meses.

**Quase 70% das agressões foram cometidas por parceiros** ou ex-parceiros (40% companheiro atual, 26% ex-companheiros).

**57% das violências ocorreram dentro de casa**, reforçando o lar como o principal cenário de risco.

ESTES DADOS REFORÇAM A URGÊNCIA DE POLÍTICAS PÚBLICAS EFICAZES, REDES DE APOIO FORTALECIDAS E AÇÕES EDUCATIVAS PARA ROMPER O CICLO DA VIOLÊNCIA.

<sup>1</sup>: Relatório anual socioeconômico da mulher: RASEAM <sup>2</sup>: Mapa da Segurança Pública 2025 <sup>3</sup>: Visível e invisível: a vitimização de mulheres no Brasil

# A Lei Maria da Penha:

## Marco Legal e Impacto

**Na trajetória pela equidade de gênero, a Lei Maria da Penha** (Lei nº 11.340/2006) representa um divisor de águas. **Sancionada em 7 de agosto de 2006**, essa legislação chegou para transformar a realidade de milhares de mulheres brasileiras. Inspirada na história de luta de Maria da Penha Maia Fernandes, que buscou reconhecimento internacional para fazer valer seus direitos, esta lei simboliza o poder da persistência e da mobilização social.

**Antes da sua existência, a violência doméstica era tratada como um crime de menor potencial ofensivo**, frequentemente resultando em punições brandas, como multas ou serviços comunitários. Não havia respaldo legal que realmente responsabilizasse o agressor, ou seja, um cenário que perpetuava o silêncio e a impunidade.

A partir do seu primeiro artigo, a Lei Maria da Penha deixa claro seu propósito: **criar mecanismos eficazes para prevenir e coibir a**



**violência doméstica e familiar contra a mulher.** Mais do que proteção, a lei busca garantir às mulheres o pleno exercício de seus direitos: à vida, à segurança, à saúde, à educação, ao trabalho, à dignidade e à convivência em comunidade.

**Esse marco legal é respaldado pela nossa Constituição Federal e por importantes convenções internacionais**, como a Convenção de Belém do Pará e a Convenção sobre a Eliminação de todas as Formas de Discriminação contra a Mulher (CEDAW), reforçando o compromisso global com a eliminação de todas as formas de discriminação contra a mulher.

**Ao celebrarmos os avanços trazidos por essa legislação, seguimos firmes em nosso papel de agentes de transformação.** Reconhecemos que informação é o primeiro passo para a mudança e que, juntos, podemos construir uma sociedade mais justa, segura e igualitária para todas as mulheres.



## As Múltiplas Faces da violência

**Ao tratarmos a violência contra a mulher, é fundamental compreender que ela não se limita à agressão física.** A Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006), em seu artigo 7º, define cinco formas distintas de violência doméstica e familiar, reconhecendo as diversas maneiras pelas quais os direitos das mulheres podem ser violados.

### VIOLÊNCIA FÍSICA

Refere-se a qualquer ato que comprometa a integridade ou a saúde corporal da mulher, como empurrões, agressões, estrangulamento, chutes, queimaduras e outras formas de agressão física.



### VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

Causa danos emocionais profundos, afetando diretamente a autoestima e a saúde mental da mulher. Acontece por meio de ameaças, humilhações, manipulações, isolamento, críticas constantes ou destruição de objetos pessoais.



### VIOLÊNCIA SEXUAL

Ocorre quando há imposição de práticas sexuais sem consentimento, incluindo forçar a mulher a manter relações, presenciar atos ou mesmo induzi-la ao aborto ou à prostituição.



### VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

Diz respeito à retenção, destruição ou subtração de bens, documentos, instrumentos de trabalho, dinheiro ou qualquer recurso financeiro pertencente à mulher.



### VIOLÊNCIA MORAL

Está presente em atitudes como difamações, calúnias, injúrias ou qualquer forma de exposição indevida da vida privada da vítima.



Sabemos que essas formas de violência, muitas vezes, acontecem de maneira combinada, o que agrava ainda mais o sofrimento da mulher. **Por isso, ampliar o conhecimento sobre essas práticas é essencial para que possamos identificar, acolher e agir de forma rápida e responsável.**

Na Unidas, reforçamos nosso compromisso com a informação e a conscientização como ferramentas de transformação. Ao reconhecer essas múltiplas faces da violência, damos mais um passo na construção de um ambiente seguro, empático e igualitário, dentro e fora do ambiente de trabalho.

# O Ciclo e a Identificação do Abuso

Compreender as dinâmicas da violência contra a mulher é essencial para romper o silêncio e promover mudanças reais. Um dos aspectos mais marcantes é o ciclo da violência, identificado pela psicóloga Lenore Walker.

Esse ciclo mostra como os episódios de agressão tendem a se repetir em três fases distintas, que se retroalimentam.

**FASE 1**  
**Aumento da Tensão**  
O agressor demonstra irritação crescente, faz ameaças, humilhações e pode até destruir objetos. Nesse momento, a mulher, muitas vezes, tenta acalmar a situação, buscando evitar conflitos maiores.

**FASE 2**  
**Ato de Violência**  
A tensão atinge seu ápice, culminando em agressões verbais, físicas, psicológicas, morais ou patrimoniais. **A mulher sente-se imobilizada, dominada pelo medo e pela impotência diante do ato violento.**

**FASE 3**  
**Arrependimento e Comportamento Carinhoso (Lua de Mel)**  
**Após o ato, o agressor demonstra arrependimento, promete mudar,** e adota uma postura afetuosa, criando uma falsa esperança de que aquilo não se repetirá. Esse comportamento mantém o ciclo em movimento.

## Por que a mulher não dá um basta na relação?

É importante destacar que muitas mulheres não denunciam a violência que sofrem por sentirem, por exemplo, vergonha, medo, constrangimento ou até mesmo dependência econômica. Neste último caso, é vital ressaltar o quanto é relevante a capacitação profissional para a mulher, pois com um trabalho, ela poderá gerar o próprio sustento e independência econômica.

Soma-se a isso, ainda o fato de que muitos parceiros cultivam uma imagem pública de parceiros ideais ou pais exemplares, o que dificulta a identificação da violência pelos que estão ao redor.

Jamais devemos insinuar que uma mulher está com a pessoa agressora porque gosta de apanhar ou porque quer.

# Sinais de que você pode estar em um relacionamento abusivo e ainda não percebeu!

Relacionamentos abusivos nem sempre envolvem violência física e são visíveis, O abuso psicológico e emocional, por exemplo, é comum e igualmente prejudicial. Uma relação abusiva é aquela em que uma pessoa exerce controle sobre a outra.

## SEU COMPANHEIRO(A) APRESENTA ALGUM DESSES SINAIS?

- Controla o que você veste, onde vai ou com quem fala.
- Escolhe seus amigos ou te afasta de pessoas importantes.
- Te faz sentir insegura, culpada ou inferior.
- Usa álcool ou drogas como desculpa para agressões ou explosões.
- É explosivo e depois se mostra arrependido, prometendo mudar (o chamado "ciclo da violência").
- Tem ciúmes excessivos, mesmo sem motivo.
- Diz que você não é nada sem ele, minando sua autoestima.
- Te isola, te manipula e te faz perder sua identidade.



### ATENÇÃO

MESMO ATITUDES QUE PARECEM SUTIS PODEM SER SINAIS DE UM RELACIONAMENTO ABUSIVO.

### Você sabia que existe um autoteste para você avaliar se está em um relacionamento abusivo?

Por meio dele, é possível refletir sobre a convivência e compreender se o relacionamento é saudável, exige atenção ou já ultrapassou os limites do respeito e da segurança.

→ [CLIQUE AQUI E FAÇA O AUTOTESTE](#)

# Canais de Apoio e Rede de Atendimento Especializado

Existem serviços especializados prontos para te ouvir, orientar e acolher. Saiba como denunciar e pedir apoio.

## **LIGUE 180:**

Central de Atendimento à Mulheres em situação de violência. O serviço 180 é gratuito, confidencial e funciona 24h em todo o Brasil, recebe denúncias, monitora os serviços da rede de atendimento e orienta sobre seus direitos, leis aplicáveis ao seu caso e qual é a delegacia mais próxima.

## **LIGUE 190:**

Polícia Militar, ligue em situações de urgência e emergência, quando a agressão estiver acontecendo. Caso queira denunciar, também é possível realizar um boletim de ocorrência na delegacia mais próxima ou de forma on-line.

## **Delegacias de Polícia Civil**

É onde a vítima formaliza a denúncia. Ela pode procurar uma Delegacia Comum ou uma Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (DEAM), onde o atendimento é feito por profissionais capacitados.

## **Defensoria Pública**

Oferece atendimento jurídico gratuito às mulheres que sofreram violência. Ela atua na defesa dos direitos da vítima, tanto na área criminal quanto na área cível como guarda dos filhos, divórcio e pensão, por exemplo.

## **Ministério Público:**

Recebe denúncias, informações e orientações.



## **MEDIDA PROTETIVA:**

**Ainda é possível solicitar medida protetiva de urgência na Delegacia, Defensoria Pública ou no Ministério Público.**

**Não é necessário boletim de ocorrência para solicitar medida protetiva.**

# Sinais que podem salvar vidas: como pedir e oferecer ajuda

Em situações de violência, muitas mulheres não conseguem pedir socorro de forma direta. Por isso, é fundamental conhecer os sinais silenciosos que podem representar um pedido urgente de ajuda. Ao reconhecê-los, podemos agir com responsabilidade, rapidez e empatia.



## SINAL DO "X" NA PALMA DA MÃO

Esse gesto simples e discreto consiste em desenhar um "X" vermelho na palma da mão com batom, caneta ou qualquer outro material. Ao exibir esse sinal em locais como farmácias, ônibus ou unidades de saúde, a mulher comunica que está em situação de risco. Essa ação faz parte da campanha "Sinal Vermelho Contra a Violência Doméstica", apoiada pelo Conselho Nacional de Justiça (CNJ) e pela Associação dos Magistrados Brasileiros (AMB).



## SINAL INTERNACIONAL DE PEDIDO DE AJUDA

Criado durante a pandemia, esse gesto silencioso ganhou reconhecimento global. Funciona assim:

- A mulher levanta a mão com a palma voltada para fora;
- Dobra o polegar sobre a palma;
- Fecha os demais dedos sobre o polegar, como se o "prendesse".

Esse movimento, conhecido como "Signal for Help", é uma forma discreta de indicar que a pessoa está em perigo e precisa de ajuda imediata.



## CÓDIGOS EM FARMÁCIAS E ESTABELECIMENTOS

Algumas farmácias e locais parceiros da campanha "Sinal Vermelho" foram treinados para reconhecer frases-código, como:

- "Preciso de um batom vermelho"

Ao ouvir essa expressão, os atendentes são orientados a acionar as autoridades e acolher a vítima com discrição e segurança.

# O que fazer se ver alguém fazendo algum dos sinais

## Pergunte se a pessoa precisa de ajuda:

Demonstre preocupação e ofereça seu apoio.

**Se a pessoa confirmar que precisa de ajuda, acione as autoridades:** Ligue para a Polícia (190).

**Se a pessoa não confirmar, mas você suspeitar que ela está em perigo, ofereça apoio:** Diga que você está disponível para ajudar se ela precisar e deixe claro que você está atento à situação.



## IMPORTANTE:

PROTEÇÃO LEGAL E REDE DE APOIO



## A MULHER QUE SOFRE VIOLÊNCIA TEM O DIREITO DE:

- | Solicitar medidas protetivas de urgência (afastamento do agressor, proibição de contato);
- | Ligar para o 180 (Central de Atendimento à Mulher) – funciona 24h e oferece orientação gratuita e sigilosa;
- | Procurar a Delegacia da Mulher ou qualquer delegacia comum.

## ALÉM DISSO, EXISTEM APLICATIVOS QUE PODEM SER ACIONADOS EM CASOS COMO ESTES:



### SOS Mulher

(disponível em alguns estados)



### Proteja Brasil



### Botão do Pânico

(fornecido com autorização judicial)



## Dicas de filmes, livros e podcasts

Quer refletir, aprender ou se inspirar? Veja nossas recomendações de conteúdos que podem ampliar seu olhar e ajudar você a entender mais sobre o assunto.

### FILMES NACIONAIS



**Que Horas Ela Volta?**  
(2015) de Anna Muylaert

Mostra as desigualdades sociais e o papel da mulher na sociedade brasileira.



**Flores Raras**  
(2013) de Bruno Barreto

Biografia de Lota de Macedo Soares, com foco em sua relação afetiva e lutas femininas.



**Hoje Eu Quero Voltar Sozinho**  
(2014) de Daniel Ribeiro

Fala sobre autonomia e relações humanas, incluindo o respeito aos limites.



**Maria da Penha: Amor e Dor**  
(Documentário)

Relata a história real de Maria da Penha Maia Fernandes, cuja luta originou a Lei.



**Silêncio das Inocentes**  
(Globoplay)

Série documental sobre feminicídios no Brasil.

### FILMES INTERNACIONAIS



**The Color Purple**  
(A Cor Púrpura) – EUA

Mostra a opressão racial e de gênero contra mulheres negras no século XX.



**Big Little Lies**  
(HBO) – Série

Retrata mulheres vítimas de violência doméstica e a sororidade entre elas.



**Maid**  
(Netflix) – Série

História de uma jovem mãe que foge de um relacionamento abusivo e tenta reconstruir a vida.



**As Sufragistas**  
(2015)

Mostra o início da luta pelo direito ao voto das mulheres no Reino Unido.

## LIVROS



**Sobrevivi... posso contar**  
Maria da Penha Maia Fernandes

Relato autobiográfico da mulher que deu origem à Lei Maria da Penha.



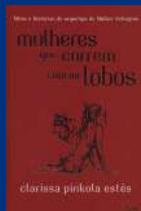
**O Segundo Sexo**  
Simone de Beauvoir

Como resgatar um novo relacionamento após um relacionamento abusivo.



**Quarto de Despejo**  
Carolina Maria de Jesus

Diários de uma mulher negra na favela, abordando exclusão, resistência e voz feminina.



**Mulheres que Correm com os Lobos**  
Clarissa Pinkola Estés

Resgata o poder instintivo e criativo das mulheres.



**É assim que acaba**  
Colleen Hoover

Romance que explora temas como violência doméstica, abuso psicológico e a complexidade das relações tóxicas.



**A Lei Maria da Penha na Prática**  
Patrícia Vanzolini e outros

Livro jurídico com linguagem acessível para entender a aplicação da lei.



**Mamilos**  
Aborda temas sociais com profundidade, incluindo violência doméstica, feminismo e empatia.



**Praia dos Ossos**  
Investigação do caso de Ângela Diniz, feminicídio nos anos 1970 e reflexões sobre o sistema de justiça.



**Bom para Todos (TVT)**  
Episódios voltados à legislação, direitos humanos e igualdade de gênero.



**Afetos**  
Diálogos sobre relações, autocuidado, empoderamento feminino e negritude.



**Abuso**  
Documentário de histórias de abusos contra a mulher.

## PODCASTS



### ATENÇÃO!

SE VOCÊ OU ALGUÉM PRÓXIMO ESTIVER EM SITUAÇÃO DE RISCO, NÃO HESITE EM BUSCAR AJUDA. A DENÚNCIA PODE SER FEITA POR QUALQUER PESSOA, INCLUSIVE DE FORMA ANÔNIMA.

## COMPLEMENTOS PARA APRENDIZADO

"Lei Maria da Penha Explicada para Todos"  
(canal do YouTube/advogadas ou coletivos feministas)  
vídeos acessíveis com explicações práticas.



# Você não está sozinha!

Aqui, acreditamos que ampliar o conhecimento e promover espaços de escuta são passos fundamentais na construção de uma cultura de acolhimento e prevenção. Estar bem informado é o primeiro passo para apoiar, proteger e transformar vidas.

**O silêncio protege o agressor.  
Falar é o primeiro passo para se libertar.**

**NA UNIDAS, VOCÊ PODE  
CONTAR COM:**



**Time de Sustentabilidade Saúde,  
que fará o primeiro atendimento.**  
E-mail: sustentabilidade.saude@unidas.com.br.



**Serviço Social com escuta  
qualificada e encaminhamento  
para a rede de apoio externa;**

Lembre-se: Identificar que você está em um relacionamento abusivo é o primeiro passo para buscar ajuda e sair dessa situação. Não naturalize a violência!

**DENUNCIE!**

# Referências

O que é violência Doméstica. Instituto Maria da Penha. publicado em: 08/03/2018. Disponível em: <https://www.institutomariadapenha.org.br/violencia-domestica/o-que-e-violencia-domestica.html>. Acesso em: 14/08/2025

Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006 – Lei Maria da Penha.

Lara Haje. Nos 18 anos da Lei Maria da Penha, procuradora da Câmara pede conscientização da sociedade. Agência Câmara de Notícias. Publicado em: 17.08.2024. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/1086945-nos-18-anos-da-lei-maria-da-penha-procuradora-da-camara-pede-conscientizacao-da-sociedade>. Acesso em: 14.08.2025

O simbolismo das cores na luta das mulheres. Fundação Hospitalar Hospital Getúlio Vargas. Publicado em: 08/03/2018. Disponível em: <https://www.fhgv.com.br/home/2018/03/a-historia-lilas-das-mulheres-no-mundo>. Acesso em: 14/08/2025

Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 5 – Igualdade de Gênero.

Relatório anual socioeconômico da mulher: RASEAM / Ministério das Mulheres, Observatório Brasil da Igualdade de Gênero. -- Ano 7 (mar. 2025) - . – Brasília: Observatório Brasil da Igualdade de Gênero/MMULHERES, 2025

Visível e invisível [livro eletrônico] : a vitimização de mulheres no Brasil. -- 5. ed. -- São Paulo : Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2025.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. 19º Anuário Brasileiro de Segurança Pública. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2025. Disponível em: <https://publicacoes.forumseguranca.org.br/handle/123456789/279>. Acesso em: 14.08.2025.

Ministério da Justiça e Segurança Pública (MJSP). Mapa da Segurança Pública 2025 (ano-base 2024). Brasília, 2025.

