



MULHERES SEM FRONTEIRAS

Você não está sozinha.

# Entenda o Assédio.

---

Aprenda a identificar os sinais,  
conheça seus direitos e encontre o  
apoio que você merece...



# Entendendo os Tipos de Assédio

Identificar é o primeiro passo para combater. Conheça as diferenças fundamentais.



## Assédio Moral

Violação da dignidade e integridade psíquica.

- ✓ **Isolamento social** no trabalho
- ✓ **Críticas constantes** e injustas
- ✓ Humilhação pública ou **retirada de autonomia**



## Assédio Sexual

Conduta de natureza sexual, não solicitada.

- ✓ **Toques físicos** indesejados
- ✓ Insinuações ou **comentários sexuais**
- ✓ **Chantagem** por benefícios

# Isso está acontecendo com você?

Reflita sobre situações do seu dia a dia. Se identificar algum desses sinais, saiba que você não está sozinha.



## Sinais de Controle e Vigilância

- Monitoramento excessivo de horários.
- Exigência de senhas de celular e redes.
- Críticas constantes às suas companhias.



## Rumores e Difamação

- Espalhar mentiras sobre sua conduta.
- Destruir sua reputação com familiares.
- Expor sua intimidade publicamente.



## Sabotagem de Trabalho

- Impedir que você compareça ao emprego.
- Destruir material de trabalho ou estudo.
- Perturbar você no ambiente profissional.

# Violência Doméstica

A violência doméstica é uma realidade complexa que vai muito além da agressão física. Ela envolve abusos psicológicos, patrimoniais, sexuais e morais, criando um ciclo difícil de romper sem apoio externo e informação adequada.

A **Lei Maria da Penha** (Lei nº 11.340/2006) é um marco fundamental na defesa dos direitos das mulheres, estabelecendo medidas rigorosas de assistência e proteção para coibir a violência no âmbito familiar e doméstico.

***"Nenhuma mulher está sozinha."***

Além das medidas protetivas de urgência, como o afastamento do agressor do lar, a lei prevê a criação de juizados especializados, centros de atendimento integral e casas-abrigo para mulheres e dependentes em situação de risco.

Reconhecer os sinais é o primeiro passo. O isolamento social, o controle excessivo e a desqualificação constante são alertas vermelhos que antecedem formas mais graves de agressão.



# Assédio: Reconhecer, Combater e Superar

Identificar a violência é o primeiro passo para a proteção. O assédio pode se manifestar de formas sutis ou agressivas, mas sempre viola a dignidade.



## Assédio Moral

Exposição repetitiva a situações humilhantes e constrangedoras.

Caracteriza-se por isolamento, críticas excessivas e metas inatingíveis no ambiente de trabalho ou social, visando desestabilizar a vítima.



## Assédio Sexual

Qualquer conduta de natureza sexual não desejada, seja verbal, não-verbal ou física. Inclui insinuações, convites impertinentes, contato físico forçado e chantagem ("quid pro quo").



## Assédio Virtual

Conhecido como cyberbullying ou cyberstalking. É a perseguição sistemática através de meios digitais, disseminação de rumores, vazamento de imagens íntimas e intimidação online.



## Impactos na Vida

### Saúde Mental

Ansiedade crônica, crises de pânico, depressão e estresse pós-traumático.

### Isolamento

Ruptura de laços sociais, vergonha e afastamento de amigos e familiares.

### Carreira

Queda de produtividade, absenteísmo e perda de oportunidades profissionais.

### Saúde Física

Distúrbios do sono, dores gástricas, enxaquecas e hipertensão.



# Abuso Sexual

## COMO RECONHECER, BUSCAR AJUDA E SUPERAR

**i** O abuso sexual é qualquer ato sexual **não consentido**. Pode ocorrer com qualquer pessoa, independente de idade ou gênero. O silêncio é a principal arma do agressor.

### SINAIS COMPORTAMENTAIS

- Isolamento repentino de amigos e família.
- Medo excessivo de certas pessoas ou lugares.
- Mudanças bruscas de humor e pesadelos.

### SINAIS FÍSICOS

- Marcas, hematomas ou dores inexplicáveis.
- Dificuldade para andar ou sentar.
- Roupas rasgadas, manchadas ou com sangue.

### SINAIS PSICOLÓGICOS

- Depressão, ansiedade e crises de pânico.
- Baixa autoestima e sentimento de culpa.
- Comportamento sexualizado inadequado para a idade.

# Buscando Ajuda e Passos Seguros

Não enfrente isso sozinha. Siga este guia.



## Documente Tudo

Guarde mensagens, fotos, vídeos e áudios.  
Mantenha um diário seguro dos acontecimentos com datas e horários.



## Busque Testemunhas

Identifique vizinhos, colegas ou familiares que presenciaram ou ouviram as agressões.



## Denuncie Oficialmente

Procure a Delegacia da Mulher (DEAM) ou o Ministério Público para registrar boletim de ocorrência.

# Juntas somos mais fortes. Mãos que Acolhem.

## NOSSA HISTÓRIA

Nascemos da necessidade de apoiar mulheres em vulnerabilidade e construir caminhos seguros.

## QUEM SOMOS

Uma rede de voluntárias unidas e dedicadas ao empoderamento e autonomia feminina.



## NOSSO COMPROMISSO

**Não deixar nenhuma mulher para trás.**

## Nossos Serviços



### Apoio Jurídico

Orientação legal gratuita.



### Suporte Psicológico

Atendimento e terapia.



### Oficinas

Capacitação financeira.

## Visão e Valores



Empatia e Acolhimento



Solidariedade



Ação Transformadora



Respeito e Dignidade



# PALAVRA DA PRESIDENTE



## Bem-vinda ao nosso guia.

É com imensa alegria e responsabilidade que apresento este material, fruto de muito trabalho, pesquisa e, acima de tudo, amor pela causa.

Na **Mulheres sem Fronteiras**, nossa missão é clara: empoderar e transformar vidas. Acreditamos que cada mulher possui uma força inabalável dentro de si, capaz de romper barreiras e construir novos horizontes, independentemente das circunstâncias que a cercam.

Este e-book foi pensado como uma ferramenta prática e inspiradora. Nas páginas anteriores, exploramos caminhos, desafios e vitórias. Agora, ao chegarmos perto do fim desta jornada de leitura, quero convidá-la a não apenas absorver este conhecimento, mas a torná-lo parte da sua ação diária.

Lembre-se: você nunca está sozinha. Somos uma rede, um elo forte que se estende por fronteiras geográficas e culturais. Que este guia seja a semente de grandes realizações em sua trajetória pessoal e profissional.

*Com carinho e dedicação,*

**Estella França**

PRESIDENTE



# Contatos de Emergência

Salve esta página para acesso rápido

# 180

## CENTRAL DE ATENDIMENTO

Atendimento anônimo e gratuito, 24 horas por dia.



WHATSAPP DE APOIO

**(11) 95802-8557**



E-MAIL DE CONTATO

**[contato@mulheressemfronteiras.org.br](mailto:contato@mulheressemfronteiras.org.br)**

