

GUIA DE SEGURANÇA

**para
mulheres
em situação
de violência
doméstica
e familiar**



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DA MULHER

Escuta *Lilás*



0800 541 0803

Um serviço de **acolhimento**

Um canal de **orientação**

Disponível **24h** para **amparar todas as mulheres** em situação de violência



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA MULHER

ROMPENDO O CICLO DA VIOLÊNCIA

Elaborado pela Secretaria da Mulher do Estado do Rio Grande do Sul, esse Guia de Segurança é uma das estratégias de **enfrentamento à violência doméstica e/ou familiar**.

Essa ferramenta integra o conjunto de ações de proteção e prevenção previstas pela **Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006)**.

O guia busca auxiliar no **rompimento do ciclo da violência** ao articular medidas acessíveis que podem ser adotadas no cotidiano.

Essa iniciativa reafirma o compromisso do Estado em **instrumentalizar a prevenção**, reforçando que o direito a uma vida sem medo deve ser uma realidade para todas as gaúchas.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!

SINAIS DE ALERTA!

SOS

- **Você sofreu tapas, empurrões, socos, chutes, mordidas, queimaduras, cortes, sufocamento ou estrangulamento.**
- **Você foi ameaçada de morte, humilhada, constrangida, perseguida, ridicularizada ou obrigada a se afastar de amigos e familiares.**
- **Você foi coagida a presenciar, manter ou participar de relação sexual mediante ameaça ou coerção.**
- **Você teve objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores ou recursos econômicos retidos, subtraídos ou destruídos, parcial ou totalmente.**

- Você sofreu calúnia (acusação falsa de crime), difamação (ofensa à honra) ou injúria (ofensa à dignidade).
- Você teve imagens íntimas disseminadas de maneira não consentida, sofreu ameaça de divulgação delas, *stalking* (perseguição física ou virtual de modo reiterado que ameace a integridade psicológica/física, restrinja a locomoção ou invada a privacidade da vítima) ou *cyberbullying* (práticas de intimidação, assédio, humilhação ou perseguição realizada em ambiente virtual).
- Você sofreu violência vicária, isto é, o agressor utilizou seus filhos ou pessoas próximas para lhe controlar, causar medo ou sofrimento.

DENUNCIE!

GUIA DE SEGURANÇA PARA MULHERES EM SITUAÇÃO DE VIOLENCIA

Se você está em situação de violência doméstica e/ou familiar e **decidiu sair do relacionamento**, observe as orientações do Guia de Segurança, pois existem medidas práticas que irão auxiliá-la **enquanto permanece na relação, ao se preparar para sair e após romper o relacionamento.**



ENQUANTO PERMANECE NA RELAÇÃO

- Ao reconhecer os tipos de violência no relacionamento, o Centro de Referência Estadual da Mulher Vânia Araújo Machado (CREM - VAM), por meio da Escuta Lilás (0800 541 0803), e a Rede de Proteção às Mulheres do seu município **podem orientar a prática do Guia de Segurança.**
- Mantenha sempre o celular por perto para pedir ajuda rapidamente; se possível, **salve números de emergência e contatos de amigos, vizinhos ou familiares de confiança** que conheçam sua situação.

- **No iOS:** ative o SOS de Emergência pressionando rapidamente o botão lateral.
- **No Android:** configure o SOS de Segurança e Emergência, apertando cinco vezes o botão liga/desliga.
- Combine com vizinhos que, ao verificarem atitudes suspeitas, **liguem imediatamente para a Brigada Militar (190).**
- Tenha previamente definido um **local seguro** para onde possa ir, caso precise sair de casa, e informe-se sobre os meios de transporte disponíveis.

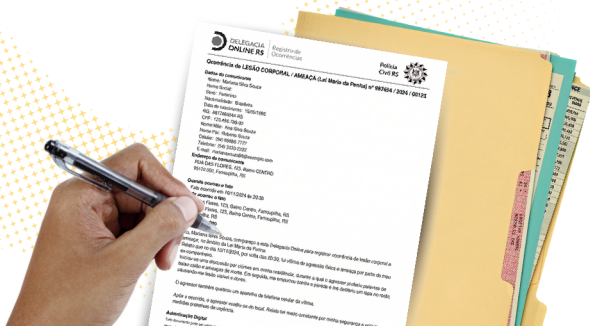


- Se estiver ferida, dirija-se a um serviço de urgência hospitalar e **solicite o registro das lesões** (fotos e relatório médico). Esse documento é fundamental para o Boletim de Ocorrência (BO) quando houver crimes que deixam vestígios.
- **Guarde provas:** faça prints de ameaças ou registros de ligações. Compartilhe essas provas com alguém de confiança ou guarde-as na nuvem.



PREPARANDO-SE PARA SAIR DA RELAÇÃO

- Evite que o (a) autor (a) da violência **descubra que você está pretendendo sair** da relação.
- É fundamental registrar o BO, caso haja uma situação de violência e **solicitar as Medidas Protetivas de Urgência** (MPU), para garantir o afastamento do (a) autor (a) da violência e outras medidas.



- **Prepare uma bolsa com itens essenciais:** roupas, medicamentos, dinheiro, cópia das chaves, documentos seus e dos filhos (RG, Cartão SUS, certidão de nascimento, cartões bancários, BO, entre outros). **Solicite acompanhamento** de alguém se precisar retirar seus pertences e, caso necessário, procure auxílio policial.
- Caso necessite de um local seguro para ir, **entre em contato com os serviços especializados:** Brigada Militar (190), Rede de Proteção Municipal, Escuta Lilás (0800 541 0803) ou a delegacia mais próxima.



MEDIDAS DE SEGURANÇA APÓS SAIR DA RELAÇÃO

- Evite atender chamadas de números desconhecidos e **bloqueie aqueles que possam facilitar o contato do (a) autor (a) da violência**. Se necessário, troque o número de telefone e evite o uso das redes sociais digitais.
- Se for o caso, **troque as fechaduras da casa** e instale trancas nas janelas para aumentar a proteção.
- **Não divulgue sua nova localização** em redes sociais digitais ou aplicativos de mensagens.
- Se possível, **altere sua rotina habitual**, incluindo local e horário das atividades profissionais.

- Se sentir-se à vontade **informe aos seguranças, colegas e chefes sobre a situação** e mostre uma foto do (a) autor (a) da violência.
- Evite andar sozinha e **mantenha-se atenta** para identificar se está sendo seguida, ou informe a uma das pessoas da rede de apoio sua localização.
- Ensine seus filhos a utilizar o telefone com segurança e **oriente-os a não enviar informações** ou fotos pelo telefone ou redes sociais digitais.
- Avalie a possibilidade de **transferir seus filhos para outra escola** ou creche.

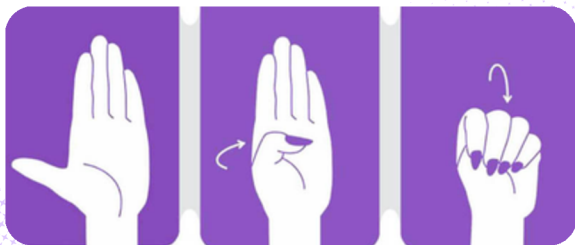


- Converse com seus filhos para que **não abram a porta na sua ausência** e não saiam com o (a) autor (a) da violência sem o seu conhecimento.
- **Informe à escola** quais pessoas estão autorizadas a buscá-los.
- Caso precise encontrar o (a) autor (a), não vá sozinha; **esteja acompanhada de advogado, policial ou familiar.**



ORIENTAÇÕES PARA MOMENTOS DE TENSÃO

- **Evite permanecer em locais** onde haja armas, objetos cortantes (facas, tesouras) ou contundentes (pedras, bastões).
- Aprenda e utilize o **sinal universal por ajuda** (palma aberta, polegar recolhido, e dedos fechados sobre o polegar) para indicar risco ou se estiver sofrendo violência. Em caso de emergência, ligue para a Brigada Militar (190).



- Permaneça em ambientes que possuam portas ou janelas e **permitam saída rápida.**
- **Evite utilizar lenços, colares ou bolsas compridas** que possam facilitar um estrangulamento.
- Se possível, **não saia sem os filhos.** Ensine-os a pedir ajuda e a não intervir na violência, buscando um local seguro.



REFERÊNCIAS:

ASSOCIAÇÃO DE MULHERES CONTRA A VIOLÊNCIA (AMCV). **Avaliação e Gestão de Risco em Rede**. Lisboa, 2013.

BRASIL. **Lei nº 11.340/2006** (Lei Maria da Penha).

RIO GRANDE DO SUL. Ministério Público. **Plano de Segurança para Vítimas de Violência Doméstica**, 2024.

VIEGAS, Viviane Nery. **Stalking**: abordagem fenomenológica e jurídica Brasil e Portugal. Curitiba: CRV, 2019. 102 p. Disponível em:

http://biblioteca2.senado.gov.br:8991/F/?func=direct&doc_number=001152632&local_base=SEN01.

Acesso em: 8 maio 2026.



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA MULHER

**EM CASO DE
EMERGÊNCIA:
LIGUE
190**

Brigada Militar
(Polícia Militar)

**PARA
DENÚNCIAS:
LIGUE
181**

Disque denúncia
(Secretaria de
Segurança Pública)

**PARA
DENÚNCIAS:
LIGUE
180**

Central de Atendimento
Nacional à Mulher

**ORIENTAÇÃO
E ENCAMINHAMENTO
PROFISSIONAL PARA
MULHERES EM SITUAÇÃO
DE VIOLÊNCIA:**

**LIGUE
0800 541 0803
Escuta Lilás
(CREM - VAM)**



Para registrar boletim de
ocorrência pela internet,
acesse a **Delegacia de
Polícia Online do RS**