



Vieira & Marques
SOCIEDADE DE ADVOGADOS

LEI MARIA DA PENHA · GUIA DE URGÊNCIA

Violência doméstica: *o que fazer agora*

Como reconhecer, como se proteger e quais direitos você tem hoje, mesmo sem prova, mesmo sem sair de casa e mesmo sem querer que ele seja preso.

Dra. Jislâna Marques
DIREITO DE FAMÍLIA E SUCESSÕES

GUIA DE URGÊNCIA
LEITURA DE 14 MIN

Se você está em perigo agora

SOCORRO IMEDIATO

190 · Polícia Militar. Atendimento imediato, 24 horas.

180 · Central de Atendimento à Mulher. 24 horas, gratuito e sigiloso. Orienta, registra e encaminha.

Você não precisa de documento, de prova, de advogado nem de autorização de ninguém para pedir socorro. Ligar não obriga você a prosseguir com nada depois.

Se não dá para falar ao telefone

- A denúncia pelo 180 pode ser feita por terceiros. Um vizinho, uma amiga ou um familiar pode ligar por você.
- Existe registro de ocorrência pela internet nas delegacias eletrônicas dos estados, feito de forma silenciosa.
- Em muitos lugares, farmácias e unidades de saúde são pontos de acolhimento e podem acionar a rede de proteção.

NAVEGAÇÃO SEGURA

Se ele tem acesso ao seu celular, apague este arquivo depois de ler e use a navegação anônima do navegador. Se possível, leia em um aparelho que ele não acesse. Sua segurança vem antes do conteúdo deste guia.

O que este guia faz

Ele te mostra o que a lei brasileira coloca à sua disposição hoje, sem exigir que você tome uma decisão definitiva agora. Muita mulher demora a buscar ajuda porque acredita que pedir proteção significa, obrigatoriamente, prender o companheiro e destruir a família. **Não significa.** Existem caminhos intermediários, e é sobre eles que este material fala.

Violência não é só a que deixa marca

A lei brasileira reconhece cinco formas. A física é apenas uma delas, e quase nunca é a primeira a aparecer.

As cinco formas previstas em lei

FORMA	COMO APARECE NO DIA A DIA
Psicológica	Humilhação constante, ameaça, chantagem com os filhos, controle de com quem você fala e do que veste, vigilância do celular, isolamento da sua família, fazer você duvidar da própria memória e do próprio juízo.
Patrimonial	Controlar todo o dinheiro, esconder patrimônio, reter seus documentos, destruir seus objetos, impedir que você trabalhe ou acesse a própria renda, contrair dívidas no seu nome.
Moral	Calúnia, difamação e injúria, inclusive em grupos de mensagem e redes sociais, e expor a sua intimidade para terceiros.
Física	Qualquer conduta que ofenda a integridade ou a saúde do corpo, inclusive empurrão, aperto de braço e impedir que você saia de um cômodo.
Sexual	Constranger a manter ou presenciar relação não desejada, impedir o uso de método contraceptivo, forçar gravidez, matrimônio ou aborto.

As duas primeiras são as menos reconhecidas por quem as vive e as mais frequentes. **Ser impedida de saber quanto a família ganha e onde está o dinheiro é uma forma de violência prevista em lei**, e é motivo suficiente para buscar proteção.

O ciclo que faz parecer que vai melhorar

A violência doméstica raramente é constante. Ela costuma girar em três fases, e é justamente esse giro que faz tantas mulheres ficarem por anos:

FASE 01

Tensão

Irritação crescente, silêncios pesados, cobranças, ameaças veladas. Você começa a andar em ovos dentro da própria casa e a antecipar o humor dele.

FASE 02

Explosão

O episódio em si. Agressão verbal, patrimonial, física ou sexual. Costuma ser curto e é o único momento que a maioria das pessoas reconhece como violência.

FASE 03

Reconciliação

Arrependimento, promessas, presentes, o homem que você conheceu de volta. É a fase que sustenta o ciclo, porque devolve a esperança de que aquilo foi um episódio isolado.

DEPOIS

O ciclo recomeça

Com o tempo, os intervalos encurtam e a intensidade aumenta. Reconhecer o padrão é o que permite decidir com clareza em vez de decidir na fase da reconciliação.

As medidas protetivas de urgência

É o instrumento mais rápido que existe, e o mais mal compreendido. Ele não coloca ninguém na cadeia. Ele cria uma barreira legal entre você e o risco.

O que uma medida protetiva pode determinar

- **Afastamento dele do lar**, mesmo que o imóvel esteja no nome dele
- **Proibição de aproximação** de você, dos seus filhos e de testemunhas, com distância mínima fixada
- **Proibição de contato** por qualquer meio, inclusive mensagem, ligação e redes sociais
- **Proibição de frequentar** determinados lugares, como o seu trabalho e a escola das crianças
- **Restrição ou suspensão de visitas** aos filhos menores
- **Fixação de alimentos provisórios**, para que a saída não te deixe sem sustento
- **Suspensão da posse ou restrição do porte de armas**, quando houver
- **Recondução sua ao lar**, depois do afastamento dele, se você tiver saído

TRÊS COISAS QUE QUASE NINGUÉM SABE

Não depende de você processar ele criminalmente. A medida protetiva é autônoma: você pode pedir proteção sem representar criminalmente e sem que isso obrigue você a manter uma acusação.

É apreciada em prazo curto. A lei determina análise em regime de urgência, e a decisão sai sem que ele seja ouvido antes, exatamente para não te expor.

Você pode pedir sem estar separada. Não é preciso ter saído de casa, nem ter terminado a relação, nem ter decidido o que vai fazer da vida.

Por onde pedir

- **Delegacia da Mulher**, ou qualquer delegacia comum onde não houver especializada
- **Ministério Público**
- **Defensoria Pública**, para quem se enquadra nos critérios de atendimento
- **Advogada de sua confiança**, que pode requerer diretamente ao juízo

Se você teme ir à delegacia, saiba que o pedido pode ser feito por advogada, sem que você precise enfrentar aquele ambiente sozinha. Para muita mulher, esse é o detalhe que destrava a decisão.

Se ele descumprir

Descumprir medida protetiva é crime autônomo, com prisão prevista, independentemente do que motivou a medida. Se ele aparecer, ligar ou mandar mensagem depois da decisão, registre imediatamente: **cada descumprimento fortalece a sua proteção e não a enfraquece.**

Cinco crenças que prendem

Cada uma destas já manteve alguma mulher anos a mais dentro de uma situação de risco.

CRENÇA

"Não tenho prova nenhuma, ninguém vai acreditar em mim."

REALIDADE

Na violência doméstica, que acontece dentro de casa e sem testemunhas, **a palavra da vítima tem peso especial**. Você não precisa chegar com um dossiê para pedir proteção. Prova ajuda, mas a ausência dela não impede o pedido.

CRENÇA

"Se eu registrar, ele vai preso e meus filhos ficam sem o pai e sem sustento."

REALIDADE

Medida protetiva não é prisão. O que ela faz é afastar e proibir contato. E o pedido pode incluir alimentos provisórios, exatamente para que a proteção não venha junto com a falta de dinheiro em casa.

CRENÇA

"A casa está no nome dele, então quem tem que sair sou eu."

REALIDADE

A medida de afastamento do lar independe de quem é o proprietário. A lei protege a integridade, não o registro de imóvel. E há previsão de recondução da mulher ao lar quando ela já tiver saído.

CRENÇA

"Já voltei atrás outras vezes, agora ninguém mais vai me levar a sério."

REALIDADE

Voltar atrás faz parte do ciclo e é reconhecido como tal por quem trabalha na área. Isso não consome o seu direito de pedir proteção de novo, quantas vezes for necessário.

CRENÇA

"Ele nunca me bateu, então não é caso de Maria da Penha."

REALIDADE

A lei abrange as cinco formas de violência. Ameaça, controle financeiro, humilhação constante e perseguição estão dentro do escopo, sem que exista agressão física.

UM DIREITO TRABALHISTA QUE QUASE NINGUÉM CONHECE

A Lei Maria da Penha prevê a **manutenção do vínculo de emprego** da mulher que precisa se afastar do trabalho por até seis meses, quando o afastamento é necessário para preservar a integridade física e psicológica. Sair de uma situação de violência não deveria custar o seu emprego, e a lei reconhece isso.

O plano de segurança

Este é o checklist prático. Ele serve tanto para quem vai sair quanto para quem ainda não decidiu, porque estar preparada não obriga a agir hoje.

BLOCO 01 Documentos, guardados fora de casa

- ☐ **RG, CPF, certidão de nascimento sua e dos filhos**
Por quê: sem eles, tudo trava: escola, saúde, benefício, aluguel. Retenção de documento é violência patrimonial.
- ☐ **Cartão do SUS, carteira de vacinação e cartão do plano**
Por quê: garantem a continuidade do atendimento das crianças fora de casa.
- ☐ **Carteira de trabalho, comprovantes de renda e dados bancários**
Por quê: são a base para pedir alimentos provisórios e para se reorganizar financeiramente.
- ☐ **Cópia digitalizada de tudo isso, em um e-mail só seu**
Por quê: se sair for de repente, o papel fica para trás. O arquivo não.

BLOCO 02 Provas, guardadas com segurança

- ☐ **Mensagens, áudios e e-mails com ameaça, ofensa ou controle**
Por quê: são o registro mais comum e mais útil. Salve com data visível, fora do celular.
- ☐ **Boletins de ocorrência anteriores, mesmo antigos**
Por quê: demonstram que não foi um episódio isolado, e isso muda a leitura do caso.
- ☐ **Atestados, prontuários e fotos de lesões**
Por quê: mesmo atendimento buscado por outro motivo costuma ter registro do que foi relatado.
- ☐ **Anotação simples com datas e o que aconteceu em cada uma**
Por quê: a memória de quem vive isso confunde datas. Um diário com data organiza o relato.

BLOCO 03 A rota de saída

- ☐ **Uma pessoa de confiança que sabe da situação**
Por quê: isolamento é parte do controle. Uma pessoa informada é a sua rede mínima.
- ☐ **Uma palavra combinada que signifique "preciso de ajuda agora"**
Por quê: permite pedir socorro em uma mensagem comum, sem levantar suspeita.
- ☐ **Um endereço para onde ir e como chegar até lá**
Por quê: decidir para onde ir no meio de uma crise é o que mais faz mulher voltar atrás.
- ☐ **Alguma reserva de dinheiro, ainda que pequena, fora de casa**
Por quê: independência financeira mínima é o que sustenta a decisão nos primeiros dias.
- ☐ **Cópia das chaves e documentos do carro, se houver**
Por quê: evita que a saída dependa de negociar acesso com ele.

SOBRE O MOMENTO DA SAÍDA

O período imediatamente após o rompimento é reconhecidamente o de maior risco. Se você decidiu sair, é o momento em que a medida protetiva mais importa, e ela pode ser pedida antes da saída, não depois.

O que vem depois da proteção

A medida protetiva resolve a urgência. Ela não resolve a sua vida. Estas são as frentes que costumam vir logo em seguida.

Filhos

Guarda provisória, regime de convivência e pensão alimentícia.

Casa

Quem permanece no imóvel e como ficam as contas e o financiamento.

Vínculo

Divórcio ou dissolução da união estável, e a partilha do que foi construído.

Essas frentes podem correr em paralelo à proteção, e é isso que faz a diferença entre uma saída improvisada e uma saída organizada. Alimentos provisórios, guarda provisória e uso do imóvel podem ser tratados desde as primeiras semanas.

Perguntas para levar na primeira conversa

1 Pelo que eu te contei, cabe pedido de medida protetiva?

Você entende de saída se o caso se enquadra e o que pode ser requerido.

2 Dá para pedir sem eu ir à delegacia?

Para muita mulher, esta é a resposta que destrava a decisão.

3 Consigo alimentos provisórios junto com a proteção?

Define se a saída vem com sustento garantido ou não.

4 E a guarda dos meus filhos nesse período?

Guarda provisória e restrição de visitas podem ser tratadas na mesma decisão.

5 Posso continuar na casa, mesmo estando no nome dele?

A resposta costuma surpreender, e muda o plano inteiro.

6 O que eu faço se ele descumprir?

Você precisa saber disso antes de acontecer, não depois.

7 Preciso decidir agora sobre o divórcio?

Proteção e divórcio são coisas separadas, e uma não obriga a outra.

8 Eu me enquadro na gratuidade da justiça?

Se sim, o custo deixa de ser um obstáculo para se proteger.

Buscar informação não te obriga a nada

Você pode saber exatamente quais são as suas opções e ainda assim escolher esperar. O que não dá é esperar sem saber.

Se quiser conversar, eu te escuto sem pressa e sem julgamento, e te explico o que é possível fazer no seu caso, inclusive as alternativas que não envolvem processo criminal.

EM PERIGO AGORA

190 Polícia Militar · **180** Central de Atendimento à Mulher. Os dois funcionam 24 horas e não exigem documento.

CONVERSA RESERVADA

Falar com a Dra. Jislâna Marques

Toque aqui e a mensagem já abre escrita. É só enviar.

[Abrir o WhatsApp](#)

Aviso. Este material tem finalidade exclusivamente informativa e educativa. Não constitui consulta, parecer ou orientação jurídica sobre caso concreto, e sua leitura não estabelece relação entre advogado e cliente. Nenhum resultado é prometido ou garantido: cada situação depende de análise individual dos fatos e documentos. Em situação de risco imediato, acione 190 ou 180. Conteúdo produzido em observância ao Código de Ética e Disciplina da OAB e ao Provimento nº 205/2021 do Conselho Federal da OAB.