



# VOCÊ ESTÁ SENTINDO MEDO DO SEU COMPANHEIRO OU DA SUA COMPANHEIRA?

**ENTÃO LEIA ESTE FOLHETO. ELE PODE SALVAR SUA VIDA!**

## ALGUMA DESSAS COISAS ESTÁ ACONTECENDO COM VOCÊ? O SEU PARCEIRO (OU PARCEIRA):

- Olha para você ou age de um jeito que dá medo?
- Deixa você constrangida, falando palavrões ou colocando você "pra baixo"?
- Controla o que você faz, quem você encontra, com quem você fala ou aonde você vai?
- Impede você de sair de casa, de ver ou falar com amigos ou parentes?
- Fica com seu dinheiro, faz você pedir dinheiro ou se recusa a dar dinheiro?
- Toma todas as decisões?
- Diz que você não é boa mãe, ameaça tirar as crianças de você ou ameaça machucar as crianças?
- Sacode, esbofeteia ou bate em você?
- Destroí suas coisas, esconde seus documentos ou ameaça matar seus animais?
- Intimida você com armas de fogo, facas ou outras armas?
- Quando agride não dá importância às agressões, diz que a culpa é sua ou nega ter sido violento?
- Força a retirar a queixa quando você vai à polícia?
- Ameaça se suicidar?
- Ameaça matar você?

**SE VOCÊ DISSER SIM PARA ALGUMA DESSAS PERGUN-TAS, VOCÊ DEVE ESTAR EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA.**

**PROCURE AJUDA. NÃO SE ISOLE. VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!**

**EXISTEM PESSOAS QUE PODEM AJUDAR VOCÊ.**

**OS AGRESSORES FICAM MENOS VIOLENTOS QUANDO PERCEBEM QUE OUTRAS PESSOAS JÁ SABEM O QUE ESTÁ ACONTECENDO COM VOCÊ!**

## ONDE VOCÊ PODE CONSEGUIR AJUDA:

### 1 – CIAM (CENTRO INTEGRADO DE ATENDIMENTO À MULHER)

Rua Regente Feijó, 15 – Centro  
Tel.: 2299-2122

### 2 – NIAMs (NÚCLEOS INTEGRADOS)

- Três Rios: (24) 2252-4250 / 3252-0662, Ramal: 208
- Quissamã: (24) 2768-1306
- Nova Friburgo: (24) 2522-5278 / 2523-8000
- Ramal: 223
- Macaé: Rua Manoel Guilherme Toboada, 58 – Centro

### 3 – GEOM (CENTRO ESPECIAL DE ORIENTAÇÃO A MULHER) ZUZU ANGEL

Rua Camilo Fernandes Moreira s/nº, Neves (fundos da antiga 73º DP), São Gonçalo  
Tels.: (21) 2628-8228 / 2607-1717, Ramal: 4355

### 4 – NUDEM (NÚCLEO DE DIREITOS DA MULHER) DA DEFENSORIA PÚBLICA

Av. Marechal Câmara, 314 – Centro

### 5 – SOS MULHER – HOSPITAL PEDRO II

Rua do Prado, 325 – Santa Cruz  
Tels.: (21) 3395-0123 / 0313

### 6 – CASA DA MULHER BERTHA LUTZ

Rua Grandes Lojas, 107, Bom Retiro – Volta Redonda  
Tels.: (24) 3345-4444 / 3347, Ramal: 140

## 7 – DEAMs (DELEGACIAS ESPECIALIZADAS)

### DE ATENDIMENTO À MULHER

- **CENTRO** – Rua Visconde do Rio Branco, 12  
Tels.: (21) 3399-3370 / 3371 / 3372 / 3374 / 3376
- **BELFORD ROXO** – Av. Retiro da Imprensa, 800  
Tels.: (21) 3399 3530 / 3980 / 3982
- **CAMPO GRANDE** – Rua Maria Tereza, 8  
Tels.: (21) 3399-5710 / 5711 / 5712
- **CAXIAS** – Rua Tenente José Dias, 344 – Centro  
Tels.: (21) 3399-3710 / 3711 e 2671-7757
- **NOVA IGUAÇU** – Rua Joaquim Sepa, 180  
Marco 2, Tels.: (21) 3399-3720 / 3718
- **NITERÓI** – Av. Amarel Peixoto, 577 – Centro  
Tels.: (21) 3399-3700 / 3701 / 3703 / 3798
- **SÃO GONÇALO** – Av. Dezoito do Forte, 578  
Mutuá, Tels.: (21) 3399-3730 / 3733
- **JACAREPAGUÁ** – Rua Henriqueta, 197 - Tanque  
Tels.: (21) 3399-7580 / 7582 / 7637 / 7639
- **VOLTA REDONDA** – Rua General Nilton  
Fontoura, 540 – Nossa Senhora das Graças  
Tels.: (24) 3399-9140 e (24) 3347-0105

## 8 – OUTROS TELEFONES ÚTEIS:

- **DISQUE MULHER BAIXADA**  
Tel.: (21) 2471-5825 (das 8 às 17h)
- **DISQUE DEFESA MULHER**  
Tel.: (21) 2253-1177 (24h)
- **DISQUE RACISMO**  
Tel.: (21) 3399-1300
- **DISQUE MULHER**  
Tel.: (21) 2299-2121 (das 9 às 16h, de seg. a sexta)

## 9 – CENTRO DE DEFESA DA VIDA

DUQUE DE CAXIAS – Tel.: (21) 3774-3993

## 10 – DISQUE MULHER NOVA FRIBURGO

Tel.: (24) 2523-2706

## PLANO DE SEGURANÇA:

- 1 – Evite locais onde haja armas. Nunca tente usar armas para ameaçar o agressor. Elas podem se voltar contra você.
- 2 – Evite locais onde haja armas. Nunca tente usar armas para ameaçar o agressor. Elas podem se voltar contra você.
- 3 – Se a violência for inevitável, defina uma meta de ação: corra para um canto e agache-se com o rosto protegido e os braços em volta de cada lado da cabeça, com os dedos entrelaçados.
- 4 – Não corra para o local onde as crianças estejam. Elas podem acabar sendo também agredidas.
- 5 – Evite fugir sem as crianças (elas poderão ser usadas como objeto de chantagem).
- 6 – Ensine as crianças a pedir ajuda e a se afastar do local, quando houver violência. Planeje com elas um código qualquer para avisar que está na hora de buscar socorro ou abandonar a casa.

## PARA AUMENTAR A SUA PROTEÇÃO:

- 1 – Guarde sempre com você os números de telefone de socorro. Se você tem telefone, procure mantê-lo ao alcance da mão. Se não tiver, localize o telefone público mais próximo.
- 2 – Verifique se existem locais seguros perto da sua casa, onde você possa ficar até conseguir ajuda (igreja, comércio, escola, etc.).
- 3 – Separe um pacote de roupas e objetos de primeira necessidade seus e das crianças e guarde com vizinhos ou amigos, para pegá-lo se tiver que abandonar a casa.
- 4 – Guarde cópias de documentos importantes em local seguro (certidões de nascimento e casamento, identidade, carteira profissional, lista de telefones, documentos escolares, etc.).
- 5 – Conte sua situação para pessoas em quem você confia, como amigos e vizinhos. Planeje com elas um código para avisar quando você estiver em perigo (pisar as luzes, um grito, etc.).
- 6 – Se você tiver carro, mantenha cópias das chaves do carro em um local seguro e acessível e habitue-se a deixá-lo abastecido e na posição de saída (de forma a evitar manobras).

## INSTITUTO DA MULHER

### FERNANDO MAGALHÃES

(Violência sexual) Rua General José Cristiano, 87  
São Cristóvão, Tels.: (21) 2580-1132 / 8343

**SE VOCÊ FOI VÍTIMA DE ESTUPRO, VÁ À DELEGACIA MAIS PRÓXIMA E PROCURE ATENDIMENTO MÉDICO IMEDIATAMENTE, PARA EVITAR A GRAVIDEZ E DOENÇAS COMO A AIDS, A SÍFILIS, A HEPATITE, ETC.**