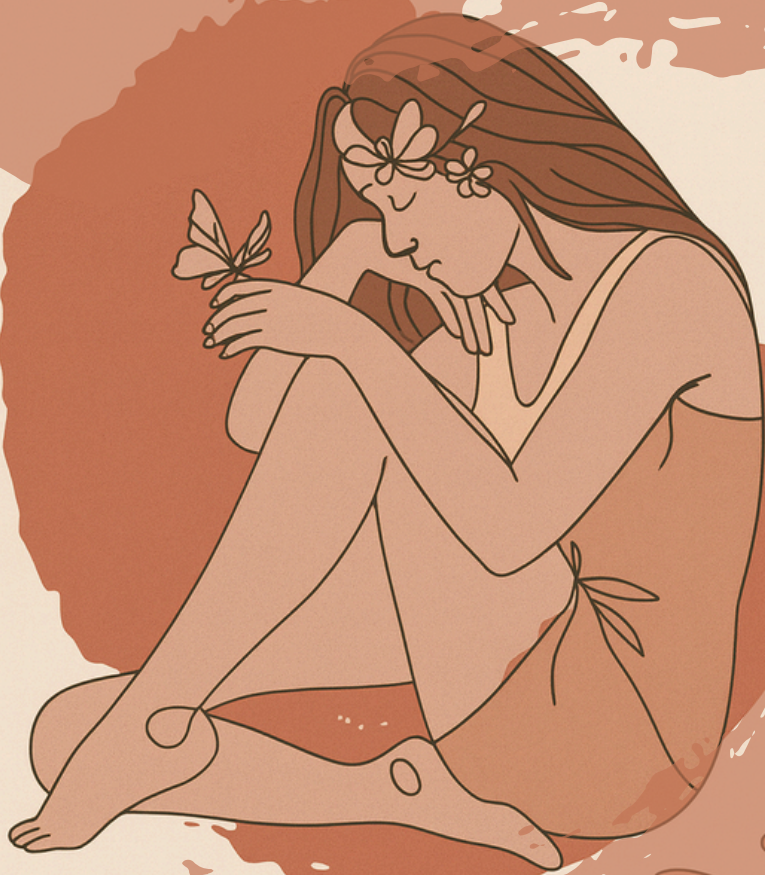


MICHELE MAGALHÃES

"ROMPER O SILÊNCIO: VIOLÊNCIA DE GÊNERO,
FEMINISMO E DIREITOS DAS MULHERES"



UM GUIA ACESSÍVEL PARA COMPREENDER,
IDENTIFICAR E ENFRENTAR A VIOLÊNCIA CONTRA A
MULHER."

- POR QUE FALAR SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER É URGENTE E QUAIS SÃO AS BASES TEÓRICAS E DADOS QUE SUSTENTAM ESSA DISCUSSÃO.
- FEMINISMO E VIOLÊNCIA DE GÊNERO
- CONCEITO DE FEMINISMO, SUA RELAÇÃO COM O COMBATE À VIOLÊNCIA E A IMPORTÂNCIA DA INTERSECCIONALIDADE.
- VIOLÊNCIA DE GÊNERO: CONCEITO E IMPACTO
- DEFINIÇÃO, DISTINÇÃO ENTRE VIOLÊNCIA DE GÊNERO E DOMÉSTICA, IMPACTOS INDIVIDUAIS E COLETIVOS.
- TIPOS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER
- TIPOS PREVISTOS NA LEI MARIA DA PENHA: FÍSICA, PSICOLÓGICA, SEXUAL, PATRIMONIAL E MORAL.
- O CICLO DA VIOLÊNCIA – AS TRÊS FASES DO CICLO — TENSÃO, AGRESSÃO E RECONCILIAÇÃO — E COMO IDENTIFICÁ-LAS PARA ROMPER O PADRÃO.
- COMO E ONDE BUSCAR AJUDA
- CANAIS DE DENÚNCIA, REDE DE APOIO, MEDIDAS PROTETIVAS, SUPORTE PSICOLÓGICO E JURÍDICO.
- O PAPEL DA SOCIEDADE
- A RESPONSABILIDADE COLETIVA NA PREVENÇÃO E COMBATE À VIOLÊNCIA, COM DESTAQUE PARA EDUCAÇÃO E ENGAJAMENTO COMUNITÁRIO.
- RECURSOS E LEITURAS RECOMENDADAS
- LISTA DE LIVROS, FILMES, DOCUMENTÁRIOS, ONGS E RELATÓRIOS OFICIAIS PARA APROFUNDAR O CONHECIMENTO.
- CONCLUSÃO
- MENSAGEM FINAL DE ENCORAJAMENTO, EMPODERAMENTO E CONVITE À AÇÃO.

"Quando o Silêncio Mata"

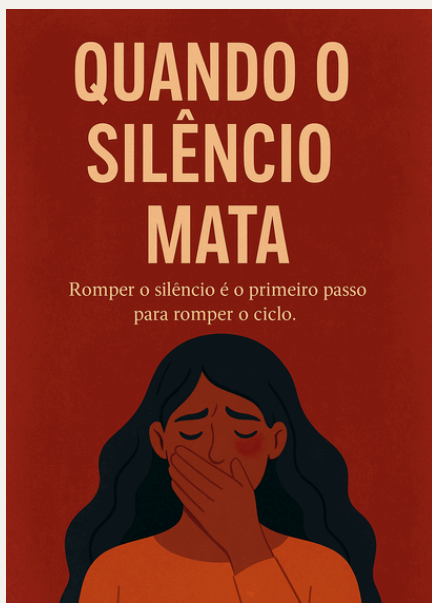
Este e-book nasce de uma necessidade urgente: falar sobre a violência contra a mulher de forma acessível, mas com profundidade. Ao longo das últimas décadas, movimentos feministas, pesquisas acadêmicas e vozes corajosas têm nos mostrado que a violência de gênero não é um problema individual, mas um fenômeno estrutural que atravessa culturas, classes sociais e gerações.

O objetivo aqui é informar, conscientizar e oferecer caminhos — tanto para quem viveu ou vive uma situação de violência, quanto para quem deseja compreender melhor o tema e se tornar um agente de transformação social.

Como diz Simone de Beauvoir em *O Segundo Sexo* (1949):

"Basta uma crise política, econômica ou religiosa para que os direitos das mulheres sejam questionados. Esses direitos nunca são dados; eles precisam ser conquistados."

Partimos dessa consciência: o enfrentamento da violência contra a mulher exige vigilância constante, políticas públicas efetivas e mudança cultural.



Por que falar sobre isso?

De acordo com o Atlas da Violência 2023 (IPEA/FBSP), mais de 1.300 mulheres foram vítimas de feminicídio no Brasil em 2022 — uma média de uma mulher assassinada a cada 7 horas. Esses números revelam que a violência doméstica e de gênero não é exceção, mas uma realidade que atravessa lares, comunidades e instituições.

A psicanalista Maria Homem nos lembra que a violência não é apenas física: *“As formas mais sutis de opressão são também as mais difíceis de perceber, pois se infiltram no modo como nos relacionamos, no que acreditamos merecer e naquilo que entendemos como amor.”*

Falar sobre violência de gênero é falar sobre relações de poder. É compreender que muitas vezes a agressão vem acompanhada de manipulação emocional, controle econômico e isolamento social — criando um ciclo que torna a saída difícil, mas não impossível.

Violência como fenômeno estrutural

Segundo Heleieth Saffioti, socióloga e referência no estudo da violência de gênero, essa forma de opressão é sustentada pelo patriarcado, que constrói e mantém desigualdades entre homens e mulheres em todos os âmbitos da vida. Não se trata, portanto, apenas de “casos isolados” ou de problemas “familiares”, mas de uma questão social.

A psicanalista Ana Suy complementa que, quando falamos de violência, falamos também da impossibilidade de reconhecimento do outro como sujeito. É na desumanização que a agressão encontra seu terreno fértil.

O papel do feminismo

O feminismo, longe de ser uma “guerra dos sexos”, é uma luta pela igualdade e pela possibilidade de viver sem medo. Como defende bell hooks em *O Feminismo é para Todo Mundo* (2000), o movimento feminista é um chamado à justiça e à transformação coletiva.

Nos próximos capítulos, vamos aprofundar o conceito de feminismo, compreender os diferentes tipos de violência previstos na Lei Maria da Penha, conhecer o ciclo da violência e, principalmente, apontar caminhos para prevenção e superação.

“A Dor que Não se Vê”

O que é feminismo, afinal?

O feminismo é, antes de tudo, um movimento político, social e cultural que busca a igualdade de direitos entre homens e mulheres. Ele questiona estruturas históricas de poder e propõe novas formas de organização social mais justas e igualitárias.

Como escreveu Simone de Beauvoir em *O Segundo Sexo*:

“Não se nasce mulher: torna-se.”

Essa frase resume a ideia central de que o que entendemos como “ser mulher” é fruto de construções sociais e culturais — e é dentro dessas construções que muitas formas de violência se tornam possíveis e, infelizmente, naturalizadas.

Feminismo e a luta contra a violência

A relação entre feminismo e combate à violência de gênero é direta. Sem a atuação do movimento feminista, leis como a Lei Maria da Penha (2006) e a tipificação do feminicídio no Código Penal (2015) não existiriam.

Essas conquistas nasceram da mobilização de mulheres que denunciaram abusos, reivindicaram políticas públicas e exigiram visibilidade para o problema.

A filósofa e ativista Angela Davis lembra em *Mulheres, Raça e Classe*:

“Quando a mulher negra se movimenta, toda a estrutura da sociedade se movimenta com ela.”

Essa frase destaca a importância de pensar o feminismo de forma interseccional, considerando raça, classe social, orientação sexual e outros marcadores que influenciam como a violência é vivida.



Interseccionalidade: por que é tão importante

O conceito de interseccionalidade, desenvolvido por Kimberlé Crenshaw, ajuda a compreender que diferentes formas de opressão (machismo, racismo, homofobia, transfobia, desigualdade econômica) se cruzam e potencializam a violência.

Por exemplo: uma mulher negra em situação de violência doméstica pode enfrentar maior dificuldade para acessar a justiça devido ao racismo estrutural e à desigualdade socioeconômica.

A feminista bell hooks reforça que o feminismo precisa ser inclusivo:

“Se o feminismo não é para todo mundo, então não é feminismo.”

A perspectiva de gênero

Segundo Judith Butler, em Problemas de Gênero, gênero não é algo fixo, mas sim uma construção performativa, ou seja, algo que se constrói por meio de atos, comportamentos e normas sociais repetidas ao longo do tempo.

Essa compreensão ajuda a desmontar a ideia de papéis de gênero rígidos — que muitas vezes sustentam relações abusivas e desigualdades.

Violência de gênero: um problema coletivo

Falar em violência de gênero não é falar de um “problema de casal” ou “assunto doméstico”. É falar de violação de direitos humanos.

Heleieth Saffioti reforça que o patriarcado é uma estrutura social que mantém a dominação masculina e, portanto, precisa ser questionado e desmantelado para que possamos erradicar a violência contra a mulher.

“Entre o Medo e a Coragem?”

O QUE É VIOLÊNCIA DE GÊNERO?

O que é violência de gênero?

Violência de gênero é toda ação ou omissão baseada no gênero que cause morte, dano ou sofrimento físico, sexual, psicológico, moral ou patrimonial a uma pessoa, seja no espaço público ou privado.

Ela afeta majoritariamente as mulheres, justamente porque decorre de relações de poder desiguais construídas historicamente pelo patriarcado.

Como define Heleieth Saffioti:

“A violência contra a mulher é o exercício ilegítimo do poder, sustentado pela ideologia patriarcal, que se impõe para manter a dominação masculina.”

VIOLÊNCIA DE GÊNERO x VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Violência de gênero x violência doméstica

Embora os termos sejam relacionados, não são sinônimos:

- Violência doméstica: ocorre no ambiente familiar ou de convivência íntima (por exemplo, entre parceiros, ex-parceiros, parentes, dentre eles pais, irmãos, padrastos ou pessoas que vivem sob o mesmo teto).
- Violência de gênero: é mais ampla e inclui qualquer violência motivada pelo fato de a vítima ser mulher, podendo ocorrer em espaços públicos, no trabalho, nas redes sociais, nas instituições e na política.

Um problema estrutural

A filósofa Simone de Beauvoir já alertava que a desigualdade de gênero não é natural, mas construída socialmente. Essa construção estabelece que as mulheres ocupem posições de subordinação, o que legitima, de forma velada ou explícita, diversas formas de violência.

A psicanalista Maria Homem acrescenta que, na raiz da violência, muitas vezes há uma dificuldade de lidar com a alteridade — ou seja, com o fato de que o outro não é uma extensão de si, mas um sujeito com desejos e autonomia próprios.

Impactos individuais

Os efeitos da violência de gênero são profundos e múltiplos:

- Físicos: lesões, doenças, problemas de saúde crônicos.
- Psicológicos: ansiedade, depressão, síndrome do pânico, baixa autoestima, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).
- Sociais: isolamento, perda de vínculos familiares e amizades.
- Econômicos: dificuldade de manter ou conseguir trabalho, dependência financeira do agressor.

Como lembra Ana Suy:

“O amor que machuca não é amor, é violência travestida de afeto.”

Impactos coletivos

Além do sofrimento individual, a violência de gênero traz custos para toda a sociedade:

- Pressão sobre o sistema de saúde e justiça.
- Perda de produtividade econômica.
- Reforço de padrões culturais violentos, que se perpetuam entre gerações.

Dados alarmantes

- Atlas da Violência 2023 (IPEA/FBSP): uma mulher é vítima de feminicídio a cada 7 horas no Brasil.
- OMS (2021): 1 em cada 3 mulheres no mundo já sofreu violência física ou sexual ao longo da vida.
- DataSenado (2022): 27% das brasileiras afirmam ter sofrido algum tipo de violência doméstica ou familiar.
- Em 2022, o Ligue 180 recebeu mais de 635 mil denúncias de violência contra a mulher no Brasil.

Por que precisamos falar disso?

Silenciar sobre a violência de gênero é permitir que ela se mantenha. Como afirma bell hooks, a mudança começa com a conscientização e a educação: “Não se pode combater aquilo que não se consegue nomear.”

Nos próximos capítulos, vamos detalhar os tipos de violência contra a mulher previstos na Lei Maria da Penha, entender o ciclo da violência e conhecer formas de prevenção e apoio.

“O Peso Invisível da Violência”

A Lei nº 11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha, define cinco formas de violência doméstica e familiar contra a mulher.

Compreender cada uma delas é fundamental para identificar situações abusivas e buscar ajuda — mesmo quando a violência não deixa marcas visíveis.

1. Violência Física

É qualquer conduta que ofenda a integridade ou saúde corporal da mulher.

Inclui desde agressões evidentes, como empurrões, tapas, socos, chutes, queimaduras e estrangulamento, até ações menos visíveis, como impedir que a mulher durma, comer ou tomar seus medicamentos.

◆ Exemplo prático:

Um parceiro que segura o braço da mulher com força para impedir que ela saia de casa está cometendo violência física, mesmo que não haja lesão grave.

♥ Reflexão:

Segundo Heleieth Saffioti, a violência física é a forma mais visível e denunciada, mas não necessariamente a mais frequente. Muitas mulheres convivem por anos com outras formas de violência antes que a agressão física apareça.

2. Violência Psicológica

É qualquer conduta que cause dano emocional, diminuição da autoestima ou prejudique o pleno desenvolvimento da mulher, visando degradar ou controlar suas ações, crenças e decisões.

◆ Inclui:

- Ameaças e intimidação.
- Humilhações, xingamentos e críticas constantes.
- Isolamento social (impedir contato com amigos ou família).
- Controle de roupas, horários, redes sociais ou conversas.
- Chantagem emocional.

♥ Reflexão:

A psicanalista Maria Homem alerta que a violência psicológica, por não deixar marcas no corpo, costuma ser naturalizada ou invisibilizada, mas seus efeitos podem ser tão ou mais destrutivos que a violência física.

3. Violência Sexual

Envolve qualquer conduta que force a mulher a presenciar, manter ou participar de relação sexual não desejada, por intimidação, ameaça, coação ou uso da força.

Também inclui impedir o uso de métodos contraceptivos ou forçar práticas sexuais que causem desconforto ou repulsa.

◆ Exemplo prático:

Um marido que exige relações sexuais mesmo após a esposa dizer não está cometendo estupro, independentemente do vínculo conjugal.

♥ Reflexão:

Como lembra Angela Davis, a autonomia sobre o próprio corpo é central para a liberdade feminina, e a violação dessa autonomia é um ato de poder e controle.

4. Violência Patrimonial

Ocorre quando há retenção, subtração, destruição parcial ou total de objetos, documentos pessoais, instrumentos de trabalho, bens, valores ou recursos econômicos da mulher.

◆ Inclui:

- Impedir que a mulher tenha acesso ao próprio salário.
- Queimar ou destruir roupas e objetos pessoais.
- Reter documentos (RG, CPF, passaporte).
- Proibir que trabalhe ou estude.

♥ Reflexão:

bell hooks destaca que a independência financeira é uma ferramenta de libertação, e por isso o controle econômico é uma arma comum para manter mulheres em relações abusivas.

5. Violência Moral

Consiste em caluniar, difamar ou injuriar a mulher — ou seja, atacar sua reputação ou dignidade.

Pode ocorrer em conversas privadas, no ambiente de trabalho ou até nas redes sociais.

◆ Exemplo prático:

Espalhar boatos sobre a vida sexual da mulher para desmoralizá-la é violência moral.

Importante lembrar

✦ Reflexão:

Segundo Judith Butler, a linguagem é um ato performativo que pode criar realidades — inclusive realidades violentas —, e por isso o discurso ofensivo tem impactos concretos na vida das mulheres.

Muitas vezes, esses tipos de violência ocorrem de forma combinada. Uma mulher pode ser vítima simultaneamente de violência psicológica, patrimonial e física, por exemplo.

Reconhecer e nomear cada forma é um passo essencial para romper o ciclo.

“O Ciclo da Violência”

O ciclo da violência é um conceito desenvolvido pela psicóloga norte-americana Lenore Walker, nos anos 1970, para explicar o padrão recorrente que aparece em relações abusivas.

Ele mostra que a violência não acontece de forma aleatória, mas segue uma sequência previsível que tende a se repetir e se intensificar ao longo do tempo.

Fase de Tensão

Nesta etapa, o agressor demonstra comportamentos hostis, irritabilidade e controle, criando um clima de medo e instabilidade emocional.

A vítima geralmente tenta evitar conflitos, modificando comportamentos, cedendo a exigências e se esforçando para “não provocar” o agressor.

◆ Sinais comuns:

1. Ciúmes excessivo.
2. Controle de horários, roupas e amizades.
3. Críticas constantes e humilhações veladas.
4. Atmosfera de medo e ansiedade.

♥ Reflexão:

Como lembra Maria Homem, “a violência começa no olhar que não reconhece o outro como sujeito”, e essa fase já é marcada por esse apagamento da alteridade.

2 Fase de Agressão

É o momento em que a tensão acumulada se transforma em ato violento — que pode ser físico, psicológico, sexual, patrimonial ou moral.

Essa etapa costuma ser rápida, mas é a mais visível e perigosa.

◆ Sinais comuns:

- Explosões verbais e gritos.
- Agressões físicas.
- Estupro conjugal.
- Destruição de objetos.

♥ Reflexão:

Segundo Heleieth Saffioti, essa explosão de violência é o ápice de uma relação de poder já desigual, e não um “ato isolado” ou “perda momentânea de controle”.

3. Fase de Reconciliação ou “Lua de Mel”

Após o ato violento, o agressor demonstra arrependimento, pede desculpas, promete mudar e, muitas vezes, oferece presentes ou demonstrações de carinho.

Essa fase cria confusão emocional, pois mistura afeto e abuso.

◆ Sinais comuns:

- Promessas de que “nunca mais vai acontecer”.
- Gestos carinhosos exagerados.
- Tentativas de minimizar ou negar o ocorrido.
- Culpabilização da vítima.

♥ Reflexão:

Como aponta Ana Suy, essa fase alimenta a esperança de que o agressor possa “voltar a ser como antes”, dificultando a decisão de rompimento.

Por que o ciclo se repete?

Esse padrão se mantém por diversos motivos:

- Dependência emocional e afetiva.
- Dependência financeira ou falta de rede de apoio.
- Medo de represálias ou de perder a guarda dos filhos.
- Crenças culturais que naturalizam a submissão feminina.

Segundo Bell Hooks, romper com esse ciclo exige não apenas coragem individual, mas também suporte coletivo e políticas públicas eficazes.

Como interromper o ciclo

- Reconhecer os sinais desde a fase de tensão.
- Buscar apoio de amigos, familiares e redes de proteção.
- Registrar ocorrências e buscar medidas protetivas.
- Procurar acompanhamento psicológico para fortalecer a autoestima e a percepção de risco.



“Romper o Silêncio para Salvar Vidas”

Enfrentar a violência não é fácil. Muitas vezes, a vítima carrega medo, vergonha e culpa, sentimentos que podem paralisar.

Mas é importante lembrar: a responsabilidade pela violência é sempre de quem a pratica, nunca de quem sofre.

Buscar ajuda é um ato de coragem e pode ser o passo mais importante para romper o ciclo da violência.

1. Canais de denúncia e emergência

No Brasil, existem canais oficiais e gratuitos para denunciar ou pedir ajuda:

- Ligue 180 — Central de Atendimento à Mulher
- Atendimento 24h, em todo o Brasil e no exterior, com orientações sobre direitos e encaminhamento para órgãos competentes.
- 📞 180
- Disque 100 — Direitos Humanos
- Recebe denúncias de violações, incluindo violência de gênero, e aciona a rede de proteção.
- 📞 100
- Polícia Militar
- Para situações de emergência e risco imediato.
- 📞 190
- Aplicativo “Proteja Brasil”
- Mostra os locais de atendimento mais próximos e permite registrar denúncias.
- Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (DEAMs)
- Unidades da Polícia Civil com profissionais capacitados para atender vítimas de violência de gênero.

2. Rede de apoio

Sair de uma situação de violência é mais fácil quando a mulher não está sozinha. É fundamental acionar uma rede de apoio que possa oferecer suporte emocional, prático e, quando possível, financeiro.

◆ Inclui:

- Familiares e amigos de confiança.
- Vizinhos dispostos a ajudar.
- Grupos de mulheres e coletivos feministas.
- Organizações não-governamentais (ONGs) que atuam no combate à violência.

♥ Exemplos de ONGs:

- Instituto Maria da Penha — atua na educação e prevenção da violência.
- Articulação de Mulheres Brasileiras — rede nacional de organizações feministas.
- Think Olga — atua na conscientização e mobilização sobre gênero e direitos das mulheres.

3. Medidas protetivas

Previstas na Lei Maria da Penha, as medidas protetivas de urgência podem ser solicitadas diretamente na delegacia ou no Ministério Público.

Elas podem determinar:

- Afastamento imediato do agressor.
- Proibição de contato com a vítima, familiares e testemunhas.
- Suspensão do porte de armas.

Segundo Heleieth Saffioti, essas medidas, quando acompanhadas de políticas públicas efetivas, são essenciais para interromper a escalada da violência.

4. Atendimento psicológico e jurídico

- CRAS e CREAS (Centros de Referência de Assistência Social e Especializados) oferecem atendimento psicológico e orientação jurídica gratuitos.
- Universidades com cursos de Psicologia e Direito muitas vezes possuem núcleos de atendimento gratuito.
- Clínicas sociais oferecem sessões com valor reduzido.

♥ Reflexão:

Como diz bell hooks, “o amor verdadeiro não machuca”. O apoio psicológico é fundamental para reconstruir a autoestima e a autonomia.

“O Início da Luta”

A violência contra a mulher não é um problema privado, restrito ao espaço doméstico. Ela é uma questão social, cultural e política, que exige ação coletiva para ser enfrentada de forma efetiva.

Como afirma Bell Hooks:

“O feminismo é para todo mundo porque a opressão de gênero prejudica toda a sociedade.”

1. A responsabilidade coletiva

Quando a sociedade trata a violência contra a mulher como “briga de casal” ou “problema particular”, contribui para sua perpetuação. Romper com esse ciclo exige:

- Reconhecer a violência como violação de direitos humanos.
- Não tolerar piadas, comentários ou atitudes machistas.
- Apoiar leis e políticas públicas que protejam mulheres.
- Garantir acesso à educação de qualidade e igualitária.

💖 Reflexão:

Segundo Heleieth Saffioti, combater a violência contra a mulher significa também dismantellar o patriarcado e as desigualdades que o sustentam

2. Educação como ferramenta de transformação

A educação é um dos instrumentos mais poderosos na prevenção da violência. Isso inclui:

- Inserir educação de gênero nas escolas.
- Debater consentimento e respeito nas relações.
- Promover exemplos positivos de masculinidade não violenta.

A filósofa Simone de Beauvoir já dizia:

“Mudam-se as circunstâncias, mudam-se os comportamentos.”

3. O papel das instituições

- Escolas e universidades: espaços de conscientização e prevenção.
- Empresas: políticas internas contra assédio, canais de denúncia e treinamentos.
- Mídia: responsabilidade em não reforçar estereótipos de gênero e divulgar informações corretas sobre violência.

✶ Reflexão:

Judith Butler lembra que a linguagem e as representações moldam a realidade. Isso significa que a forma como a mídia fala sobre casos de violência pode legitimar ou questionar padrões de opressão.

4. Comunidade e vizinhança

A rede comunitária pode ser a primeira linha de apoio:

- Oferecer acolhimento e escuta sem julgamento.
- Acionar a polícia em situações de risco.
- Divulgar informações sobre canais de ajuda.
- Formar grupos de apoio locais.

5. Envolvimento dos homens

Homens têm papel fundamental na desconstrução da cultura machista:

- Denunciar comportamentos abusivos de outros homens.
- Engajar-se em campanhas de prevenção.
- Questionar estereótipos de gênero.
- Ser aliados ativos, não espectadores.

✶ Reflexão:

*Como diz Christian Dunker, “não existe relação saudável sem o reconhecimento pleno da alteridade”.
Isso vale para homens e mulheres.*

“Recursos e Leituras Recomendadas”

Conhecer mais sobre o tema é fundamental para entender as causas, os impactos e as formas de combater a violência contra a mulher.

Abaixo, você encontra uma seleção de materiais que unem teoria, prática e relatos reais — todos escolhidos para informar, sensibilizar e inspirar.

1. Livros

Feminismo e teoria de gênero

- Simone de Beauvoir — O Segundo Sexo
- Judith Butler — Problemas de Gênero
- bell hooks — O Feminismo é para Todo Mundo
- Angela Davis — Mulheres, Raça e Classe
- Silvia Federici — O Calibã e a Bruxa

Psicanálise e relações

- Maria Homem — O Ser e o Sexo
- Ana Suy — A Gente Mira no Amor e Acerta na Solidão
- Christian Dunker — Reinvenção da Intimidade
- Elisabeth Roudinesco — A Família em Desordem

Violência de gênero

- Heleieth Saffioti — Gênero, Patriarcado e Violência
- Marcela Lagarde — Os Cativos do Amor
- Eva Alterman Blay — Violência contra a Mulher e Políticas Públicas

2. Filmes e documentários

- "Que Horas Ela Volta?" (2015) — Anna Muylaert
- Reflexão sobre desigualdade social e gênero.
- "O Silêncio dos Homens" (2019) — Papo de Homem
- Documentário sobre masculinidade e transformação.
- "As Sufragistas" (2015) — Sarah Gavron
- História da luta pelo voto feminino no Reino Unido.
- "The Hunting Ground" (2015)
- Violência sexual em campus universitários.
- "Feministas: O Que Elas Estavam Pensando?" (2018) — Netflix
- Depoimentos e reflexões sobre o feminismo contemporâneo.

3. ONGs e redes de apoio

- Instituto Maria da Penha — educação e prevenção da violência.
- Think Olga — conscientização sobre gênero e direitos das mulheres.
- ONG As Minas — acolhimento e orientação para mulheres.
- Articulação de Mulheres Brasileiras — rede nacional feminista.
- Rede Feminista de Juristas (DeFEMde) — assessoria jurídica especializada.

4. Relatórios e dados oficiais

- Atlas da Violência — IPEA / Fórum Brasileiro de Segurança Pública.
- Relatórios da ONU Mulheres — dados e políticas de gênero no mundo.
- DataSenado — Pesquisa Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher.
- OMS — Violence Against Women Prevalence Estimates.

5. Cursos e formações

- ONU Mulheres Brasil — cursos gratuitos online sobre igualdade de gênero.
- Escola Nacional de Administração Pública (ENAP) — capacitações sobre direitos humanos.
- Plataforma Lúmina/UFRGS — cursos abertos sobre feminismo e combate à violência.

Reflexão:

- Como disse Angela Davis, “quando a mulher negra se movimenta, toda a estrutura da sociedade se movimenta com ela”.
- Estudar, refletir e compartilhar conhecimento é parte essencial da mudança.

“Rompendo o silêncio”

Romper o silêncio é um passo que exige coragem. É olhar para a dor de frente e decidir que ela não vai definir quem você é nem o seu futuro.

Este e-book foi pensado para mostrar que a violência contra a mulher não é um destino, mas uma realidade que pode — e deve — ser transformada.

- A força de não estar sozinha

Nenhuma mulher deve enfrentar a violência sozinha. Existem redes de apoio, leis, profissionais e, principalmente, outras mulheres que já passaram por isso e que hoje vivem livres. O caminho nem sempre é fácil, mas cada passo é uma vitória.

Como lembra Bell Hooks: “O amor é um ato de vontade — tanto a intenção quanto a ação — e implica cuidado, afeto, reconhecimento, respeito e compromisso.”

- O poder da transformação

Cada vez que uma mulher rompe o ciclo da violência, ela não transforma apenas a própria vida — ela também abre espaço para que outras se inspirem e encontrem força para fazer o mesmo.

A mudança começa no individual, mas reverbera no coletivo.

A filósofa Simone de Beauvoir nos ensina: *“Que nada nos defina. Que nada nos sujeite. Que a liberdade seja a nossa própria substância.”*

- Um convite à ação

Se este e-book chegou até você, que ele seja mais do que informação — que seja um chamado à empatia, à ação e à transformação.

Se você está vivendo uma situação de violência, lembre-se:

- Não é sua culpa.
- Você tem direitos.
- Você pode buscar ajuda.

Se você não vive essa situação, mas conhece alguém que vive, seja um ponto de apoio. Escute, acolha e oriente.

- A luta contra a violência de gênero é de todos nós.

Como disse Angela Davis:

- *“Não aceito mais as coisas que não posso mudar, estou mudando as coisas que não posso aceitar.”*

Que possamos, juntas e juntos, construir uma sociedade onde o respeito, a igualdade e a liberdade sejam o padrão — e a violência, apenas parte da história que conseguimos transformar.

- BEAUVOIR, Simone de. O Segundo Sexo. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2009 [1949].
- BUTLER, Judith. Problemas de Gênero: Feminismo e Subversão da Identidade. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003 [1990].
- CRENSHAW, Kimberlé. Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence Against Women of Color. Stanford Law Review, Stanford, v. 43, n. 6, p. 1241-1299, 1991.
- DAVIS, Angela. Mulheres, Raça e Classe. São Paulo: Boitempo, 2016 [1981].
- DUNKER, Christian. Reinvenção da Intimidade: Políticas do Sofrimento Cotidiano. São Paulo: Ubu Editora, 2017.
- FEDERICI, Silvia. O Calibã e a Bruxa: Mulheres, Corpos e Acumulação Primitiva. São Paulo: Elefante, 2017 [2004].
- HOMEM, Maria. O Ser e o Sexo. São Paulo: Planeta, 2014.
- HOMEM, Maria. Lupa da Alma. São Paulo: Planeta, 2021.
- HOOKS, bell. O Feminismo é para Todo Mundo: Políticas Arrebatadoras. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2018 [2000].
- LAGARDE, Marcela. Los Cautiverios de las Mujeres: Madresposas, Monjas, Putas, Presas y Locas. México: Universidad Nacional Autónoma de México, 1990.
- ROUDINESCO, Elisabeth. A Família em Desordem. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.
- SAFFIOTI, Heleieth I. B. Gênero, Patriarcado e Violência. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2004.
- SUY, Ana. Amor, Ódio e Indiferença. Belo Horizonte: Autêntica, 2018.
- SUY, Ana. A Gente Mira no Amor e Acerta na Solidão. Belo Horizonte: Autêntica, 2020.
- WALKER, Lenore E. The Battered Woman. New York: Harper and Row, 1979.

Documentos e relatórios institucionais

- BRASIL. Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher (Lei Maria da Penha). Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 8 ago. 2006.
- BRASIL. Lei nº 13.104, de 9 de março de 2015. Altera o art. 121 do Decreto-Lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940 – Código Penal, para prever o feminicídio como circunstância qualificadora do crime de homicídio. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 10 mar. 2015.
- DATASENADO. Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher. Brasília: Senado Federal, 2022.
- IPEA; FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. Atlas da Violência 2023. Brasília: IPEA; FBSP, 2023.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Violence Against Women Prevalence Estimates, 2018. Geneva: WHO, 2021.
- ONU MULHERES BRASIL. Relatórios e materiais educativos. Disponível em: <https://www.onumulheres.org.br/>. Acesso em: 19 ago. 2025.
- INSTITUTO MARIA DA PENHA. Materiais educativos e relatórios. Disponível em: <https://www.institutomariadapenha.org.br/>. Acesso em: 19 ago. 2025.