



Educar para o *respeito e o cuidado*

um guia para estudantes sobre
prevenção de violências contra
meninas e mulheres

Olá, estudante!

Este guia faz parte do **Programa Nós + Seguras**, uma iniciativa do Governo do Estado do Rio de Janeiro para prevenir as violências contra meninas e mulheres. Você já ouviu falar sobre esse tema?

Infelizmente, isso é algo comum em nosso país. Muitas meninas e mulheres sofrem violência simplesmente por serem quem são. Essa violência pode aparecer de várias formas, como assédio, controle, humilhação, violência dentro de casa, exposição na internet e outras situações.

Quando isso acontece, machuca muito quem vive a situação e também quem vê alguém querido sofrer.



Por que isso acontece?



O que fazer nessas situações?

Este guia foi criado para conversar com **todas e todos os estudantes** de forma respeitosa e sem julgamentos sobre as violências contra mulheres e a importância das relações saudáveis, incluindo você!

Reunimos aqui explicações básicas, exemplos do dia a dia e orientações sobre como agir com segurança em situações de violência, seja para se proteger, ajudar alguém ou pedir ajuda.

Lembre-se: a escola também é um espaço para aprender sobre direitos, respeito e relações saudáveis. Ninguém precisa enfrentar situações difíceis sozinha(o). Quando algo não está certo, é importante reconhecer os sinais e saber em quem confiar.

Vamos começar?



IMPORTANTE: aviso de gatilho

Ao longo deste guia, você vai encontrar conteúdos sobre diferentes tipos de violência. Se você já passou por algo assim, algumas partes dele podem trazer lembranças difíceis ou causar desconforto. Caso isso aconteça, não se force a ler. **Pare, pule páginas, respire e cuide de você.** Se em algum momento você quiser conversar, **procure um adulto de confiança na escola** (como uma professora, orientadora, diretora) **ou um dos serviços de apoio indicados no bloco 5.** Falar sobre o que você sente pode ajudar muito. **E lembre sempre: a culpa nunca é da vítima.**

A violência pode acontecer com qualquer menina

Se isso está acontecendo com você ou já aconteceu, saiba que:

Não é sua culpa.

Você não está exagerando.

Você não está sozinha.

Violência pode causar medo, confusão, ansiedade, vergonha e até desequilíbrios na saúde física. Tudo isso é uma resposta ao que você está vivendo ou já viveu - **não é fraqueza.**

Falar com alguém de confiança pode ser o primeiro passo!

- *um familiar*
- *um profissional da escola*
- *um profissional de um serviço da rede de proteção (ex. saúde ou assistência social)*
- *uma pessoa próxima e da sua confiança*

Você merece viver com bem-estar e segurança.

No bloco 5, vamos mostrar **onde e como buscar ajuda**, indicando serviços gratuitos e seguros.



Sumário

Esse guia está organizado em cinco blocos. Em cada um deles, você irá aprender sobre temas principais relacionados ao enfrentamento das violências contra meninas e mulheres. E, ao final do material, você encontrará um espaço para anotações sobre os pontos que achou mais importantes, coisas que deseja compartilhar com amigos e familiares, e dúvidas que surgiram.

1	O que são as violências contra meninas e mulheres?	06
	Machismo	07
	Desigualdades de Gênero	08
	Violência Psicológica	09
	Ciclo do Relacionamento Abusivo	10
	Violência Digital	11
2	Quais são os tipos de violência contra meninas e mulheres?	13
	Violências de gênero	13
	Violência psicológica	13
	Violência física	13
	Violência virtual ou digital	13
	Violência moral	13
	Violência patrimonial	13
	Violência sexual	13
	Estupro	14
	Assédio sexual	14
	Importunação sexual	14
	Violência doméstica	15
	Feminicídio	15
	Interseccionalidades	16
	Racismo	16
	Transfobia	16
3	Como ser um menino que combate o machismo?	17
	Masculinidades não saudáveis	17
	8 atitudes para combater o machismo no dia a dia	18
4	Como ajudar alguém que pode estar sofrendo uma violência?	21
	Quando a pessoa te procura e pede ajuda	21
	Quando a pessoa não percebe que está em uma situação de violência	22
5	Onde buscar ajuda?	23
	Redes de atendimento	23
	Emergência	24
	Canais de orientação e denúncia	25

1

O que são as violências contra meninas e mulheres?

Quando se fala em violência contra meninas e mulheres, muita gente pensa nos casos que aparecem na televisão, principalmente os de violência física. Mas existem muitos outros tipos de violência. Para entender melhor como isso acontece, **conheça a história da Ana.**

Ana é uma adolescente que mora na Zona Norte do Rio e adora matemática. No ensino médio, ela conhece Ricardo em uma festa da escola. Durante a festa, ele pede para ficar com ela, mas ela diz “não”. Até que, desprevenida, Ana é surpreendida por ele com um beijo roubado, o que a deixa um pouco desconfortável e envergonhada.



Mesmo Ana dizendo “não”, Ricardo a beijou sem permissão, ou seja, ele não levou em consideração o que chamamos de **consentimento**: quando a pessoa quer de verdade e deixa isso claro, dizendo “sim” de forma livre, sem pressão. Respeitar o “não” do outro é essencial para que as relações sejam seguras, saudáveis e baseadas em respeito.

Apesar do que houve – que foi uma situação de violência pois não houve consentimento – eles continuam conversando e começam a namorar. No início, Ricardo é gentil e atencioso. Mas, com o tempo, isso muda. Ricardo começa a sentir ciúme do bom desempenho de Ana na escola, passa a criticar as roupas que ela usa e tenta controlar onde ela vai e com quem fala.

Até que, um dia, ele pede que Ana desista de viajar para as Olimpíadas de Matemática porque não gosta da ideia de ela ficar longe dele e perto de outros meninos.



Longe de mim, você não fica

Você não vai!

Ciúme não é amor

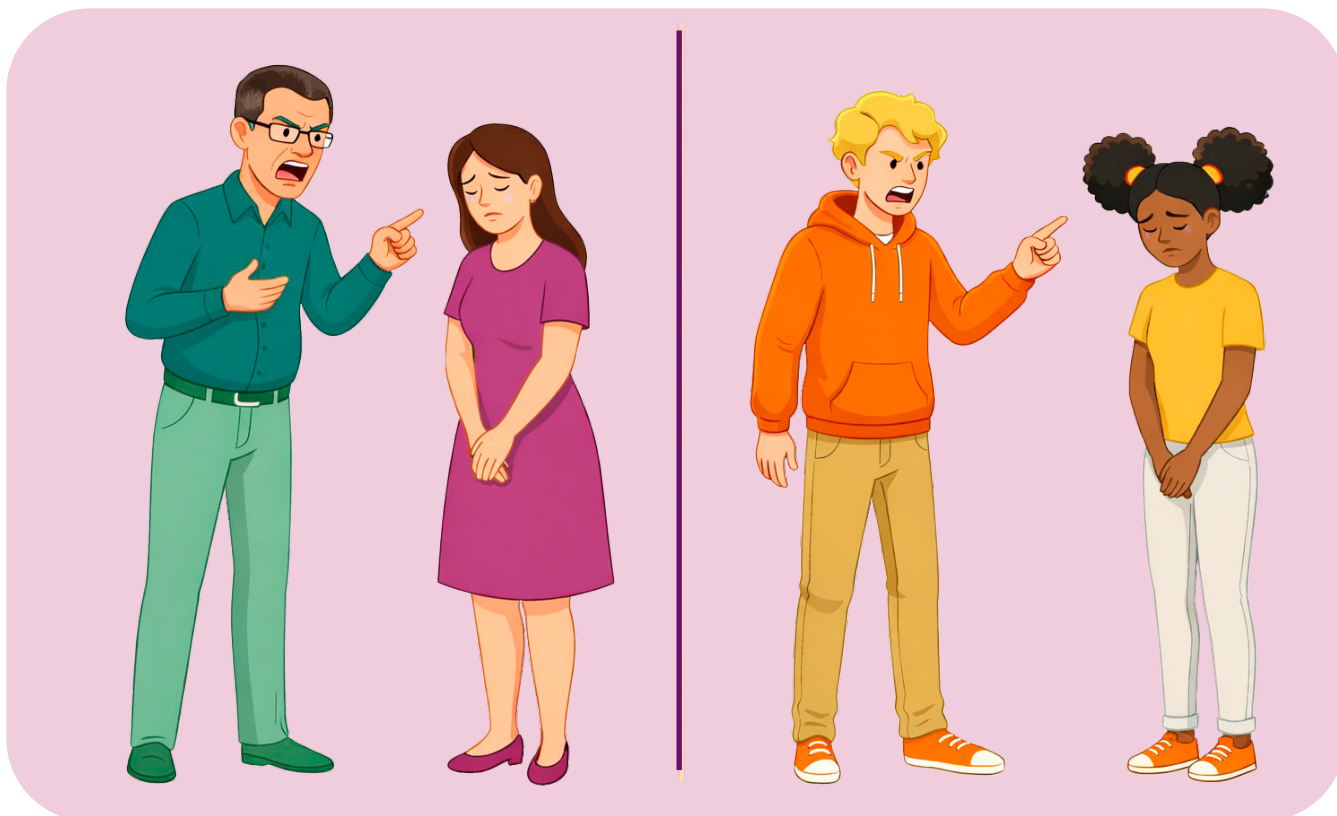
O que Ricardo faz não é cuidado, é controle. Por trás desse comportamento está o **machismo**: a ideia de que mulheres e homens têm papéis diferentes na sociedade, e que a mulher não pode se comportar da mesma forma ou ter os mesmos direitos que o homem.

Mas... onde Ricardo aprendeu isso?

Em casa, na escola, na televisão e na internet. Ele cresceu vendo o pai mandar e a mãe obedecer. Viu as pessoas à sua volta fazendo comentários negativos sobre o corpo das meninas. Observou vizinhos agredindo fisicamente suas companheiras. Da mesma forma que Ricardo repete o comportamento observado nesses espaços, os homens que se comportam dessa forma aprenderam observando esses mesmos comportamentos nos lugares onde estavam inseridos.

Ninguém nasce violento. A violência é aprendida.

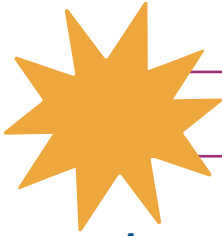
Isso acontece porque vivemos em uma sociedade marcada por desigualdades de gênero, ou seja, que funciona a partir da ideia de que meninas e mulheres são inferiores e, por isso, devem ter menos liberdade, menos oportunidades ou menos direitos do que meninos e homens.



Com o tempo, Ana começa a perceber que algo não está certo. Ela começa a se lembrar de como a relação dos seus pais é muito diferente: seu pai sempre respeitou muito os desejos e decisões da mãe, e nunca a controlou.

Diferentemente do que vem acontecendo com Ana, o que os pais dela vivem é chamado de **relacionamento saudável**, isto é, quando as pessoas se respeitam, acolhem as necessidades uma da outra e se sentem confortáveis para comunicar as suas inseguranças, confiam uma na outra e se apoiam no dia a dia.





Violência psicológica

Ana, então, tenta terminar o relacionamento, mas Ricardo reage mal, dizendo “você vai ficar sozinha!”, “ninguém vai gostar de você como eu gosto”, “tudo o que eu faço é porque te amo!”. Ana considera que possivelmente ficará sozinha mesmo, e lembra que o próprio namorado já havia comentado sobre seu corpo, dizendo que ela estava acima do peso. A adolescente também começa a pensar que, durante o período do namoro, acabou se afastando de todas as amigas, pois Ricardo sempre pedia que ela saísse só com ele, dizendo que suas amigas não eram boa influência.



Isso não é amor. Isso é violência psicológica.

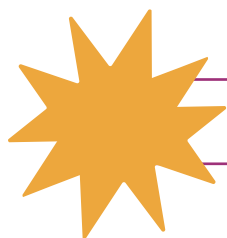
Ela acontece quando alguém:

- humilha ou diminui o outro
- faz a outra pessoa se sentir culpada
- usa de medo ou de chantagem
- faz a pessoa duvidar de si mesma

Ninguém vai te amar!

A culpa é sua!



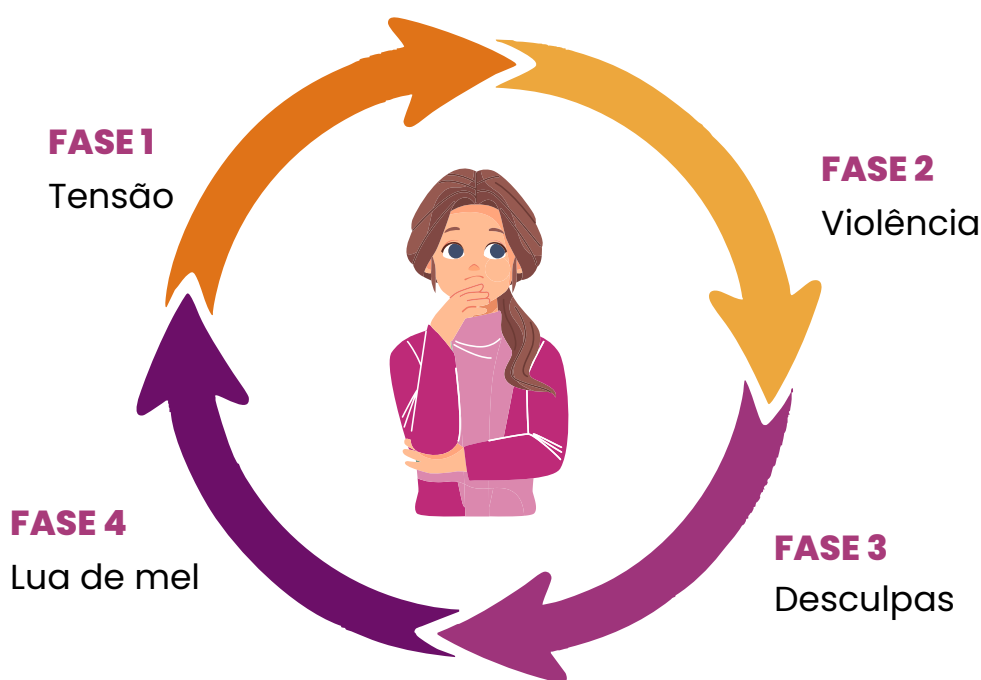


O ciclo do relacionamento abusivo

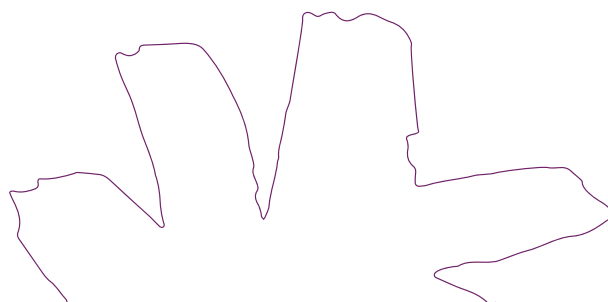
Mesmo sofrendo, Ana não consegue terminar.

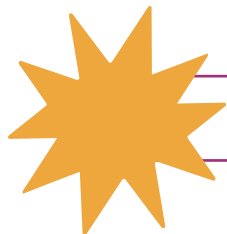
Às vezes, Ricardo é agressivo. Depois, pede desculpas e volta a ser carinhoso.

Isso se chama **ciclo do relacionamento abusivo**: quando a pessoa machuca física ou psicologicamente a outra, pede desculpas e/ou promete mudar, age bem por um tempo e depois volta a machucar novamente.



- 1 Tensão:** ciúme, controle, brigas
- 2 Violência:** humilhações, ameaças ou agressões
- 3 Desculpas:** promessas de mudança
- 4 “Lua de mel”:** tudo parece melhorar... até piorar de novo





Violência digital

Em uma nova tentativa de término, Ricardo faz uma ameaça grave: diz que vai espalhar fotos íntimas de Ana na internet.

Ana sente medo, vergonha e ansiedade. Ela para de dormir bem, começa a ter crises de ansiedade e tem medo de ir à escola.



O que Ricardo faz tem nome: **violência digital de gênero**, isto é, quando a tecnologia é usada para chantagear, controlar ou humilhar uma menina ou mulher.



IMPORTANTE!

Ameaçar ou divulgar fotos íntimas sem consentimento é crime no Brasil. **A Lei nº 12.737/2012** protege meninas e mulheres, mesmo quando a ameaça ainda não foi cumprida.



Ninguém deve viver com medo

Com apoio das amigas, dos profissionais da escola e de uma psicóloga, Ana entende que a culpa não é dela. Aos poucos, ela se fortalece e consegue sair do relacionamento.

Essa história mostra como **nem sempre as violências acontecem de forma óbvia** para quem está vivendo a situação, e o quão importante é pedir ajuda e ter uma rede de apoio quando se está sofrendo violência.

Ao mesmo tempo, ela traz a necessidade de os meninos aprenderem formas saudáveis de se relacionar.



Ser menino não é controlar ou mandar.
É respeitar, ouvir, dividir e mudar.



2

Quais são os tipos de violências contra meninas e mulheres?

Agora que você entendeu que violência não é só violência física, **saiba quais são os tipos de violência contra meninas e mulheres, as chamadas violências de gênero.**

As violências de gênero são formas de agressão que acontecem quando alguém é desrespeitada ou machucada por ser mulher ou menina.

Violência psicológica

Acontece quando alguém humilha, ameaça, controla, persegue, intimida ou mexe com os sentimentos da outra pessoa para machucar ou dominar.

Violência física

É qualquer agressão ao corpo, como empurrões, tapas, chutes, socos ou estrangulamento.

Violência virtual ou digital

Acontece pela internet, pelo celular, tablet ou computador, em forma de assédio online, ameaças, controle de redes sociais, perseguição digital ou o compartilhamento de fotos e vídeos íntimos sem autorização.

Violência moral

É quando a pessoa mente, espalha boatos, xinga ou fala coisas que prejudicam a imagem e a reputação de alguém.

Violência sexual

É qualquer contato ou ato sexual sem consentimento. Isso inclui forçar beijos, toques ou relações, impor práticas sexuais, controlar o corpo da outra pessoa ou decisões sobre gravidez.

Violência patrimonial

Acontece quando alguém controla, esconde ou destrói objetos, documentos ou dinheiro da outra pessoa, ou impede que ela use o próprio dinheiro.



Tipos de violência sexual

Estupro

É estupro quando alguém obriga, pressiona ou força outra pessoa a ter qualquer tipo de contato sexual sem querer. Isso inclui toques no corpo, beijos forçados e qualquer ato sexual sem vontade.

Casos de estupro também podem acontecer em namoro ou casamento, sabia? Isso porque namorar, ficar ou ser casado não dá direito ao corpo do outro. Logo, quando o parceiro insiste mesmo depois do “não”, força contato sexual, usa frases como “se você me amasse...” e/ou faz a outra pessoa se sentir culpada ou com medo, também é estupro.



LEMBRE-SE:

tudo que é feito sem consentimento, é violento.

Algo só é consentido quando a pessoa diz “sim” de forma livre e sem medo. Não existe consentimento quando a pessoa diz “não”, fica em silêncio por medo, está sob efeito de álcool ou drogas ou desacordada, é ameaçada ou pressionada ou “aceita” só para evitar briga ou agradar alguém. Ah! E nunca se esqueça: **o consentimento pode ser retirado a qualquer momento.**



Assédio sexual

Acontece quando alguém constrange outra pessoa com cantadas, comentários ou insinuações sexuais, principalmente quando existe uma relação de poder, como entre professor e estudante ou chefe e funcionária.

Importunação sexual

É quando alguém faz algo de caráter sexual sem permissão, como beijos forçados ou passar a mão no corpo da outra pessoa. Isso pode acontecer na rua, no transporte público, em festas ou em outros lugares.

Você percebeu que, na história de Ana e Ricardo, existe violência dentro de um relacionamento? Nesse caso, além de violência de gênero, também estamos falando de **violência doméstica**, isto é, qualquer tipo de violência que acontece dentro da família ou entre pessoas que têm ou tiveram um relacionamento.

No Brasil, **a Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006)** tornou crime a violência doméstica e familiar contra a mulher. O nome da lei é uma homenagem a Maria da Penha, uma mulher que sobreviveu a graves agressões do marido e hoje luta pelos direitos das mulheres. Essa lei é muito importante para proteger vítimas de violência.



Infelizmente, em alguns casos, a violência contra a mulher pode chegar ao **feminicídio**, que é quando a mulher é assassinada simplesmente por ser mulher.

Na maioria das vezes, o feminicídio não é um ato isolado. Antes, costumam aparecer sinais como controle excessivo, ciúmes doentios, humilhações, ameaças e violências psicológica, física ou sexual.

No Brasil, existe **a Lei do Feminicídio (Lei nº 13.104/2015)**, que reconhece esse tipo de crime como muito grave e prevê punições mais severas. Para evitar que isso aconteça, é fundamental denunciar situações de violência.



Saiba como denunciar no bloco 5 deste guia.

Agora que você sabe que todas as meninas e mulheres podem sofrer violência, é importante entender que, infelizmente, algumas sofrem mais e têm mais dificuldade para receber ajuda.

Isso porque, quando o machismo se junta a outros preconceitos, como o racismo* e a transfobia, o risco de sofrer violência aumenta.**

Você sabia?

Mulheres negras têm mais risco de sofrer violência de gênero no Brasil!

Mais de 60% das vítimas são mulheres negras.¹ Além disso, muitas vezes elas enfrentam racismo quando buscam ajuda, dificultando o seu acesso à proteção e à garantia dos seus direitos.

Pessoas trans também sofrem diversas violências e formas de exclusão.

É importante saber que situações de violência, discriminação e preconceito por conta da identidade de gênero de uma pessoa são crimes no Brasil. Todas as pessoas têm direito a viver com respeito, dignidade e segurança. A lei garante proteção contra diferentes formas de violência e discriminação, e quem sofre ou presencia essas situações pode buscar ajuda e denunciar.

O racismo é crime no Brasil e envolve discriminação ou preconceito por causa da cor da pele, raça, etnia, religião ou origem.

A transfobia também é crime e acontece quando pessoas trans e travestis sofrem discriminação, ódio ou violência por serem quem são.

Para refletir

O que nós podemos fazer no dia a dia, de forma coletiva, para tornar a escola um lugar mais igualitário e respeitoso para todas as pessoas?



3

Como ser um menino que combate o machismo?

Desde cedo, muitos meninos aprendem que não podem chorar, demonstrar sentimentos ou pedir ajuda. Isso faz com que passem sozinhos por situações difíceis, cuidem menos da própria saúde e tenham mais dificuldade de falar sobre o que sentem. Esses comportamentos também são reflexos do machismo, e não prejudicam apenas as meninas e mulheres, mas também os meninos e homens.

Essa forma de se comportar tem um nome: **masculinidade não saudável.**

Masculinidade não saudável é a ideia de que meninos precisam ser sempre fortes, agressivos, dominantes e não podem mostrar medo, tristeza ou sensibilidade, como se demonstrar sentimentos fosse apenas “coisa de mulher”.



Vamos a um exemplo prático de masculinidade não saudável?

Antonio, de 13 anos, chega em casa chorando porque foi o último a ser escolhido para o time de futebol da escola. Ao ver isso, o tio diz: “Engole o choro, menino. Seja homem!”



Muitos meninos ouvem frases assim durante a vida.

O problema é que, quando sentimentos são reprimidos, eles não desaparecem, só se transformam em sofrimento, raiva ou violência.



Então, o que os meninos podem fazer para combater a masculinidade não saudável e o machismo?

Aqui vão **8 atitudes** importantes:

1

Não fique calado diante do machismo

Ouviu uma piada ofensiva ou viu um amigo tratar mal a namorada? Chame-o para conversar e explique por que isso é errado. O silêncio também reforça essas atitudes.

2

Fique atento aos conteúdos que você consome

Filmes, jogos, vídeos e redes sociais muitas vezes desvalorizam mulheres e normalizam a violência. Pergunte-se: esse conteúdo respeita meninas e mulheres?

3

Expresse seus sentimentos e peça ajuda

Chorar, ter medo e sentir tristeza não são sinais de fraqueza. Conversar com amigos ou procurar alguém da escola é um ato de coragem.

4

Divida as tarefas domésticas

Cuidar da casa não é “coisa de mulher”. Se as meninas fazem tudo na sua casa, comece fazendo parte da divisão das tarefas. Você também compartilha deste ambiente.

5

Respeite as meninas em todas as situações

Respeitar é não controlar, não humilhar, não pressionar e sempre ouvir.

6

SEMPRE respeite o consentimento

Quando uma pessoa diz “não” ou “pare”, isso tem que ser respeitado. E atenção: às vezes, a pessoa pode até dizer “sim”, mas pode estar com medo ou insegura para dizer “não”. Por isso, antes de dar um beijo ou ter relação sexual, pergunte se a outra pessoa quer, se está segura e confortável. Lembre-se de que nem sempre a outra pessoa vai conseguir falar o que está sentindo. Por isso, é importante que você observe os sinais de desconforto dela e pergunte como ela está se sentindo.



Ah! E **nunca** tenha relação com alguém que esteja inconsciente ou sob forte efeito de bebidas alcoólicas e/ou outras drogas.



IMPORTANTE!

A lei brasileira estabelece que qualquer tipo de relação sexual com menores de 14 anos é considerado **estupro de vulnerável**, pois pessoas nessa idade não têm capacidade legal de consentir.

7

Converse com outros meninos

Fale sobre machismo, violência e masculinidades com seus amigos. Mudar juntos é mais fácil do que mudar sozinho.

8

Ajude meninas e mulheres que estejam sofrendo violência

Viu uma menina passando por uma situação difícil? Pergunte se ela precisa de ajuda, escute e a ajude a buscar apoio. Se for uma relação abusiva, use o que você aprendeu neste guia e busque ajuda de um adulto em quem você confie ou de um serviço indicado no bloco 5 deste guia.



4

Como ajudar alguém que pode estar vivendo uma violência?

As pessoas nem sempre vivem a violência da mesma forma. Às vezes, **elas pedem ajuda. Em outros momentos, ainda não conseguem perceber ou nomear o que está acontecendo.**

Por isso, trouxemos abaixo algumas dicas de como agir em cada uma dessas situações:

Lembre-se: você não precisa nem deve resolver toda a situação sozinha(o). O mais seguro é procurar **uma pessoa adulta de confiança**, como alguém da família, um(a) professor(a) ou responsável na escola, ou algum profissional da rede de proteção – como saúde ou assistência social – que possa ouvir, orientar e ajudar a encontrar a melhor forma de proteção. Pedir ajuda é importante e faz toda a diferença.



→ Quando a pessoa te procura e pede ajuda

- **Ouçá sem interromper:** na maioria das vezes, o mais importante é escutar. Ouça com calma, sem interromper e sem julgar. Evite dar conselhos, a menos que a própria pessoa te peça algum.
- **Reconheça a coragem e a confiança dela:** contar uma situação de violência não é fácil. Diga coisas como: “Obrigada por confiar em mim.” e “Você foi muito corajosa em me contar isso.”
- **Tenha empatia e evite julgamentos como:** “Mas você não provocou?” “Por que você não saiu antes?”. Lembre-se: cada pessoa precisa de tempo para entender o que está vivendo.
- **Ofereça ajuda para buscar apoio, perguntando com cuidado:** “Você está se sentindo segura?” e “Quer ajuda para falar com alguém de confiança, como uma professora ou um serviço de apoio?”

→ **Quando a pessoa ainda não percebe que está em uma situação de violência (ex: em um relacionamento abusivo)**

- Escolha um local seguro para conversar.
- Pergunte, com carinho, como ela tem se sentido no relacionamento e se as vontades dela têm sido respeitadas.
- Comente mudanças que você percebeu (“Notei que você anda mais isolada...”)
- Mostre que respeito e cuidado fazem parte de relações saudáveis.
- Reforce que ela merece ser valorizada.
- Diga, quantas vezes for preciso, que ela não está sozinha.
- Sugira caminhos como: conversar com os pais, uma professora ou um serviço de saúde ou de assistência social sugeridos no último bloco deste guia.

Em qualquer dessas situações:

- ★ Não confronte o agressor: fazer isso pode colocar você e a vítima de violência em situação de risco.
- ★ Não pressione a pessoa a tomar decisões: muitas vítimas têm muito medo de relatar a violência que sofrem; por isso, o melhor é acolher e mostrar, com cuidado, caminhos possíveis para pedir ajuda.
- ★ **Estar presente já é uma forma poderosa de ajuda.**



5

Onde buscar ajuda

Você não está sozinha!

Você sabe o que é uma rede de proteção para meninas e mulheres? Ela é formada por pessoas e serviços que existem para ajudar, proteger e orientar meninas e mulheres que estão vivendo situações de violência. Essa rede oferece escuta, apoio emocional, orientação sobre direitos e proteção.



Sempre que algo não estiver certo, é importante lembrar: existem lugares e pessoas preparadas para ajudar.

Abaixo, indicamos os principais serviços existentes no estado do Rio de Janeiro.



REDE DE ATENDIMENTO

CONSELHO TUTELAR: Protege crianças e adolescentes quando seus direitos são desrespeitados ou ameaçados. Atua para garantir segurança, cuidado e proteção, seguindo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS): Ajuda com orientações, acompanhamento e acesso a programas e benefícios sociais para quem precisa.

CENTRO ESPECIALIZADO DE ATENDIMENTO À MULHER (CEAM): Oferece apoio psicológico, social e orientação jurídica. No Centro do Rio, existe o Centro Integrado de Atendimento à Mulher Márcia Lyra, que realiza atendimento para meninas e mulheres. Os demais centros poderão atender as profissionais de educação e mulheres maiores de idade em contexto de violência doméstica e familiar. Essas unidades podem ter outros nomes similares, como Casa da Mulher, CRAM ou CIAM. Todos os endereços estão disponíveis no site secmulher.rj.gov.br, "Onde ser atendida"; e no app Rede Mulher.

DELEGACIAS ESPECIALIZADAS: Você poderá ser atendida(o) por qualquer delegacia, mas orientamos, quando possível, que você busque atendimento nas delegacias especializadas abaixo:

DELEGACIA ESPECIALIZADA DE ATENDIMENTO À MULHER (DEAM): É uma delegacia preparada para atender mulheres que sofreram violência. Lá é possível registrar a denúncia e pedir ajuda.

DELEGACIA DA CRIANÇA E ADOLESCENTE VÍTIMA (DCAV): É uma delegacia especializada na proteção de menores de 18 anos, garantindo a investigação de crimes contra crianças/adolescentes.

DEFENSORIA PÚBLICA - NUDEM (NÚCLEO DE DEFESA DOS DIREITOS DA MULHER): Presta assistência jurídica integral e gratuita, garantindo acesso à justiça às meninas e mulheres em situação de violências. Endereço: Avenida Marechal Câmara 271, 7º andar, Centro do Rio de Janeiro. O atendimento é presencial, sem necessidade de agendamento, de segunda a sexta-feira, das 10h às 18h. O telefone é 2526-8700.

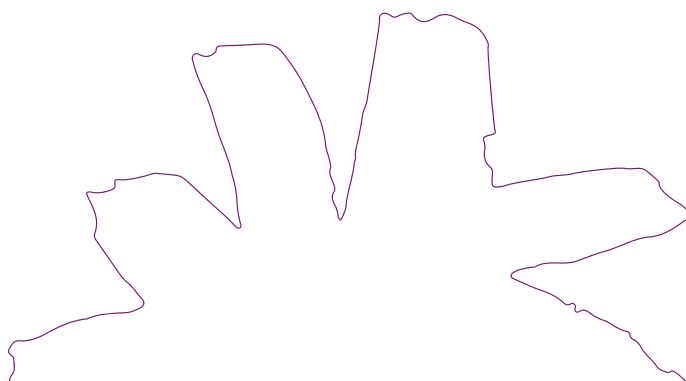
MINISTÉRIO PÚBLICO - NAV (NÚCLEO DE APOIO ÀS VÍTIMAS): Fiscaliza os serviços e a aplicação da lei, além de dispor de núcleo especializado de apoio às vítimas de forma gratuita. Endereço: Avenida Marechal Câmara 370, térreo, Centro do Rio de Janeiro. O atendimento presencial ocorre de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h. O telefone é (21) 2215-7130 (WhatsApp) ou (21) 2215-7138.

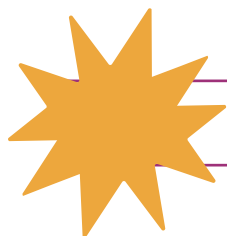
VARA DA INFÂNCIA, DA JUVENTUDE E DO IDOSO: Responsável por processar e julgar demandas relacionadas à garantia e proteção dos direitos de crianças, adolescentes e pessoas idosas, atuando em situações de risco, violência, negligência ou violação de direitos, bem como em casos de adoção, guarda, tutela, atos infracionais.

CENTRAL JUDICIÁRIA DE ACOLHIMENTO DA MULHER VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA - CEJUVIDA (PLANTÃO JUDICIÁRIO): Serviço do Tribunal de Justiça que atua em regime de plantão para atendimentos emergenciais às mulheres em situação de violências, inclusive fora do horário comercial, aos fins de semana e feriados. O endereço é Rua Dom Manoel s/nº, em frente ao prédio do Museu da Justiça, no Centro do Rio de Janeiro. Os telefones são (21) 3133-3894 / (21) 3133-4144.



Ligue 190: Em situações de perigo imediato, violência ou ameaça, ligue 190. A Polícia Militar está preparada para agir rapidamente e garantir proteção. Não espere a violência aumentar. Sua segurança vem primeiro.





CANAIS DE ORIENTAÇÃO E DENÚNCIA

Disque 100: Serve para denunciar violações de direitos humanos, como violência contra crianças e adolescentes, maus-tratos, abuso ou negligência. Funciona todos os dias, de forma gratuita.

Ligue 180: É um telefone para ajudar meninas e mulheres que sofrem violência e desejam saber sobre seus direitos. Você pode ligar para pedir orientação, fazer uma denúncia ou saber onde procurar ajuda. A ligação é gratuita e funciona 24 horas.



*Gosta de tecnologia?
Então você precisa conhecer!*

APP REDE MULHER:

Aplicativo gratuito que orienta, informa e conecta meninas e mulheres em situação de violência aos serviços da rede de proteção no estado do Rio de Janeiro. Com o botão de emergência, é possível acionar a Central 190 com apenas um toque. O app também permite fazer registro de ocorrência online, solicitar medida protetiva, cadastrar até três pessoas da sua confiança que podem ser acionadas se você estiver se sentindo em perigo (função Guardiões) e encontrar toda a rede de atendimento, por georreferenciamento.

**Baixe o app
Rede Mulher**



Lembre-se: você não precisa enfrentar nenhuma situação de violência sozinha. Caso não se sinta confortável para buscar ajuda em nenhum desses serviços, converse com um adulto de confiança, seja algum familiar ou algum profissional da sua escola (professora, coordenadora pedagógica, orientadora educacional, diretora). Buscar ajuda é um direito e um passo importante para ficar segura.



FICHA TÉCNICA

Realização

Secretaria de Estado de Educação do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro
Secretaria de Estado da Mulher do Rio de Janeiro
Serenas - Garantia de Direitos para Meninas e Mulheres

Produção de Conteúdo

Serenas - Garantia de Direitos para Meninas e Mulheres

Amanda Sadalla - Diretora Executiva
Bruna Latrofe - Especialista de Proteção e Prevenção
Graziela Santos - Coordenadora de Políticas Educacionais

Secretaria de Estado da Mulher do Rio de Janeiro

Camila de Paula - Assessora da Coordenadora de Conscientização de Prevenção às Violências
Giúlia Garuzzi Luz - Subsecretária Adjunta de Políticas para as Mulheres e Superintendente de Enfrentamento às Violências

Projeto gráfico e diagramação

Serenas - Garantia de Direitos para Meninas e Mulheres

Marjana Borges Antunes - Coordenadora de Comunicação
Valéria Rezende - Designer

Ilustrações

Todas ilustrações apresentadas ao longo deste material foram produzidas com auxílio de IA

Revisão

Secretaria de Estado da Mulher do Rio de Janeiro

Bianca Pacheco - Secretária de Estado da Mulher e de Políticas Inclusivas
Jéssica Casemiro - Coordenadora de Comunicação da Secretaria de Estado da Mulher e de Políticas Inclusivas





Secretaria de Estado de Educação do Rio de Janeiro

Luana Atanzio de Moraes - Superintendente de Desenvolvimento de Pessoas
Vivian Barbosa de Brito Alves Barros - Coordenadora de Avaliação e Gestão de Formação da Superintendência de Desenvolvimento de Pessoas
Bruna Roberta Pereira dos Santos - Coordenadora de Gestão Intersetorial e Frequência Escolar
Ana Claudia Poite Hermenegildo - Assistente da Coordenadoria de Gestão Intersetorial e Frequência Escolar
Thais Camargo Pacheco - Assistente da Coordenadoria de Gestão Intersetorial e Frequência Escolar
Júlia Maria Godinho Barbosa - Professora Docente II
Andreia Corrêa de Barros - Analista Executivo/Psicologia

Abril de 2026



Acompanhe nossas redes sociais:

-  @serenas.br
-  @secmulherrj
-  @saudegovrj
-  @seeducrj

