



Associação  
Fundo  
de Incentivo  
à Pesquisa



Gestão de  
Pessoas & Cultura  
AFIP



PREFEITURA DE  
SÃO PAULO







Olá, time AFIP!

Cuidar das pessoas faz parte do nosso trabalho todos os dias. E esse cuidado também inclui **estar atento, ouvir com atenção e acolher situações** que, muitas vezes, não estão visíveis.

Este guia foi criado para apoiar a reflexão e a orientação sobre o enfrentamento à violência doméstica. Ele foi cuidadosamente elaborado por um time de especialistas, porque sabemos que esse é um tema delicado, que precisa ser tratado com **respeito, responsabilidade e sensibilidade**.

Reforço a importância deste projeto, especialmente **porque grande parte do nosso time é formada por mulheres**. Infelizmente, a violência pode estar mais próxima do que parece. Por isso, é fundamental que todos leiam com atenção, para que possamos **reconhecer sinais, saber como apoiar e agir de forma acolhedora e consciente**.

Essas orientações ajudam tanto no **nosso crescimento como pessoas quanto no nosso trabalho como profissionais da saúde**. Com esse conhecimento, podemos criar um ambiente mais seguro, humano e respeitoso para todos na AFIP.

Tenho certeza de que este guia vai nos ajudar a construir esse espaço de cuidado e respeito que queremos!

Um grande abraço,

*Sergio Brasil Tufik*  
CEO



Olá, querido time AFIP!

Quando recebi o convite para ser **embaixadora do Programa Passos Livres**, senti mais do que honra. Senti um chamado para estar ao lado de tantas mulheres, e pessoas, que todos os dias lutam por dignidade, saúde mental, respeito e um espaço seguro para existir.

Enfrentar temas como violência de gênero e sofrimento psíquico exige sensibilidade, mas também **exige coragem, responsabilidade e ação**. E é justamente isso que o Programa Passos Livres representa para mim: **um compromisso vivo** com o cuidado, com a escuta ativa e com a transformação cultural que precisamos construir juntas e juntos.

Na AFIP, escolhemos caminhar lado a lado. E essa caminhada precisa ser feita com passos livres: livres do medo, do silêncio, do julgamento e da desigualdade.

Essa cartilha que você tem em mãos é um convite para **refletir, acolher e agir**. Cada palavra aqui foi pensada com carinho, para que sejamos parte de um ambiente verdadeiramente seguro, inclusivo e justo.

Se cada passo importa, então que os nossos sejam firmes, conscientes e coletivos. Estou aqui para **somar e também para aprender** com cada uma e cada um de vocês!

*Tânia Noquelli*

Vice-presidente Comercial B2B, B2C, B2G, Governança, Tecnologia da Informação e **Embaixadora do Programa Passos Livres**



Olá, querido time!

Falar sobre assédio, saúde mental e violência de gênero é abrir espaço para escutar histórias, reconhecer dores e transformar realidades. Esse é um dos compromissos mais sinceros que temos na AFIP: **acolher, cuidar e respeitar**.

O *Passos Livres* nasceu desse desejo genuíno de criar um ambiente em que todas as mulheres possam se sentir protegidas, acolhidas e respeitadas.

Nos inspiramos em princípios que reforçam esse caminho, como os **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU**, especialmente o ODS 5 (Igualdade de Gênero) e o ODS 8 (Trabalho Decente e Crescimento Econômico). Além deles, temos a **Convenção nº 190 da Organização Internacional do Trabalho**, que estabelece o direito de todas as pessoas a um ambiente livre de violência e assédio.

A legislação brasileira também aponta para esse cuidado: A **Lei nº 13.467/2017**, que reforça a responsabilidade das empresas pela saúde física e mental de suas equipes. A **Lei nº 14.457/2022**, que cria medidas de prevenção ao assédio no trabalho e estimula políticas de empregabilidade para mulheres. E a nova **Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1)**, que entrou em vigor em 2025 e exigirá das empresas a identificação, o monitoramento e a atuação sobre riscos psicossociais no ambiente de trabalho.

Mas mais do que cumprir diretrizes, escolhemos genuinamente cultivar relações com empatia e responsabilidade. **O que nos move aqui é a escuta**. É a empatia. É o compromisso de fazer diferente.

Essa cartilha é mais um passo nessa jornada coletiva, **e ela só faz sentido com você!** Que este material te abrace, te oriente e, principalmente, te fortaleça!

Seguimos juntas e juntos!

Priscilla Neves

Diretora de Gestão de Pessoas & Cultura



Esta cartilha foi cuidadosamente construída com base em escuta, responsabilidade e compromisso com a transformação pelo time de **Bem-Estar & Diversidade, Equidade e Inclusão da AFIP**. E tem um valor ainda maior por contar com a **validação e o apoio da Casa da Mulher Brasileira (CMB)**, referência nacional no acolhimento e no enfrentamento à violência contra as mulheres.

A CMB é um dos eixos do Programa Mulher, Viver sem Violência, retomado pelo Ministério das Mulheres em março de 2023. Em um só espaço, promove um atendimento multidisciplinar e humanizado, reunindo serviços como acolhimento, apoio psicossocial, delegacia, juizado, defensoria, brinquedoteca e muito mais, tudo para **garantir o acesso rápido e digno aos direitos e à segurança que cada mulher merece**.

Este material é, portanto, mais do que uma orientação: é um convite para refletirmos, juntas e juntos, sobre o papel que cada pessoa pode assumir na construção de ambientes mais justos, acolhedores e livres de violência. Porque quando caminhamos com informação, empatia e rede de apoio, damos passos realmente livres!



**PREFEITURA DE  
SÃO PAULO**

# Índice

Mensagens	02
Introdução	09
Violência de gênero	11
Leis contra violência de gênero	17
Tipos de violência	20
Medida protetiva	23
Violentômetro	27
Ciclo da violência	34
Crime considerado feminicídio	35
Denúncia, apoio e saúde mental	38
Estações de metrô contra violência doméstica	42
Onde buscar apoio	43
Tipos de violência menos reconhecidas	44
Assédio sexual	47
Assédio moral	48
Violência de gênero no trabalho	48
Combatendo a violência de gênero	50
Para refletir	51
CIPA no combate ao assédio	53
Canais sigilosos de denúncias	54



***Boa leitura!***

# Introdução

Reconhecemos que nem todas as barreiras são visíveis e isso não as tornam menos desafiadoras. **Para muitas mulheres, dar um passo adiante exige coragem para enfrentar medos, incertezas e, muitas vezes, os impactos da violência de gênero.** Superar esses obstáculos requer um caminho construído com acolhimento, acesso à informação e uma rede de apoio sólida e presente.

A violência de gênero se manifesta de diversas formas, visíveis ou até mesmo sutis, e reconhecê-la em suas diferentes expressões é essencial para promover a conscientização e o empoderamento. **Ao identificar situações de risco e buscar ajuda, fortalecemos não apenas as vítimas, mas também aqueles que testemunham essas ocorrências e se envolvem como parte da rede de apoio.** Ampliar o acesso à informação é garantir que todas as pessoas conheçam seus direitos e saibam que não estão sozinhas.

Enfrentar a violência de gênero requer o comprometimento coletivo da sociedade — instituições, comunidades e indivíduos — em um processo contínuo de transformação. **Como instituição de ensino e pesquisa que valoriza o compartilhamento de saberes, a AFIP assume o compromisso ativo com a construção de** uma sociedade mais plural, igualitária, inclusiva e segura para todas e todos. Esses são pilares inegociáveis da nossa atuação.

Mais do que uma iniciativa institucional, esta cartilha representa para AFIP o primeiro passo em direção ao fortalecimento de ações de prevenção e enfrentamento da violência de gênero, dentro e fora do ambiente de trabalho.

**Desejamos que esta leitura traga reflexões, amplifique vozes e sustente transformações capazes de romper o silêncio e o medo impostos por esse tipo de agressão.**

Estamos aqui para caminhar juntas e juntos, com respeito, empatia e compromisso com a transformação!

**AFIP,  
força para seguir e  
voz para transformar!**



***Violência de gênero:  
um desafio de todas(os) nós!***

## Mas o que é gênero?

Gênero é o conceito que se refere **às normas sociais vinculadas ao fato de uma pessoa ser reconhecida como homem ou mulher**. Essas expectativas mudam ao longo do tempo e podem influenciar as oportunidades e relações interpessoais. Quando impostas de forma rígida, essas regras podem gerar desigualdades e até atos violentos.

## E o que é violência de gênero?

De acordo com a ONU (Organização das Nações Unidas) se trata de uma **violação dos direitos humanos, distinta da violência comum, pois ela é dirigida especificamente a indivíduos ou grupos com base em seu gênero**.

É importante compreender que a violência de gênero **afeta a todas as pessoas que se identificam como mulheres, independentemente do sexo atribuído ao nascimento**.

Além disso, quando uma mulher negra é também trans ou travesti, **a combinação de misoginia, racismo e transfobia cria um cenário de extrema vulnerabilidade**.

**Portanto, é essencial que as políticas públicas abordem essas interseccionalidades, garantindo proteção, respeito e dignidade a todas as mulheres.**

Falar sobre violência de gênero, não significa exagerar ou polemizar, mas sim **reconhecer uma realidade que precisa ser transformada!**



# Passos Livres:

força para seguir, voz para transformar

Na AFIP, **77% do nosso time é composto por mulheres**, um dado que reforça nossa responsabilidade em promover um ambiente seguro, respeitoso e **livre de qualquer tipo de discriminação**. Como organização, reconhecemos que o silêncio perpetua desigualdades. Nossa atuação vai além das palavras, ela se traduz em ações que buscam, de fato, promover mudanças.

Valorizamos a sororidade, entendida como a aliança entre mulheres, baseada na empatia, respeito e apoio mútuo. Derivado do latim **soror**, que significa **irmã**, o **conceito de sororidade reflete a união e a solidariedade entre mulheres, reconhecendo experiências compartilhadas e promovendo a busca pela igualdade de gênero**. Sua prática se manifesta por meio de ações como a **escuta ativa**, a **reciprocidade** e o **enfrentamento da rivalidade feminina**, contribuindo para a construção de redes de cuidado e fortalecimento coletivo. Ao cultivar a sororidade, promovemos um ambiente inclusivo e colaborativo, no qual cada mulher se sente valorizada e amparada em suas trajetórias pessoais e profissionais.





É importante compreendermos **que a violência contra a mulher não é um problema individual, mas uma questão estrutural que exige engajamento de toda a sociedade.** Por isso, **nosso compromisso vai além da conscientização: ele se traduz em ações concretas, alinhadas a nossa cultura de B&DEI** (Bem-estar, Diversidade, Equidade e Inclusão).



**Bem-estar:** garantir um ambiente seguro e acolhedor significa, além de coibir qualquer forma de violência, oferecer suporte efetivo. Isso inclui canais de escuta, redes de apoio e recursos para que todas saibam que não estão sozinhas.

---

**Diversidade:** reconhecemos que cada mulher carrega experiências únicas e que a violência de gênero pode se manifestar de diferentes formas. Nosso compromisso é criar um espaço em que todas sejam respeitadas, independentemente de idade, raça, etnia, origem, deficiência ou orientação sexual.



**Equidade:** violência de gênero também está ligada a desigualdades estruturais. Por isso, promovemos o empoderamento feminino, garantindo oportunidades justas de crescimento profissional, independência financeira e autonomia dentro e fora do ambiente de trabalho.

---



**Inclusão:** falar sobre violência de gênero é mais do que uma responsabilidade social, é um compromisso ético e moral. Incentivamos nossas colaboradoras a se apoiarem mutuamente, cultivando a sororidade como um valor essencial. Criamos um espaço no qual todas se sintam seguras para denunciar, buscar apoio e agir com solidariedade.



## O Brasil tem leis contra a violência de gênero?

**Sim!** Possuímos legislações fundamentais para combater a violência contra as mulheres, sendo a principal delas a **Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006)**, que representa um marco na proteção contra a **violência de gênero**, especialmente no contexto da **violência doméstica e familiar**. Criada em 2006, a lei tem o objetivo de **prevenir, punir e erradicar a violência contra as mulheres no âmbito doméstico e familiar**.



Maria da Penha Fernandes sobreviveu a duas tentativas de feminicídio cometidas pelo marido e ficou paraplégica. **Seu caso revelou a negligência do Estado brasileiro, que foi condenado** pela Comissão Interamericana de Direitos Humanos **por omissão na proteção das mulheres**.

## *Então, a violência de gênero e a violência doméstica e familiar estão interligadas?*

**Isso mesmo!** A violência doméstica e familiar é uma das formas mais comuns de agressão motivadas pelas **desigualdades de gênero**. Enquanto a **violência de gênero** tem origem em estruturas discriminatórias que afetam mulheres e pessoas de identidades diversas, a **violência doméstica se manifesta no âmbito familiar mesmo quando os envolvidos não compartilham a mesma residência**.

Escaneie o QR Code ou Acesse:  
<https://www.institutomariadapenha.org.br>



## *Somente homens agressores são enquadrados na Lei Maria da Penha?*

**Não!** O critério para a aplicação dessa lei não é o gênero de quem comete a agressão, **mas sim a relação de poder que coloca a mulher em situação de vulnerabilidade, tornando-a incapaz de se defender**.

A lei abrange casos de violência cometida por qualquer pessoa que tenha vínculo doméstico, familiar ou de convivência afetiva com a vítima. **Isso inclui relações entre casais homoafetivos femininos, entre irmãs, mãe e filha**, além de outros laços de sangue, como: **entre pai e filha, irmãs e irmãos**.

Também se aplica a vínculos civis, como cônjuges, sogros, sogras, padrastos e madrastas, e até a parentes por afinidade, como tios, tias, primos (as) do (a) companheiro (a). Além disso, pode envolver pessoas com laços afetivos próximos, como amigos e amigas que compartilham a mesma residência.

## **Importante!**

Desde 2022, **a lei também protege mulheres transgênero e travestis**, reforçando que a identidade de gênero **não exclui ninguém de sua proteção!**



Pelo 16º ano consecutivo, o Brasil é o país que mais mata pessoas trans no mundo! Dados da Associação Nacional de Travestis e Transexuais (ANTRs).

## **Se a mulher for agredida pelo(a) seu(sua) companheiro(a) na rua, a Lei Maria da Penha é válida?**

**Sim!** A proteção vale independentemente do local da agressão, incluindo espaços públicos, **desde que o(a) agressor(a) seja alguém com quem a vítima tenha ou tenha tido uma relação familiar, doméstica ou de afeto.**

## Quais são os tipos de violência previstas na Lei Maria da Penha?

A legislação define **5 formas de violência doméstica e familiar**, sendo elas:

### 1. Violência física

Refere-se a qualquer ato que **ofenda a integridade ou a saúde corporal da mulher**, como por exemplo:

- Bater ou espancar;
- Empurrar;
- Atirar objetos na direção da mulher;
- Chutar, sacudir, apertar;
- Usar armas;
- Queimar, ferir ou cortar.

### 2. Violência psicológica

Envolve ações que causam **danos emocionais à mulher, afetando sua autoestima e saúde mental**, tais como:

- Humilhar;
- Ameaçar;
- Xingar;
- Isolar de amigos(as) e de familiares;
- Impedir que trabalhe, estude ou saia de casa;
- Fazer com que acredite que está louca.

### 3. Violência sexual

Ocorre quando a mulher é forçada a participar, presenciar ou **realizar atos de natureza sexual contra sua vontade**. Isso pode acontecer por meio de coerção, ameaça, intimidação ou qualquer forma de constrangimento físico ou emocional, por exemplo:

- Obrigar a ter relações sexuais contra sua vontade, seja com o(a) parceiro(a) íntimo(a), como: marido, esposa e namorado(a) ou até terceiros;
- Impor contato com materiais pornográficos, como vídeos, imagens ou situações constrangedoras;
- Forçar ou induzir um aborto, sem o consentimento da mulher;
- Obrigar ao casamento ou à prostituição, utilizando-se de ameaças ou pressões familiares, sociais ou econômicas;
- Impedir o uso de métodos contraceptivos ou forçar a gravidez sem o desejo da mulher.

### 4. Violência moral

Ocorre quando a mulher é **exposta a situações que prejudiquem sua reputação, dignidade ou honra**, seja por meio de mentiras, difamações ou acusações falsas. Esse tipo de agressão pode causar danos psicológicos e sociais graves, são eles:

- Humilhar ou xingar em público, especialmente diante de amigos(as), colegas ou familiares;
- Acusar falsamente de traição, furto ou qualquer outro crime, prejudicando sua imagem;
- Espalhar boatos ou mentiras sobre sua conduta, causando constrangimento e exclusão social;
- Ridicularizar suas escolhas pessoais ou profissionais, diminuindo sua autoestima e credibilidade.

## ***5. Violência patrimonial***

Acontece quando a mulher tem **seus bens, dinheiro ou recursos financeiros controlados**, destruídos ou apropriados sem seu consentimento, com o intuito de limitar sua independência e dificultar sua autonomia econômica, por exemplo:

- Destruir ferramentas ou materiais de trabalho para impedir sua atuação profissional;
- Controlar rigidamente seus gastos, exigindo prestação de contas, mesmo quando ela possui renda própria;
- Reter ou tomar seu salário, herança ou benefícios, impedindo que ela tenha controle sobre seus recursos;
- Quebrar, rasgar ou esconder documentos pessoais, como RG, CPF, carteira de trabalho ou diplomas.

## ***A Lei Maria da Penha garante mecanismos de proteção às vítimas, como:***

- **Aumento de penas** para crimes de violência doméstica;
- **Criação de juizados especializados** e delegacias da mulher;
- **Assistência psicossocial** e jurídica para vítimas;
- **Campanhas de prevenção** e reeducação de agressores(as);
- **Medidas protetivas de urgência**, incluindo afastamento do(a) agressor(a) e proibição de contato e retirada dos pertences pessoais com acompanhamento policial.

## Como faço para obter uma medida protetiva?

Essa pergunta é bem importante e há várias formas de solicitar essa proteção:

- **Delegacia da Mulher** ou **qualquer Delegacia de Polícia**: o boletim de ocorrência será registrado e, se solicitada a medida, a autoridade policial encaminha o pedido ao juiz, que deve decidir em até 48 horas;
- **Delegacia eletrônica**: em alguns estados, é possível registrar o boletim de ocorrência e pedir a medida protetiva on-line ou pelo telefone 197, opção 3;
- **Ministério Público** ou **Defensoria Pública**: a mulher pode procurar esses órgãos para encaminhar o pedido ao juiz;
- **Juizado de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher**: no fórum da cidade, é possível solicitar diretamente a medida protetiva.

A mulher **não precisa estar acompanhada de advogado(a)** para fazer o pedido! As medidas protetivas têm caráter **autônomo**, ou seja, podem ser concedidas mesmo sem inquérito policial ou ação penal em andamento.

## O que acontece após o pedido?

O(a) juiz(a) avalia a solicitação, geralmente em até 48 horas, e pode conceder a medida protetiva mesmo antes de ouvir o(a) agressor(a). Se deferida, o(a) agressor(a) é comunicado e deve cumprir imediatamente as determinações. **O descumprimento da medida protetiva é crime e pode resultar em prisão.** Em situações de risco iminente à vida ou integridade física da mulher ou de seus dependentes, a autoridade policial pode afastar o(a) agressor(a) do lar imediatamente, comunicando o(a) juiz(a) em até 24 horas.

## *Se a violência continuar?*

Se a violência persistir, mesmo com a medida protetiva, a mulher deve procurar a delegacia novamente e relatar os novos fatos. Em casos de emergência, ligue 190 para a Polícia Militar ou 153 para a Patrulha Maria da Penha (nos locais disponíveis).



Se o(a) agressor(a) descumprir a medida protetiva, comunique imediatamente à polícia. O descumprimento é crime, com pena de detenção de 3 meses a 2 anos, e só o(a) juiz(a) pode conceder fiança nesses casos.

## Importante!

### **Preciso de advogado(a) para pedir medida protetiva?**

**Não.** O pedido pode ser feito sem advogado(a);

### **E os(as) filhos(as) com o(a) agressor(a)?**

**O direito de convivência com os(as) filhos(as) pode ser mantido**, mas o regime de visitas deve ser ajustado para garantir a segurança da mulher e das crianças. Procure orientação jurídica;

### **Por quanto tempo vale a medida protetiva?**

**Não há prazo fixo.** A medida vale enquanto houver risco à mulher, conforme avaliação do(a) juiz(a);

### **E se o(a) agressor(a) pegar meus documentos ou bens?**

**Isso é violência patrimonial** como falamos anteriormente. A mulher pode pedir proteção específica para recuperar seus bens e documentos;

### **Posso pedir medida protetiva contra parentes ou pessoas do convívio?**

**Sim!** A proteção vale para situações de violência praticadas por companheiros(as), familiares, pessoas com quem a vítima tenha relação de afeto ou convivência, inclusive empregadores(as) domésticos(as).



**Lembre-se:** medidas protetivas são um direito. Se você ou alguém que conhece está em situação de violência, procure ajuda. **Você não está sozinha!**

A medida protetiva é um documento físico e você precisa estar com ele como se fosse o seu documento de identidade. Tire foto, encaminhe para algum e-mail e para uma pessoa de confiança para garantir que em caso de perda, seja fácil recuperá-lo.

## Atenção!

A violência de gênero geralmente começa na **intimidade** e, na maioria dos casos, não se manifesta de imediato com agressões físicas. **Ela se instala aos poucos, muitas vezes de maneira sutil, por meio de manipulação e controle.** Com o tempo, pode se intensificar, chegando à agressão física e, nos casos mais extremos, culminando em **feminicídio**.

Para entender essa escalada, observe o **violentômetro**, uma ferramenta que ilustra esse avanço. Ele mostra uma lista de comportamentos abusivos que aumentam em gravidade, começando com atitudes que, muitas vezes são minimizadas ou até vistas como “normais”, como: piadas ofensivas, ciúmes exagerados ou desqualificar a outra pessoa, até chegar a situações de violência física e risco de morte. **O alerta começa cedo.**

# VIOLENTÔMETRO

tome uma atitude antes que seja tarde demais

**CUIDADO**  
A violência tende  
a aumentar

**REAJA**  
denuncie e peça  
ajuda

**ALERTA**  
sua vida está em  
PERIGO

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

Chantagear

Mentir/Enganar

Ignorar/Desprezar

Ciúme excessivo

Ofender/Humilhar

Intimidar/Ameaçar

Proibir/Controlar

Destruir bens pessoais

Machucar e agredir

Empurrar

Golpear

Chutar

Confinar/Prender

Ameaçar com armas

Ameaçar de morte

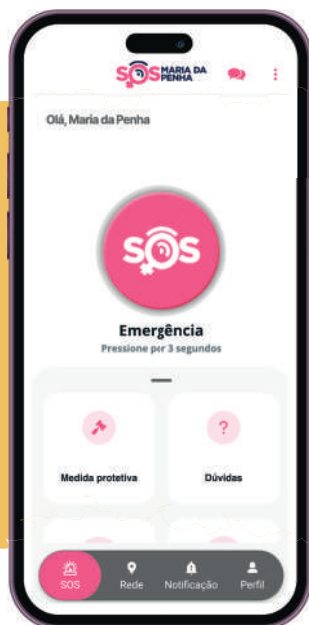
Abusar sexualmente

Espancar/Mutilar

Matar/Feminicídio

Esse recurso visual ajuda a identificar os diferentes níveis de violência e reforça a importância de reconhecer cada um desses sinais. **Perceber esses indícios é o primeiro passo para interromper o ciclo e buscar ajuda.**

Lembre-se: não existe “nível leve” quando há desrespeito. Esse avanço não é direto. De acordo com o ciclo da violência, as agressões seguem um padrão, começando com tensão, em seguida as explosões de agressividade e depois uma falsa sensação de “melhora” nas relações. Esses ciclos fazem com que as vítimas reconheçam sinais de alerta, mas também tentem justificar o que está acontecendo. A crença de que tudo pode voltar ao normal mantém muitas pessoas presas em relações violentas.



***Dica de aplicativo: SOS Maria da Penha  
Play Store e Apple Store***

## Quais são os principais impactos da violência contra a mulher?

A violência contra a mulher tem **consequências profundas, afetando a saúde mental e física**, manifestando-se de diversas formas e exigindo uma abordagem integrada e coordenada.

- Entre as vítimas de violência recente, **44,6%** apresentam sintomas de depressão e ansiedade;
- Mulheres com depressão **têm 123% a mais chance de ter sofrido violência psicológica**;
- Mulheres que sofreram violência por parceiro(a) íntimo(a) têm **24% mais chance** de utilizar medicamentos indutores do sono ao longo da vida;
- Mulheres vítimas de **agressões físicas por parceiros(as) íntimos(as)** têm maior risco de desenvolver pensamentos suicidas;
- Mulheres que sofrem **violência físicas ou sexual** têm mais chances de desenvolver de transtornos mentais;
- Mulheres abusadas física ou sexualmente têm **maior risco de contrair uma Infecção Sexualmente Transmissível (IST)**;
- Mulheres que sofreram **violência psicológica durante a gestação** apresentam maior risco de transtornos mentais, além de complicações graves, como aumento do risco de **mortalidade neonatal e pós-neonatal**.



## Por que é tão difícil romper com o ciclo de violência?

Muitas mulheres se sentem presas em ciclos de abuso, hesitando em buscar ajuda por **medo das consequências ou pela crença de que não serão acreditadas**. Os principais obstáculos que dificultam a saída de mulheres de relacionamentos abusivos são:



### Falta de informação

O desconhecimento sobre seus direitos e recursos disponíveis impede que mulheres identifiquem o abuso e busquem ajuda, perpetuando o ciclo da violência. **A informação é fundamental para o reconhecimento e a superação da violência de gênero!**



### Medo de perder a guarda dos(as) filhos(as)

O medo de perder a guarda das crianças é uma barreira significativa para muitas mulheres que pensam em deixar um relacionamento abusivo. Acreditam que, ao denunciar a violência, podem ser vistas como incapazes de cuidar de seus(suas) filhos(as), o que pode resultar em decisões judiciais desfavoráveis. **Esse medo as mantém presas, priorizando a segurança aparente da família em detrimento de seu próprio bem-estar.**



## **Medo da violência se intensificar**

Muitas mulheres temem que, ao tentar sair do relacionamento ou buscar ajuda, **a violência se intensifique**, colocando em risco suas vidas e as de seus(suas) filhos(as).



## **Experiências negativas anteriores**

Mulheres que já sofreram violência anteriormente **podem ter enfrentado reações negativas** ao contar suas histórias, seja de familiares, amigos(as) ou até mesmo de autoridades.

Essas experiências desestimulam a busca por ajuda, criando um sentimento de desconfiança e levando-as a acreditar que ninguém irá apoiá-las ou que suas denúncias não serão levadas a sério.



## **Dependência financeira**

Muitas mulheres não trabalham ou têm empregos **precários**, e dependem do(da) agressor(a) para o próprio sustento e o dos(as) filhos(as). Elas não se sentem capazes de conseguir um trabalho melhor ou se tornar financeiramente independente.



## Dependência afetiva

A dependência afetiva caracteriza-se por um **vínculo emocional no qual a mulher se sente incapaz de viver sem o(a) parceiro(a)**, idealizando o relacionamento e acreditando que o amor pode transformar o comportamento do(a) agressor(a). Essa dinâmica leva à tolerância de abusos e agressões, dificultando a decisão de romper com a relação.



## Vergonha

Muitas mulheres se sentem culpadas e envergonhadas por estarem vivendo um relacionamento abusivo, e **temem o julgamento da família, dos(as) amigos(as) e da sociedade.**



## Crença de que o agressor vai mudar

Relacionamentos abusivos seguem um **ciclo de violência, caracterizado por padrões repetitivos, divididos em três diferentes fases:**

## 1. Aumento da tensão

O(a) agressor(a) se torna mais irritadiço(a), controlador(a) e imprevisível. Pequenas discussões e ameaças criam um clima de medo, levando a vítima a se esforçar para evitar conflitos.

## 2. Explosão da violência

A tensão acumulada se transforma em agressões físicas, psicológicas, sexuais ou patrimoniais. O(a) agressor(a) pode minimizar o ocorrido ou até mesmo culpar a vítima.

## 3. Lua de mel

Após o ataque, vêm pedidos de desculpas, promessas de mudança e gestos de carinho. Esse comportamento pode gerar esperança de que a violência não se repetirá.

## Atenção!

Com o tempo, os intervalos entre as fases da violência diminuem, e as agressões se tornam mais frequentes e intensas. Em casos extremos, esse ciclo pode resultar em **feminicídio**. Por isso, é fundamental interrompê-lo o quanto antes!



## E a Lei do Femicídio?

Desde 2015, o **femicídio (Lei nº 13.104/2015)** é considerado uma qualificadora do crime de homicídio, tornando-se um crime hediondo, com penas mais severas e **sem possibilidade de fiança**.

A lei foi criada para reconhecer e enfrentar a violência extrema contra as mulheres, especialmente em contextos de violência doméstica, familiar ou discriminação de gênero.

## Quando um crime é considerado feminicídio?

O feminicídio é o assassinato de uma mulher motivado pelo simples fato do seu gênero. A lei considera um crime como feminicídio quando o homicídio ocorre em situações de **violência doméstica e familiar**, ou quando há **menosprezo ou discriminação à condição de mulher da vítima**.

Isso significa que, se uma mulher é morta por um(a) parceiro(a) ou ex-parceiro(a), em um contexto de abuso, **ou se o crime ocorre devido a ódio ou desprezo contra as mulheres, ele é classificado como feminicídio**. Essa tipificação é importante porque reconhece que esses assassinatos **não são crimes comuns, mas sim a forma mais extrema da violência de gênero**.

A Lei do Feminicídio também não faz distinção de gênero ou orientação sexual do(a) agressor(a). O assassinato de uma mulher por outra mulher, em contexto de violência doméstica, também é considerado feminicídio.

### Brasil



67% das mulheres vítimas de feminicídio são negras;



64% dos feminicídios, ocorrem dentro da casa da vítima, segundo o Anuário de Segurança Pública 2024.

## Quais são os sinais de atenção que podem indicar que a mulher está sofrendo violência doméstica e/ou familiar?



### Mudanças comportamentais

Alterações abruptas no comportamento, como retraimento, apatia, ansiedade ou nervosismo excessivo, podem ser indicativos de que algo está errado. A mulher pode demonstrar falta de interesse em atividades que antes apreciava ou evitar interações sociais.



### Lesões físicas inexplicáveis

Marcas visíveis, como contusões, cortes ou hematomas, especialmente quando justificadas de maneira evasiva ou incoerente, podem ser sinais de agressão física. É importante observar se a mulher utiliza roupas incomuns para a estação ou contexto, possivelmente para ocultar essas lesões.



### Queda na produtividade

Dificuldades de concentração, redução na qualidade do trabalho e incapacidade de cumprir prazos podem ser reflexos do impacto psicológico da violência sofrida. A pessoa pode parecer desmotivada ou apresentar desempenho abaixo do habitual.



## Comportamento controlador do parceiro (a)

Sinais de que o (a) parceiro (a) está exercendo controle excessivo, como ligações constantes, visitas inesperadas ao local de trabalho ou restrições impostas à mulher, podem indicar uma situação de violência doméstica.



## Isolamento social

Afastamento dos (as) colegas, amigos (as), evitando conversas ou atividades sociais no ambiente de trabalho, pode ser um indicativo de que a mulher está enfrentando problemas pessoais.



De acordo com o Anuário Brasileiro de Segurança Pública, em 2023, o crime de *stalking* (perseguição insistente) atingiu 77.083 registros.

## Como denunciar, receber apoio e cuidar da sua saúde emocional?

Como já sabemos, a violência de gênero impacta diretamente a saúde mental das vítimas, gerando medo, ansiedade e um profundo desgaste emocional. **Por isso, buscar ajuda não significa apenas denunciar, mas também ter acesso a uma rede de apoio que ofereça acolhimento psicológico, segurança e orientação para reconstruir a vida.**

Existem diferentes formas de buscar apoio, desde canais telefônicos até centros especializados e unidades de saúde, cada um desempenhando um papel essencial na proteção das vítimas.

**Esses espaços não apenas auxiliam na interrupção da violência, mas também promovem o fortalecimento emocional**, ajudando as mulheres a recuperarem sua autonomia e bem-estar.

### *Casa da Mulher Brasileira - 24h*

Esses espaços reúnem diversos **serviços em um único local, incluindo delegacias especializadas e apoio psicossocial**. O serviço disponibiliza transporte para atendimentos na rede de saúde e assistência social, conforme necessário. Em casos de risco de morte iminente, há a possibilidade de acolhimento provisório e recebe crianças até 12 anos.

Veja mais escaneando o QR Code ou acesse:  
[gov.br/mulheres/pt-br/casa-da-mulher-brasileira](http://gov.br/mulheres/pt-br/casa-da-mulher-brasileira)



## **CRAS** **Centros de Referência** **de Assistência Social**

Oferecem acolhimento, **orientação e acesso a serviços essenciais, como assistência psicológica e social**. As equipes multidisciplinares estão preparadas para identificar sinais de violência e **encaminhar as vítimas para serviços especializados**.

## **Ligue 180** **24h, todos os dias, incluindo feriados**

O Ligue 180 é um **serviço público e gratuito disponível em todo o Brasil**, que orienta mulheres sobre seus direitos e os serviços de apoio em casos de violência. O canal também recebe, avalia e encaminha denúncias aos órgãos competentes, garantindo acolhimento e suporte. Além da central telefônica, é possível buscar ajuda pelo **WhatsApp: (61) 9610-0180** ou **e-mail: central180@mulheres.gov.br**

## **Delegacias de Defesa da Mulher** **(DDMs)**

Unidades especializadas da Polícia Civil, projetadas para atender mulheres que sofreram violência.

## Casa Abrigo - 24h

É um serviço de acolhimento institucional. Para garantir a proteção das mulheres, a **localização da Casa Abrigo é sigilosa. É necessário denunciar a ocorrência na Delegacia Especial de Atendimento à Mulher (DEAM) ou na delegacia mais próxima**, informando o risco iminente de morte. O período de permanência é de **até 90 dias**, podendo ser prorrogado conforme avaliação da equipe multidisciplinar. **O espaço recebe dependentes do sexo masculino até 12 anos incompletos e dependentes femininos sem limite de idade.**

Escaneie o QR Code ou Acesse:  
<https://www.mulher.df.gov.br/casa-abrigo/>



## Hospitais Públicos

Tem por obrigação o atendimento às mulheres vítimas de violência sexual, **assegurando o acesso a serviços como contracepção de emergência (pílula do dia seguinte), prevenção e tratamento de infecções sexualmente transmissíveis, HIV/AIDS** e a realização do aborto legal, quando cabível.

## Instituto Médico Legal (IML)

Faz exames para provar agressões físicas e violência sexual. **O laudo do IML é um documento importante para a investigação e para a Justiça.** A mulher pode ir ao IML com encaminhamento da delegacia para garantir que a violência seja registrada.

## **Promotorias Especializadas e Núcleos de Gênero do Ministério Público**

Oferecem atendimento às mulheres em situação de violência, **movendo ações penais e requisitando investigações à Polícia Civil. Solicitam também ao Judiciário medidas protetivas de urgência** e fiscalizam estabelecimentos que atendem vítimas de violência. Além disso, muitas dessas promotorias contam com equipes psicossociais que **acolhem as vítimas e realizam estudos para auxiliar os promotores nos processos baseados na Lei Maria da Penha.**

## **Centros de Atendimento para Mulheres em Situação de Violência (CDCM)**

Prestam atendimento individualizado, auxiliando na **adoção de medidas protetivas, além de promover grupos de apoio para fortalecer a autonomia das mulheres.** Encaminham vítimas de violência sexual e doméstica para atendimento em unidades de saúde.

## **ONG Justiceiras - @justiceirasoficial**

Com atuação on-line e gratuita, oferece orientação jurídica, psicológica, social e médica por meio de uma equipe voluntária e multidisciplinar. A iniciativa é coordenada pela promotora de justiça Gabriela Mansur e pode ser acessada pelo WhatsApp (11) 99639-1212, após o preenchimento de um formulário, orientado pela ONG.

## Estações do metrô em São Paulo

Com a campanha “**Sinal vermelho contra a violência doméstica**”, as vítimas podem contar com a ajuda e apoio no espaço Acolher da CPTM (Companhia Paulista de Trens Metropolitanos), basta procurar nas seguintes estações:

**Linha 7:** Várzea Paulista, Francisco Morato, Franco da Rocha, Caieiras, Perus, Vila Aurora, Pirituba, Água Branca, Palmeiras - Barra Funda.

**Linha 10:** Luz, Brás, Tamanduateí, São Caetano do Sul, Santo André, Mauá, Rio Grande da Serra.

**Linha 11:** Luz, Brás, Tatuapé, Corinthians - Itaquera, Dom Bosco, José Bonifácio, Guaianases, Ferraz de Vasconcelos, Poá, Calmon Viana, Suzano, Mogi das Cruzes.

**Linha 12:** Brás, Engenheiro Goulart, Comendador Ermelino, São Miguel Paulista, Jardim Helena - Vila Mara, Itaim Paulista, Jardim Romano, Itaquaquecetuba, Calmon Viana.

**Linha 13:** Engenheiro Goulart, Aeroporto-Guarulhos.

Para orientação em outras cidades do país, contem com a ajuda do time de B&DEI AFIP.



## Reconstruindo a independência: onde buscar apoio para trabalhar

A dependência financeira é um dos principais desafios enfrentados por mulheres em situação de violência. Muitas nunca tiveram um emprego formal, enquanto outras perderam o trabalho devido ao impacto da violência em suas vidas. **Sem renda própria, a sensação de estar presa ao ciclo de abuso pode se intensificar.**

Mas é possível recomeçar. **Existem iniciativas gratuitas que apoiam mulheres em busca por estabilidade financeira** por meio da capacitação e inserção no mercado de trabalho. Esses programas oferecem oportunidades de emprego, orientação profissional e suporte para essa nova etapa da vida.

### Programa Tem Saída

\*Válido para São Paulo capital e São Bernardo do Campo

O programa **Tem Saída** auxilia mulheres em situação de violência doméstica a conquistar uma vaga de emprego por meio de parcerias com empresas. Além da recolocação profissional, oferece acolhimento diferenciado, promovendo segurança e autonomia.

## Como funciona?

As mulheres atendidas pelo **Ministério Público, Defensoria Pública, Poder Judiciário ou Delegacia** podem ser encaminhadas ao **Centro de Apoio ao Trabalho e Empreendedorismo (Cate)**. Lá, participam de um processo seletivo adaptado, com suporte técnico e acompanhamento especializado.

**E-mail: [temsaida@prefeitura.sp.gov.br](mailto:temsaida@prefeitura.sp.gov.br)**

Para mais informações escaneie ou acesse:  
[www.bit.ly/central\\_sp\\_156](http://www.bit.ly/central_sp_156)



## Lei 17.637/23

\*Válida para o Estado de São Paulo

Essa lei garante prioridade para mulheres com medida protetiva no acesso a cursos profissionalizantes gratuitos oferecidos pelo pelo Governo do Estado de São Paulo, ampliando as oportunidades de qualificação e inserção no mercado de trabalho.

Escaneie o QR Code ou Acesse:  
[www.qualificasp.sp.gov.br/](http://www.qualificasp.sp.gov.br/)



## Há outros tipos de violência contra as mulheres menos reconhecidas?

**Infelizmente sim!** São as **microviolências**, muito presentes **no ambiente de trabalho**. Apesar de sutis, impactam profundamente e acumulam efeitos negativos. Surgem em comportamentos e práticas que perpetuam discriminação e desrespeito, muitas vezes revestidos de brincadeira ou elogio.

**A falta de reconhecimento da gravidade dessas ações favorece um ciclo de silêncio e aceitação da violência.**

## Quais os principais tipos de microviolências?



### Maninterrupting

Combinação das palavras "man" (homem) e "interrupting" (interrompendo). **É quando um homem interrompe constantemente e desnecessariamente uma mulher impedindo que ela termine sua fala.**



### Mansplaining

Junção de "man" (homem) e "explaining" (explicando). Ocorre **quando um homem explica algo óbvio para mulheres, em tom de superioridade, como se ela não tivesse conhecimento sobre o assunto.**



### Bropropriating

Fusão de "bro" (abreviação de "brother", irmão) e "appropriating" (apropriando-se). **Quando um ou mais homens se apropriam de ideias de mulheres e recebem crédito por elas.**



## Gaslighting

Manipulação psicológica que faz com que o(a) agressor(a) distorça informações, fazendo a vítima duvidar de sua memória, percepção ou sanidade. Termo originado da peça *\*GasLight\** (1938).



## Mobbing

Vem do verbo em inglês “*To Mob*”, que significa maltratar, perseguir, atacar etc. **Trata-se de uma violência psicológica constante de uma ou mais pessoas do trabalho contra uma colega, com o objetivo de excluí-la.**

## Existem leis aplicáveis para os casos das microviolências?

As microviolências ainda não possuem uma tipificação legal específica no Brasil, **mas podem ser enquadradas em normas e leis trabalhistas que protegem contra discriminação e assédio. Esses comportamentos devem ser denunciados para setor de Compliance e de Gestão de Pessoas e Cultura (RH).**

Ainda que muitas vezes sejam sutis e difíceis de provar, as microviolências causam prejuízos reais à saúde mental e à trajetória profissional das mulheres. Por isso, é fundamental que os ambientes de trabalho contem com políticas claras de prevenção e combate a esse tipo de conduta.

## *Assédio moral e sexual no ambiente de trabalho pode ter relação com a violência de gênero?*

**Sim!** Assédio moral e sexual são, muitas vezes, expressões de **desigualdades estruturais de gênero**. Eles reforçam estereótipos, colocam as mulheres em posição de subordinação e limitam sua participação plena e seu crescimento profissional.

Comentários inadequados, desvalorização do trabalho feminino e intimidações constantes não são apenas comportamentos abusivos, são formas de violência que afetam a dignidade, a saúde e a segurança das mulheres.

**Reconhecer essas situações e agir contra elas é essencial para garantir um ambiente de trabalho mais justo e respeitoso para todas.**

## *Mas qual a diferença entre assédio moral e sexual?*

### *Assédio sexual*

Envolve **toques, comentários ou propostas de teor sexual sem o consentimento**. Isso pode acontecer porque a pessoa é vista de um jeito baseado em ideias sobre seu gênero. Exemplos de assédio sexual:

- **Comentários sobre a aparência física de uma pessoa, como:** “Você é muito bonita para esse cargo”;
- **Convites insistentes para encontros**, mesmo após recusas;
- **Toques forçados**, abraços “de brincadeira”, ou beijos e carinho sem permissão.

## Assédio moral

Envolve **humilhações, pressões excessivas ou discriminações constantes** no ambiente de trabalho. Pode ser sutil ou explícito, e afeta diretamente a autoestima e o desempenho da profissional. Exemplos:

- Desmerecer ou **desacreditar relatos de assédio ou discriminação, insinuando exagero;**
- Pressionar a colaboradora a **não tirar a licença-maternidade, atestado médico ou a retornar ao trabalho antes do tempo adequado;**
- **Duvidar da** competência técnica da mulher, mesmo com bom desempenho;
- **Ridicularizar ou isolar uma colaboradora** por não seguir padrões estéticos ou comportamentais tradicionalmente femininos.

## O que dizem as pesquisas sobre o impacto da violência de gênero no trabalho?

Uma pesquisa global da Deloitte (2024) **revelou dados preocupantes sobre a realidade das mulheres brasileiras no ambiente profissional.** São eles:

- **49%** das mulheres brasileiras temem por sua segurança no trabalho ou durante deslocamentos;
- **40%** sofreram assédio sexual no trabalho, mas **60%** delas não denunciaram;
- **35%** relataram microagressões, como "*mansplaining*" e "*gaslighting*";
- **34%** tiraram licença por motivos de saúde mental;
- **Apenas 28%** recebem apoio psicológico adequado no trabalho;
- **13%** foram assediadas por colegas de trabalho.



Mulheres negras e de baixa renda são ainda mais afetadas, enfrentando barreiras maiores para denunciar e se recolocar no mercado de trabalho. Muitas acabam deixando seus empregos e afastando-se de suas redes de apoio.

No ambiente corporativo, muitas dessas práticas são tratadas por meio de **políticas internas de diversidade e inclusão**, que visam prevenir e enfrentar situações de assédio, discriminação e violência de gênero. No entanto, quando a empresa não adota medidas adequadas, é possível recorrer a canais externos como o **Ministério Público do Trabalho, sindicatos da categoria ou a Justiça do Trabalho para formalizar denúncias e buscar responsabilizações**.

Assim como ocorre no contexto familiar, a cultura do assédio no âmbito profissional gera impactos profundos. As vítimas enfrentam danos emocionais, perda da autoestima, sendo muitas vezes e responsabilizadas pelo ocorrido.

No âmbito social, a impunidade dos(as) agressores(as) contribui para a perpetuação desse ciclo de violência, reforçando desigualdades estruturais que impedem o avanço da equidade de gênero no mercado de trabalho.

# *O que a AFIP tem feito para combater a violência de gênero no ambiente corporativo?*

## *Políticas e protocolos de prevenção*

Desenvolver e divulgar políticas que definam claramente o que constitui assédio e discriminação, estabelecendo protocolos de prevenção e atuação diante de casos de violência.

## *Criação de canais de denúncia seguros*

Criar canais **confidenciais, inclusivos e acessíveis** para que as vítimas possam relatar incidentes de violência ou assédio sem medo de retaliação, como aplicativos e plataforma anônima.

## *Apoio às vítimas*

Oferecer suporte psicológico, jurídico e, quando necessário, medidas de realocação de função ou flexibilização de jornada e proteção de retaliações.

## *Monitoramento e avaliação contínua*

Realizar pesquisas de clima organizacional e avaliações periódicas para identificar possíveis casos de violência ou assédio, além de monitorar a eficácia das políticas implementadas.

## *Capacitação e sensibilização dos times*

Promover treinamentos regulares sobre igualdade de gênero, prevenção ao assédio e conscientização sobre microviolências.

## Para refletirmos!



Até o século 19, o trabalho fora de casa era predominantemente masculino. **Com a Revolução Industrial, as mulheres ingressaram em fábricas, porém em condições precárias e sem os mesmos direitos.** Já no século 20, as guerras mundiais impulsionaram a presença feminina em setores antes ocupados exclusivamente por homens.

Apesar dos avanços legais e institucionais, conquistados nas últimas décadas, a cultura organizacional seguiu centrada em valores masculinos, dificultando a construção de um ambiente igualitário. Essa herança ainda se expressa no cotidiano, por meio da desvalorização do trabalho feminino ao assédio tolerado.

**Para transformar esse cenário, é fundamental incluir homens no debate sobre violência de gênero.** Promover rodas de conversa, formações e espaços de escuta voltados a todos os públicos da organização permite **sensibilizar, informar e desconstruir comportamentos naturalizados**, favorecendo a criação de um ambiente **mais justo, equitativo e seguro para todas as pessoas.**





## ***A CIPA agora também combate o assédio!***

A Lei 14.457/22, que fomenta o **Programa Emprega + Mulheres**, alterou a **Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA)**, que passou a ser chamada de **Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio**.

A nova legislação reconhece a gravidade do assédio no ambiente de trabalho e determina a instituição de regras de conduta e treinamentos relativos ao assédio, além de um canal de denúncias para a detecção e combate aos casos.

Essa mudança reforça o compromisso das empresas em construir ambientes mais seguros, respeitosos e igualitários para todas as pessoas!

## Quais são os canais sigilosos de denúncias que a AFIP disponibiliza?

Disponibilizamos um canal de comunicação para que todas e todos possam relatar, com total sigilo, qualquer situação que não esteja em conformidade com nosso **Código de Conduta** e valores. **Esse canal é gerenciado pela área de Compliance.**

### Atenção!

A **Contato Seguro**, uma empresa responsável pelo canal, **não tem vínculo com a AFIP, garantindo total imparcialidade, independência e sigilo no tratamento das informações!**



## Contato Seguro 24h todos os dias



Ligue:  
0800-5150006



E-mail:  
[contatoseguro.com.br/afip](mailto:contatoseguro.com.br/afip)



Pelo App:  
Pesquise por 'AFIP'

Aqui na AFIP, com Passos Livres temos força para seguir e voz para transformar!







Associação  
Fundo  
de Incentivo  
à Pesquisa



**PREFEITURA DE  
SÃO PAULO**