



FALA QUE PROTEGE:

GUIA PARA COMUNICADORES SOBRE
A VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

FALA QUE PROTEGE:
GUIA PARA COMUNICADORES
SOBRE A VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER



INTRODUÇÃO 4

SOBRE O REDES CORDIAIS 6

CONTEXTO 8 - O QUE É A VIOÊNCIA CONTRA A MULHER

TIPOS DE
VIOLAÇÕES 8

DADOS E
ESTATÍSTICAS 14

CRONOLOGIA
DE LEIS SOBRE
O TEMA 16

NOVOS
HORIZONTES 19

COMUNICAÇÃO E 20 RESPONSABILIDADE

ESCUITA E AUTOCUIDADO PARA
COMUNICAR TEMAS SENSÍVEIS 23

O QUE FAZER
SE VOCÊ FOR
A VÍTIMA 24

O QUE FAZER
SE UMA VÍTIMA
PROCURAR
VOCÊ 26

CUIDADOS 24 IMPORTANTES

RECURSOS 27

CANAIS DE DENÚNCIA,
REDES DE APOIO
E SERVIÇOS 27

FONTES
CONFIÁVEIS 28

29

REFERÊNCIAS



INTRODUÇÃO

“FALA QUE PROTEGE - GUIA PARA COMUNICADORES SOBRE A VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER” NASCE DA URGÊNCIA DE FALARMOS SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER COM RESPONSABILIDADE E EMPATIA. COMO DISSE AUDRE LORDE, POETA, ENSAÍSTA E ATIVISTA FEMINISTA NEGRA, EM A TRANSFORMAÇÃO DO SILÊNCIO EM LINGUAGEM E AÇÃO (1977), “SEU SILÊNCIO NÃO VAI LHE PROTEGER”. PARTIMOS DESSA PREMISSA: O SILÊNCIO - QUANDO NÃO É ESTRATÉGIA - COSTUMA SERVIR MAIS À MANUTENÇÃO DA VIOLÊNCIA DO QUE À NOSSA PROTEÇÃO.

Diante do crescimento dos casos dos vários tipos de violências, da complexidade das violações e dos novos desafios impostos pelo ambiente digital e pelas tecnologias emergentes, saber como falar deixou de ser apenas uma escolha editorial: tornou-se um compromisso ético. O guia foi pensado como uma ferramenta de apoio para comunicadores, criadores de conteúdo e pessoas interessadas em abordar o tema de forma cuidadosa, informada e comprometida com a proteção das vítimas - a partir da experiência do Redes Cordiais em promover um uso mais seguro e acolhedor das redes sociais.

Ao longo do material, você encontrará uma contextualização sobre o que é a violência contra a mulher, seus diferentes tipos, dados e estatísticas atualizadas, além de um panorama das principais leis que estruturam a política de enfrentamento no Brasil. O guia também incorpora uma perspectiva interseccional, reconhecendo que gênero, raça, classe e outras identidades atravessam de forma desigual as experiências de violência.

Mais do que informar, o objetivo é oferecer repertório para que a comunicação seja precisa, crítica e sensível, evitando estigmas, simplificações e a revitimização. Por fim, o guia apresenta orientações práticas sobre comunicação responsável, escuta qualificada, autocuidado e encaminhamentos possíveis, tanto para quem produz conteúdo quanto para quem se vê diretamente afetado pela violência.

Em relação às escolhas gráficas, a cobra, que articula os elementos do guia, opera como uma metáfora tanto para o comportamento furtivo e violento dos agressores, que ora explicita a agressividade, ora assume uma aparência mais sutil e sedutora, preparando o bote com precisão; quanto para o poder de regeneração das mulheres, que são obrigadas a trocar de pele a cada sobrevivência.

Representar agressores e vítimas é um desafio que atravessa todo o guia: como abordar quem fere sem lhe conceder protagonismo e como retratar quem sofre violência sem recorrer a estereótipos. As soluções visuais propostas enfrentam essa tensão ao adotar a figura da cobra como símbolo do agressor e da sobrevivente, deslocando o foco da individualização para a compreensão das dinâmicas da violência.

Ao reunir recursos visuais e teóricos, canais de apoio e fontes confiáveis, este material reforça que falar sobre violência contra a mulher exige não apenas visibilidade, mas compromisso contínuo com a dignidade, a justiça e o cuidado antes, durante e depois de falar sobre o tema.



**BOA
LEITURA!**

SOBRE O REDES CORDIAIS

O REDES CORDIAIS É UMA ORGANIZAÇÃO BRASILEIRA FUNDADA EM 2018 COM O COMPROMISSO DE FORTALECER A ESFERA PÚBLICA E PROMOVER UMA CULTURA INFORMACIONAL MAIS CRÍTICA, PLURAL, SEGURA E CONFIÁVEL. ATUAMOS NO APOIO, SENSIBILIZAÇÃO E FORMAÇÃO DE COMUNICADORES, JORNALISTAS, EDUCADORES E COMUNIDADES, PROMOVENDO O DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS E HABILIDADES PARA UMA MELHOR VIDA EM REDE.

NOSSA ATUAÇÃO
SE ORGANIZA
EM TRÊS EIXOS
COMPLEMENTARES:

CULTURA DE CONFIANÇA

Objetiva cultivar relações de diálogo e reconhecimento mútuo, fortalecendo vínculos éticos entre atores diversos. Promovemos encontros, imersões e articulações entre criadores, jornalistas, instituições públicas e sociedade civil. Já realizamos encontros com mais de 400 criadores, alcançando um público potencial superior a 140 milhões de seguidores, aproximando comunicadores de instituições como TCU, TSE, STF, Congresso Nacional e órgãos do executivo, além de redações de jornais.

COMUNICAÇÃO RESPONSÁVEL

Objetiva formar, sensibilizar e engajar comunicadores para que atuem em causas de interesse público. Já engajamos mais de 13.500 jornalistas e profissionais da comunicação em ações formativas sobre segurança digital, ética e inovação. Desenvolvemos projetos como *From the Social Network to the Support Network* e o curso *Jornalismo.IA*, com mais de 3.500 inscritos, além de guias e campanhas que fortalecem a influência responsável e a confiança informacional.

PEQUENOS CORDIAIS

Objetiva apoiar o protagonismo de crianças e adolescentes para uma vida conectada, com ética e responsabilidade. Desenvolvemos materiais e oficinas de educação digital e midiática dentro e fora das escolas, conectando proteção, desenvolvimento e participação. Em 2025, lançamos uma edição especial da Turma da Mônica Jovem sobre uso equilibrado de telas, ampliando o diálogo com estudantes, educadores e famílias.

CONTEXTO - O QUE É A VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

A VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER SE APRESENTA DE VÁRIAS FORMAS: DO STALKING AO FEMINICÍDIO, PASSANDO PELA VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA E PATRIMONIAL. CONHECER CADA TIPO É ESSENCIAL PARA COMUNICAR DE FORMA PRECISA E SEGURA.

A Lei Maria da Penha (Lei nº11.340/2006) estabelece cinco tipos de violência contra a mulher – física, psicológica, sexual, patrimonial e moral –, mas, como veremos a seguir, eles não são os únicos. É comum que

diferentes violações ocorram de forma simultânea, fragilizando ainda mais a vítima e agravando seu estado de vulnerabilidade.

Outro ponto a ser considerado quando falamos sobre o tema é a interseccionalidade, ou seja, as violências atingem de forma diferente cada mulher, dependendo da sua raça, classe, sexualidade e outras identidades. Criado a partir dos debates aprofundados por movimentos feministas negros, o termo fala de como diferentes sistemas discriminatórios – como racismo, opressão de classe, patriarcado – se interconectam, agravando desigualdades.

Para criadores de conteúdo e comunicadores, aprofundar-se nesses termos é uma estratégia essencial para entrar no debate. O conhecimento traz legitimidade e exatidão ao conteúdo produzido – que, além de tecnicamente correto, deve ser empático e respeitoso com as vítimas.

VAMOS AOS TIPOS
PRINCIPAIS E SUAS
CARACTERÍSTICAS

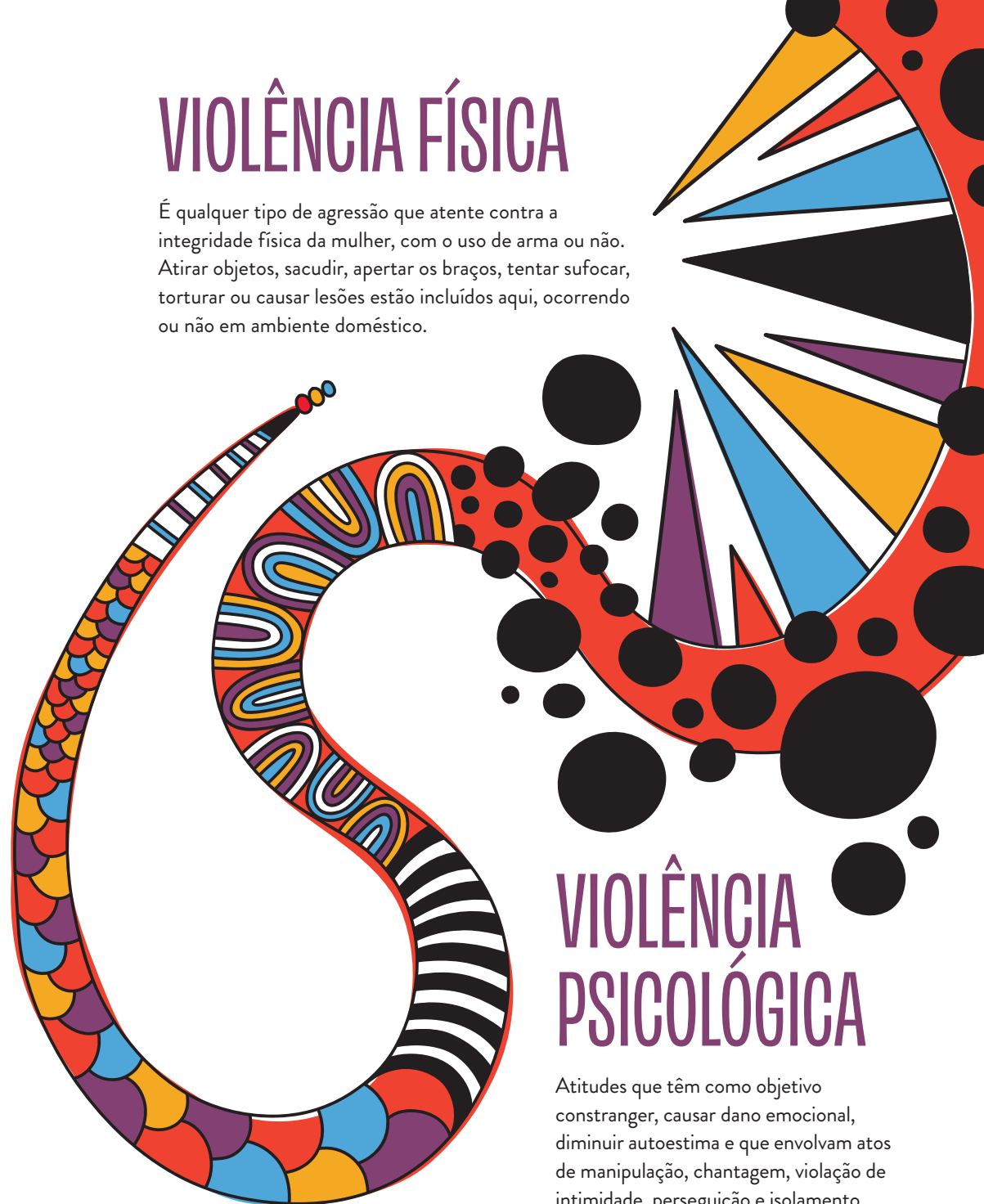


VIOLÊNCIA FÍSICA

É qualquer tipo de agressão que atente contra a integridade física da mulher, com o uso de arma ou não. Atirar objetos, sacudir, apertar os braços, tentar sufocar, torturar ou causar lesões estão incluídos aqui, ocorrendo ou não em ambiente doméstico.

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

Atitudes que têm como objetivo constranger, causar dano emocional, diminuir autoestima e que envolvam atos de manipulação, chantagem, violação de intimidade, perseguição e isolamento.



VIOLÊNCIA SEXUAL

Estupro ou qualquer ato sexual não desejado, que ocorra sem o consentimento da mulher, seja por meio de força, coação ou intimidação. Inclui também violações aos direitos reprodutivos, como impedir acesso a métodos contraceptivos ou forçar a mulher à gravidez ou ao aborto.

NO BRASIL,
QUALQUER ATO
SEXUAL COM
MENORES DE 14 ANOS
É CONSIDERADO
ESTUPRO DE
VULNERÁVEL

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

Diz respeito a controle, retenção ou destruição de bens, objetos, documentos e instrumentos de trabalho. Inclui estelionato sentimental, quando há o uso dos bens da vítima por meio de manipulação de vínculo afetivo, e até o não pagamento de pensão alimentícia.

VIOLÊNCIA MORAL

Entendida como condutas que configurem calúnia, difamação ou injúria, incluindo humilhação pública, exposição da vida íntima e comentar de forma que desvalorize ou rebaixe a mulher pelo seu modo de ser ou de se vestir.



ASSÉDIO SEXUAL

Ligada a assimetrias de poder, o assédio inclui o constrangimento e a intimidação da vítima, sem necessariamente envolver contato físico e exige relação de hierarquia para configurar como crime. Pode se dar por meio de palavras, gestos ou qualquer outro tipo de manifestação que cause dano à honra e dignidade, incluindo insinuações veladas e explícitas.

VIOLÊNCIA DE GÊNERO NA INTERNET

Praticada em ambiente virtual, consiste no compartilhamento sem consentimento de imagens e vídeos íntimos, além do *stalking*, *sextorsão*, *doxing* e *cyberbullying*. Vale reforçar que as violências que acontecem offline, como estupro, também podem ser reproduzidas online, com potencial traumático equivalente.

VIOLÊNCIA POLÍTICA DE GÊNERO

Delimitada por lei em 2021, considera toda ação ou omissão que tenha como finalidade impedir ou restringir os direitos políticos de mulheres, tanto candidatas quanto políticas com mandato. Pode se manifestar de forma física ou como violência institucional, verbal e simbólica.

FEMINICÍDIO

Forma extrema de violência, considerada como um crime de ódio que consiste no assassinato de mulheres em função do seu gênero, quando a condição de mulher é a principal motivação para a prática do crime hediondo.

VOCÊ SABE O QUE É CONSENTIMENTO?

QUANDO O TEMA DA VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER VEM À TONA, HÁ UM TERMO QUE INVARIAVELMENTE GANHA DESTAQUE: CONSENTIMENTO. MAS VOCÊ SABE O REAL SIGNIFICADO DA PALAVRA?

Para além de uma simples concordância, o consentimento deve ser dado de forma explícita, consciente e espontânea, sem uso de coerção ou manipulação, de modo que as pessoas envolvidas na relação se sintam confortáveis para ir adiante. É importante dizer que o silêncio e a falta de um “não” explícito não querem dizer “sim”. O consentimento deixa nítidos os limites que precisam ser respeitados no contexto de um relacionamento, e pode ser retirado a qualquer momento. Se há um desequilíbrio de poder, como em relações hierárquicas de trabalho, se a mulher teme perder o emprego, ser reprovada num curso ou até sofrer punições dentro de um casamento, esse consentimento deixa de ser considerado livre e válido.

DADOS E ESTATÍSTICAS

A PRODUÇÃO DE DADOS SOBRE OS CASOS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER NO BRASIL É COMPLEXA E BASEADA EM DIFERENTES METODOLOGIAS, A DEPENDER DA FONTE CONSULTADA.

2025

621.202
MEDIDAS
PROTETIVAS

998.368
PROCESSOS
DE VIOLÊNCIA
DOMÉSTICA

FEMINICÍDIOS

4.243

2.188

2020

2025

Levantamentos anuais consolidados, como o Anuário Brasileiro de Segurança Pública (Fórum Brasileiro de Segurança Pública), o Atlas da Violência (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada - Ipea) ou mesmo a Base Nacional de Dados do Poder Judiciário (Conselho Nacional de Justiça - CNJ) ajudam a dar a dimensão do problema.

Em 2025, por exemplo, o CNJ registrou a concessão de 621.202 medidas protetivas, além de 998.368 novos processos de violência doméstica e 4.243 feminicídios em tribunais de primeiro grau. Para se ter uma ideia, em 2020, o CNJ computou 2.188 casos de feminicídio, o que demonstra um aumento de quase 94% em cinco anos.

Já o balanço anual do Ligue 180 mostra que, em 2024, data do último levantamento, a central atendeu 691.444 ligações com denúncias de violência de todo o país. O número representa um aumento de 21,6% em relação a 2023.

A mesma tendência de crescimento é observada nos dados compilados pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública: em 2025 houve um aumento de 19% nas tentativas de feminicídio, 18,2% nos casos de *stalking* e 6,3% nos registros de violência psicológica.

O Anuário também traz dados sobre o perfil das vítimas de feminicídio: 63,3% eram mulheres negras, 70,5% tinham idade entre 18 e 44 anos, e 8 em cada 10 mulheres foram assassinadas por companheiros e ex-companheiros, sendo que 64,3% das mortes ocorreram na casa da vítima.

Esse aumento evidenciado em diferentes levantamentos se deve a diversos fatores, que vão desde o empoderamento de mulheres até a ampliação dos canais de denúncia e proteção, mas a subnotificação ainda é presente e significativa, sobretudo por conta do medo em denunciar.

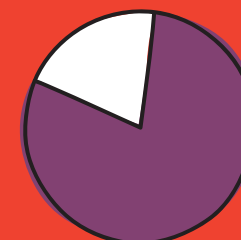
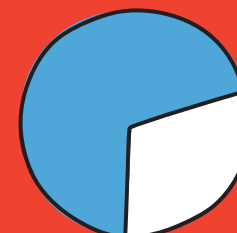
Portanto, ao produzir conteúdos que envolvam dados, dois pontos são importantes: usar fontes confiáveis e problematizar a subnotificação dos casos. Isso traz transparência e confiabilidade para o conteúdo e é uma forma de abordar criticamente a questão, para que as audiências possam encontrar informações por seus meios, promovendo um engajamento responsável.

PERFIL VÍTIMAS



NEGRAS

ENTRE 18 E 44 ANOS
70,5%



80%
ASSASSINADAS
POR COMPANHEIROS

CRONOLOGIA DE LEIS SOBRE O TEMA

HÁ UMA SÉRIE DE LEIS QUE VERSAM SOBRE OS DIFERENTES TIPOS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER E QUE PODEM SER ACIONADAS EM CASOS DE VIOLAÇÃO. ABAIXO, LISTAMOS AS PRINCIPAIS, EM ORDEM CRONOLÓGICA:

2006

Lei Maria da Penha (Lei 11.340/2006): cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher



2012

Lei Carolina Dieckmann (Lei 12.737/2012): tipifica delitos informáticos, como invasão de dispositivos



2013

Lei Minuto Seguinte (Lei 12.845/2013): trata do atendimento obrigatório e integral para pessoas vítimas de violência sexual

2015

Lei do Femicídio (Lei nº 13.104/2015): inclui o feminicídio como qualificadora do crime de homicídio



EM 2024, O **FEMINICÍDIO** PASSOU A SER CONSIDERADO **UM CRIME HEDIONDO AUTÔNOMO**, SEM ESTAR ATRELADO COMO UM AGRAVANTE DO HOMICÍDIO DOLOSO, E TEVE SUA PENA AUMENTADA PARA ATÉ 40 ANOS DE RECLUSÃO. A **LEI Nº 14.994/24** AINDA TRATA DE OUTROS CRIMES COMO LESÃO CORPORAL, INJÚRIA E DIFAMAÇÃO CONTRA MULHERES.

2018

Lei Lola (Lei 13.642/18): atribui à Polícia Federal a responsabilidade de investigar crimes de misoginia na internet



NÃO É NÃO



2018

Lei da Importunação Sexual (Lei nº 13.718/2018): tipifica os crimes de importunação sexual e divulgação de imagens de estupro

2021

Lei Mariana Ferrer (Lei nº 14.245/2021): coíbe práticas que atentem contra a dignidade de vítimas e testemunhas no curso do processo

2021

Lei do Stalking (Lei nº 14.132/2021): prevê o crime de perseguição e ameaça à integridade física e psicológica

2021

Lei da Violência Política contra as Mulheres (Lei nº 14.192/2021): altera o Código Eleitoral e estabelece critérios para definição de violência política

2023

Lei nº 14.541/2023: cria as Delegacias especializadas de atendimento à mulher e estabelece o seu funcionamento ininterrupto

2025

Lei nº 15.123/2025: altera o Código Penal prevendo um aumento de pena no crime de violência psicológica contra a mulher quando há uso de inteligência artificial ou recursos tecnológicos que alterem a imagem ou som da vítima

MARIANA
FERRER

BASTA

NOVOS HORIZONTES

OS ACELERADOS AVANÇOS TECNOLÓGICOS TRAZEM CONSIGO UMA SÉRIE DE NOVOS DESAFIOS NO ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER. COM AS REDES SOCIAIS E SEUS ALGORITMOS, TESTEMUNHAMOS A AMPLIFICAÇÃO DO ÓDIO CONTRA MULHERES, MUITAS VEZES SEM A DEVIDA MODERAÇÃO DAS PLATAFORMAS QUE DEVERIAM ZELAR PELA PROTEÇÃO DOS SEUS USUÁRIOS.

É o caso da machosfera, uma corrente masculinista que se articula sobretudo na internet e difunde discursos de reação às pautas feministas e à luta por igualdade de gênero. Esses espaços reforçam estereótipos rígidos de masculinidade, incentivam o ressentimento contra as mulheres e relativizam ou justificam comportamentos abusivos. Ao normalizar a misoginia e a ideia de dominação nas relações, esses movimentos contribuem para um ambiente que incentiva e legitima a violência contra a mulher.

Além do aumento da escala e do alcance dos ataques contra as mulheres, as redes sociais também dão uma falsa sensação de anonimato aos agressores, como se o uso de recursos tecnológicos fossem suficientes para garantir a impunidade. Spoiler: não é bem assim.

Nos últimos anos, um novo componente trouxe uma preocupação extra: o uso de inteligência artificial para produzir imagens íntimas manipuladas e compartilhadas sem consentimento na internet. O aprimoramento desse tipo de tecnologia torna cada vez mais difícil a diferenciação entre imagens reais e manipuladas, adicionando outras camadas de complexidade às violências já sofridas por mulheres.

Casos recentes mostram que, mais do que a qualidade das imagens criadas, o grande desafio está ligado à velocidade de geração de fotos e vídeos e sua capacidade de propagação rápida, com auxílio dos algoritmos. Sem um processo de moderação eficiente, as vítimas ficam à mercê dos criminosos e das plataformas, que se tornam coniventes ao não oferecer mecanismos de resposta rápida a violações à intimidade de meninas e mulheres.

COMUNICAÇÃO & RESPONSABILIDADE

FALAR SOBRE VIOLÊNCIA É UMA TAREFA QUE REQUER SENSIBILIDADE E CUIDADO. COMUNICADORES E INFLUENCIADORES DIGITAIS OCUPAM ESPAÇOS DE VISIBILIDADE QUE PODEM AJUDAR A INFORMAR SOBRE O TEMA, ACOLHER VÍTIMAS E ATÉ MOBILIZAR PESSOAS EM TORNO DA CAUSA. MAS QUANDO A COMUNICAÇÃO NÃO É FEITA COM O DEVIDO CUIDADO, HÁ O RISCO DE REFORÇAR ESTIGMAS E ESTEREÓTIPOS, CONTRIBUINDO PARA A REVITIMIZAÇÃO DA MULHER.

Assim, pautar a responsabilidade e a ética ao falar sobre a violência contra a mulher é tarefa urgente. Há uma série de cuidados que precisam ser levados em conta antes de publicar um conteúdo, especialmente em ambiente digital. O funcionamento dos algoritmos das principais plataformas de redes sociais privilegia conteúdos que provocam emoções exacerbadas.

Diante da possibilidade de aumentar o alcance de postagens e, consequentemente, ampliar o número de seguidores, é comum que comunicadores escolham caminhos inadequados em termos de linguagem e abordagem. Falar com vítimas de violência contra a mulher exige escuta qualificada, cuidado com a linguagem e responsabilidade sobre o impacto que palavras, perguntas e imagens podem ter.

A forma como a comunicação acontece pode acolher, mas também pode submeter as pessoas a um processo doloroso de retraumatização. Por isso, reforçar alguns pontos e pactuar condutas é necessário para que a comunicação não se torne uma outra forma de violência.

NÃO CULPABILIZAR A VÍTIMA

A vítima nunca tem culpa. E isso independe de roupas, comportamento, histórico pessoal, uso de álcool ou escolhas afetivas. Nada justifica a violência. Utilizar expressões que sugerem esse tipo de culpabilização reforça a cultura da violência e afasta outras mulheres da busca por ajuda.

EVITE O USO DA VOZ PASSIVA

NÃO APELAR AO SENSACIONALISMO

Descrever episódios de violência nos mínimos detalhes e usar imagens sensíveis ferem a dignidade da vítima e, ao mesmo tempo, falham em informar. Em vez da espetacularização e da exploração da dor alheia, o foco deve ser em contar a história da mulher para além da violência sofrida e na busca por justiça. E lembrar sempre que trauma não é entretenimento: relatar um caso deve servir ao propósito de honrar a vítima e exigir reparação e culpabilização.

Utilizar frases como “Mulher é morta” coloca o foco na vítima e esconde a responsabilidade do agressor. Isso pode gerar uma interpretação errônea de que a vítima teria algum tipo de “culpa” sobre a violência que sofreu, ajudando a disseminar uma visão machista e normalizadora dos episódios violentos.

CONTEXTUALIZAR OS CASOS

A violência contra a mulher, como já vimos, está inserida em um contexto mais amplo que envolve questões estruturais, como misoginia e racismo. Os casos não são isolados e situá-los na realidade ajuda as audiências a perceber a dimensão do problema e a necessidade de se engajarem na pauta do combate à violência.



A misoginia induz a produção de estereótipos que condenam a mulher por seu comportamento ou aparência. Evitar reproduzir imagens que reforcem esses padrões e que possam sexualizar vítimas é essencial; na dúvida, o ideal é sempre escolher fotos neutras, que não provoquem julgamentos morais.

PERMITIR QUE SOBREVIVENTES FALEM POR SI

No caso de mulheres que sobreviveram a um episódio de violência, exercitar a escuta atenta e empática é essencial. Além de respeitar os limites da pessoa, é importante deixar que ela fale de si em seus próprios termos, sem induzir respostas. Em entrevistas ou conversas com pessoas que passaram por episódios traumáticos, é fundamental deixar evidente que o controle sobre o que será dito e o que será silenciado é da pessoa – e não do interlocutor.

EVITE CALÚNIA,
DIFAMAÇÃO
E INJÚRIA

Ao falar sobre o(s) agressor(es), evite o uso de termos que indicam acusação direta sem decisão judicial. Adote termos como “suspeito”, “acusado”, “investigado”, de acordo com cada caso. E, se houver dúvidas, consulte advogados ou organizações que atuam no combate à violência contra a mulher para compreender a melhor forma de reportar.

ESCUA E AUTOCUIDADO PARA COMUNICAR TEMAS SENSÍVEIS

ENTRAR EM CONTATO COM HISTÓRIAS E RELATOS DE VIOLÊNCIA E EXERCITAR A ESCUTA EMPÁTICA DE SOBREVIVENTES AFETAM DIRETAMENTE QUEM SE ENVOLVE COM OS CASOS. O TRAUMA VICÁRIO É UMA DAS CONSEQUÊNCIAS QUE COMUNICADORES PODEM EXPERIENCIAR.

Esse tipo de trauma se manifesta a partir da exposição ao sofrimento de outras pessoas, quando você, de alguma forma, internaliza ou mesmo revive o episódio traumático da vítima, podendo levar a um estado depressivo. Também chamado de fadiga de compaixão, este já é um estado avançado de afetação. Por isso, é importante estar atento a sinais iniciais para que o processo de escuta esteja sempre acompanhado de autocuidado.



**FADIGA DA
COMPAIXÃO**

Reconhecer seus próprios limites é o primeiro passo. Há histórias e situações que nos impactam mais do que outras. Você não é responsável por acolher todas as vítimas ou dar suporte e ajuda a toda pessoa que procura o seu canal. Encaminhar os casos que extrapolam a sua capacidade de elaboração pode ser uma estratégia de autopreservação.

Além disso, sinais de desgaste emocional, como irritabilidade, ansiedade e exaustão podem aparecer e são indicativos de que talvez seja necessário estabelecer limites mais claros. Determine momentos de pausa das redes sociais e invista em proteger a sua saúde mental: se for necessário, busque apoio psicológico para elaborar o impacto emocional.

CUIDADOS IMPORTANTES

O QUE FAZER SE A VÍTIMA FOR VOCÊ

Falar sobre violência contra a mulher pode tornar comunicadores e criadores de conteúdo alvos preferenciais de grupos misóginos ou mesmo do agressor, em casos de denúncia. Por isso, é sempre importante saber os seus direitos e as formas de proteção para comunicar com segurança no ambiente digital.

SEPARAMOS
ALGUMAS DICAS
QUE PODEM AJUDAR
NESSE PROCESSO

1 Use senhas fortes e ative a autenticação em dois fatores

Diante de ataques, é comum que contas em canais digitais passem a ser alvo de hackers. Manter senhas fortes, que misturem letras, caracteres e números, e ativar a autenticação em dois fatores são formas de garantir a segurança de acesso às contas. Explore as configurações de segurança de cada dispositivo e plataforma para se apropriar das camadas de proteção disponíveis e nunca compartilhe senhas.

2 Não responda a trolls e haters

Adote o silêncio estratégico e evite amplificar conteúdos, comentários e comportamentos agressivos. Dar atenção a usuários que apenas querem espalhar ódio e desestabilizar vítimas é amplificar mensagens que deveriam ser combatidas.

3 Denuncie conteúdos abusivos

Utilize as ferramentas e canais de denúncia das plataformas para reportar usuários e conteúdos abusivos. Além disso, peça ajuda da sua comunidade: comunique que você está sendo vítima de ataques e engaje as pessoas a denunciar postagens.

4 Guarde provas

Prints podem ser usados como prova criminal desde que sejam validados por ferramentas como a Verifact ou registrados por meio de ata notarial em cartórios. É importante armazenar os prints de comentários, mensagens, e-mails ou qualquer outro tipo de conteúdo que tenha sido usado de forma violenta ou como ameaça.

Preserve sua saúde mental

5

Em momentos críticos, é recomendado que você se afaste das redes sociais, busque ajuda profissional e foque seus esforços em preservar a saúde mental. Vítimas de violência precisam de acolhimento e é importante que você busque isso e aceite ajuda quando ela for oferecida.

O QUE FAZER SE UMA VÍTIMA PROCURAR VOCÊ

Pessoas que abordam a violência contra a mulher em seus canais, de forma ética e acolhedora, tornam-se aliadas e, muitas vezes, são procuradas por vítimas em busca de orientação. O limite de envolvimento em cada caso é uma escolha pessoal, mas há algumas indicações de caminhos que podem ser úteis para as vítimas em momentos de desespero.

1 Tenha uma abordagem acolhedora

Receba o contato de forma empática e sem julgamentos. Esteja ciente dos seus limites de ação e ofereça ajuda dentro do que é possível, sem promessas que vão além da sua capacidade de lidar com a situação. Ao mesmo tempo, deixe claro para a vítima que o contato é um espaço seguro de troca.

2 Não duvide da denúncia

Desacreditar o relato da vítima é um dos erros mais comuns nos casos de violência contra a mulher. Receba o que foi dito sem questionar, não peça provas ou detalhes e exercite uma escuta atenta e livre de julgamentos.

3 Ofereça orientações gerais

Compartilhe contatos de serviços oficiais, como Ligue 180 ou mesmo o 190. Em casos de emergência, indique Delegacias Especializadas no Atendimento à Mulher e canais de denúncia, além das redes de apoio que podem ser acessadas pela vítima.

4 Não compartilhe histórias sem autorização prévia

Os relatos traumáticos não devem virar conteúdo sem o consentimento da vítima. É preciso ser responsável com as histórias e compreender que sempre há um risco de revitimização ou exposição indevida de detalhes do episódio de violência.

5 Reconheça os seus limites

Diante da dor de outras pessoas, é normal querer ajudar a qualquer custo e fazer promessas que vão além dos limites pessoais de lidar com a situação. Esteja ciente dos seus limites e busque ajuda quando for necessário.

RECURSOS

HÁ UMA SÉRIE DE RECURSOS QUE SÃO ÚTEIS PARA APOIAR A PRODUÇÃO DE CONTEÚDO SOBRE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER.

CANAIS DE DENÚNCIA, REDES DE APOIO E SERVIÇOS

 LIGUE 180 CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER	 ME TOO BRASIL CANAL DE ACOLHIMENTO, APOIO E ORIENTAÇÃO	 OUVIDORIA NACIONAL DE DIREITOS HUMANOS
 DELEGACIAS ESPECIALIZADAS NO ATENDIMENTO À MULHER	 OUVIDORIA DAS MULHERES DO CONSELHO NACIONAL DO MINISTÉRIO PÚBLICO	 DEFENSORIAS PÚBLICAS ESTADUAIS

FONTES CONFIÁVEIS

REFERÊNCIAS



**INSTITUTO
MARIA DA
PENHA**



**AGÊNCIA
PATRÍCIA
GALVÃO**



GELEDÉS



**ONU
MULHERES**



OPAS/OMS



**MINISTÉRIO
DAS MULHERES**



**ANUÁRIO
BRASILEIRO
DE SEGURANÇA
PÚBLICA**



**ATLAS DA
VIOLÊNCIA**



**ME TOO
BRASIL**



**PORTAL
CATARINAS**



**GÊNERO
E NÚMERO**



**REVISTA
AZMINA**



Guidelines on media
reporting on violence
against women



Manual Universa para
jornalistas - Boas
práticas na cobertura
da violência contra a
mulher



Mini manual do
jornalismo humanizado



Guia de
enfrentamento da
violência contra as
mulheres: diretrizes
para uma cobertura
responsável



The conversation
guide



The big conversation:
Handbook to address
violence against
women in and through
the media



Violência contra as
mulheres em dados



Guía para la cobertura
periodística de
femicidios y violencia
basada en género



Misoginia
na internet



Miniguia para comunicadores
e criadores de conteúdo: como
falar sobre violência sexual
contra crianças e adolescentes



Guia sobre aborto -
Catarinas



Relatório -
UFRJ Caso Marcius Melhem



Relatório -
Visível e Invisível



Histórias de morte matada
contadas feito morte morrida:
A narrativa de feminicídios na
imprensa brasileira



Como nos comunicamos
importa: Um manual para
repensar nossa leitura de mundo



Justiça para todas: O que toda
mulher deve saber para garantir
seus direitos



Precisamos falar de
consentimento: Uma conversa
descomplicada sobre violência
sexual além do sim e do não



Guia prático de cuidado à
mulher em situação de violência



Cartilha sobre violência
política de gênero



ESTE RELATÓRIO ESTÁ LICENCIADO
SOB UMA LICENÇA CREATIVE
COMMONS CC BY-SA 4.0.

Essa licença permite copiar e redistribuir
o material em qualquer suporte ou
formato, remixar, transformar e criar
a partir do material para qualquer fim,
mesmo que comercial.

TEXTO DA LICENÇA

[https://creativecommons.org/licenses/
by-sa/4.0/deed.pt_BR](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.pt_BR)

REALIZAÇÃO



PESQUISA E REDAÇÃO

LUIZA BODENMÜLLER

COORDENAÇÃO

CLARA BECKER

SUPERVISÃO

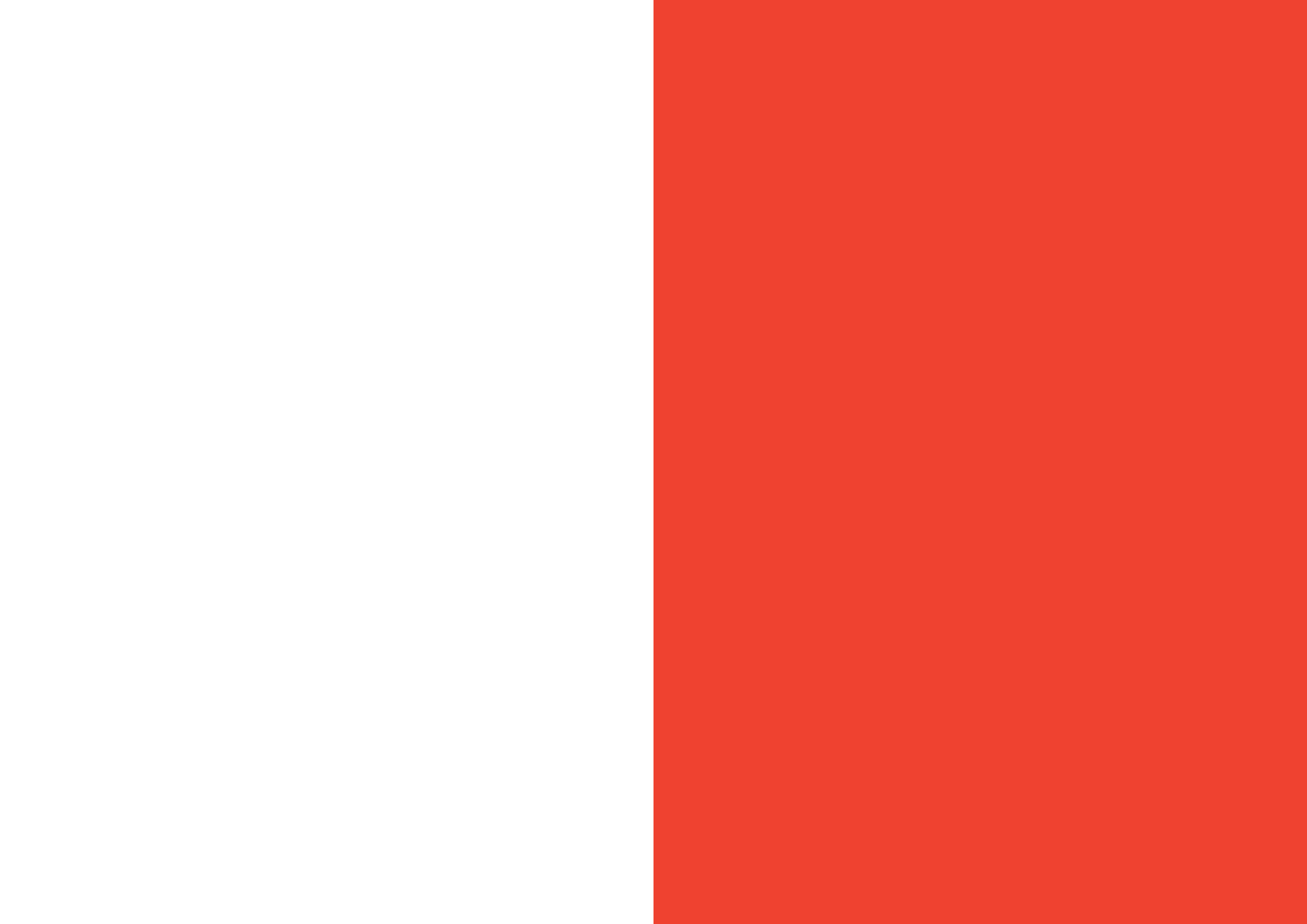
CRISTINA FIBE

PROJETO GRÁFICO E ILUSTRAÇÕES

GABRIELA ROCHA

APOIO







APOIO

