

VIVER SEM MEDO: UM DIREITO DE TODA MULHER

Diante dos elevados índices de feminicídio no Brasil, reconhecer os sinais da violência, fortalecer as redes de proteção e defender a dignidade feminina são compromissos de toda a sociedade

♦ Renata Moraes ♦

Imagem: Andreia Cunha / Unsplash

Aos 17 anos, grávida do primeiro filho, Débora Alves iniciou um casamento que se tornaria marcado por agressões, ameaças e medo. A primeira violência aconteceu quando decidiu visitar a mãe, contrariando a vontade do marido. Era o início de um ciclo que duraria anos.

“Depois desse episódio, as agressões passaram a acontecer pelo menos uma vez por ano, principalmente quando ele bebia e inventava situações de ciúmes para justificar a violência. Depois, pedia desculpas, comprava presentes e prometia que aquilo nunca mais aconteceria, mas as promessas nunca eram cumpridas”, recorda ela.

Hoje, aos 50 anos, a mãe de três filhos compartilha uma história de sobrevivência. Enfrentou a dependência financeira, a falta de apoio e a perseguição do ex-marido após a separação. Quando decidiu encerrar definitivamente o relacionamento foi atacada com sete facadas. Sobreviveu e reconstruiu a vida.

Sua trajetória revela uma realidade vivida por milhares de brasileiras. A violência doméstica pode começar com controle, ciúmes excessivos, humilhações e restrições à liberdade, intensificando-se com o tempo.

No Brasil, os números evidenciam a gravidade do problema. Segundo o *Anuário brasileiro de segurança pública* de 2026, o país registrou 1.571 feminicídios em 2025, uma média de 4,3 mulheres assassinadas por dia em razão de sua condição de gênero. No mesmo período foram contabilizadas 4.189 tentativas de feminicídio.

Em 25 de novembro, o Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres reforça a urgência de ampliar a proteção e o respeito à dignidade feminina.

A VIOLÊNCIA QUE VAI ALÉM DAS AGRESSÕES FÍSICAS

A Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006) reconhece cinco modalidades de violência doméstica e familiar: física, psicológica, sexual, patrimonial e moral.

A violência psicológica pode se manifestar por meio de ameaças, humilhações, manipulação, isolamento social e comportamentos destinados a controlar as decisões da mulher. A patrimonial envolve

situações como retenção de documentos, destruição de objetos pessoais e controle abusivo de recursos financeiros. Já a violência moral inclui práticas como calúnia, difamação e injúria. No ambiente digital, monitoramento de redes sociais, perseguição por mensagens, invasão de contas e divulgação não autorizada de imagens íntimas também ameaçam a privacidade e a segurança das vítimas.

Dados do Ministério das Mulheres mostram que, em 2025, a violência psicológica esteve entre as violações mais comunicadas ao Ligue 180, com aproximadamente 339 mil registros. A violência física somou perto de 104 mil registros, enquanto a patrimonial ultrapassou 36 mil. Uma mesma denúncia pode envolver diferentes formas de violência.

Nem toda agressão deixa marcas visíveis: o medo, a insegurança e a perda de autonomia também atingem muitas mulheres.



Imagem: Ben White / Unsplash

QUANDO A DEPENDÊNCIA FINANCEIRA DIFICULTA A SAÍDA

Para Débora, a dependência econômica foi um dos obstáculos à separação. Sem emprego e cuidando de três filhos, tinha dificuldades para sustentar a família.

“Eu não trabalhava e dependia financeiramente dele. Tentava conseguir um emprego mas não era fácil. Muitas vezes, acabava voltando porque as humilhações que sofria na casa das pessoas que diziam querer me ajudar pareciam ainda maiores do que aquelas que enfrentava com ele”, relata.

A falta de recursos, o medo e a ausência de apoio dificultam a saída de uma relação violenta. O enfrentamento exige medidas de segurança, assistência social, acesso ao trabalho e acolhimento.

Foi por meio de um curso de manicure, pago pela irmã, que Débora encontrou uma oportunidade de transformação. Após concluir a formação, recebeu um convite para trabalhar na própria escola onde havia estudado: “Eu só consegui me libertar daquele relacionamento depois que fiz um curso de manicure e comecei a trabalhar. Foi o início da minha liberdade”, afirma.

Durante as buscas pelo filho desaparecido, Débora conheceu Clarice Barbosa, fundadora da Organização Não-governamental União de Mães do Brasil, que apoia mulheres e famílias. Estava separada havia três anos, mas ainda sofria perseguições do ex-marido.

Clarice a convidou para dar aulas de manicure na instituição, ajudando outras mulheres a conquistar oportunidades. “Clarice nunca soltou a minha mão. Sempre que preciso, ela faz o possível para me aju-

dar, assim como faz por tantas outras mulheres”, conta Débora.

Reconstruir a vida exige apoio, oportunidades e segurança. A independência financeira foi decisiva para Débora, mas não é condição para que uma mulher tenha direito à proteção.

A IMPORTÂNCIA DE PEDIR AJUDA E ENCONTRAR ACOLHIMENTO

Romper uma relação marcada pela violência nem sempre é uma decisão simples. O medo de novas agressões, as ameaças, a dependência econômica, a preocupação com os filhos e até mesmo a vergonha podem dificultar a busca por ajuda.

Em muitos casos, a violência segue um padrão no qual episódios de agressão são acompanhados por pedidos de desculpas, promessas de mudança e períodos de aparente tranquilidade. Essa dinâmica pode alimentar a esperança de que a situação não voltará a acontecer.

A rede de proteção tem papel fundamental para que mulheres em situação de violência encontrem caminhos seguros. No Brasil, o Ligue 180 oferece atendimento gratuito, 24 horas por dia, com orientações sobre direitos, registro de denúncias e encaminhamento aos serviços especializados. Em situações de emergência, a Polícia Militar pode ser acionada pelo número 190.

Delegacias especializadas de atendimento à mulher, defensorias públicas, centros de referência e casas da mulher brasileira também integram a estrutura de atendimento, conforme a disponibilidade



em cada localidade. Além de incentivar a denúncia é preciso ouvir sem julgamentos e garantir informação e respostas efetivas dos serviços públicos. A proteção deve considerar cada caso, sobretudo diante de ameaças, perseguição ou risco à vida.

A DIGNIDADE DA MULHER À LUZ DA FÉ CRISTÃ

Para a Igreja Católica, a defesa da vida e da dignidade humana constitui um compromisso fundamental. A Sagrada Escritura afirma que homem e mulher foram criados à imagem e semelhança de Deus (cf. Gn 1,27), reconhecendo a igual dignidade de ambos. Essa compreensão é incompatível com a violência, a humilhação e a submissão pelo medo. Preservar um relacionamento nunca pode estar acima da integridade física e emocional de uma pessoa.

Na Carta apostólica *Mulieris Dignitatem*, São João Paulo II destaca a dignidade e a vocação da mulher, convidando a sociedade a reconhecer seu valor e sua contribuição em todos os espaços da vida humana.

Em mensagem divulgada por ocasião do Dia Internacional da Mulher de 2026, a Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB) também chamou a atenção para a violência enfrentada pelas brasileiras, reafirmando a importância do respeito, da proteção e da valorização da vida feminina.

Nesse contexto, as comunidades cristãs são chamadas a assumir uma postura de acolhimento e solidariedade. A escuta atenta, o respeito à história de cada mulher e o encaminhamento aos serviços especializados são atitudes concretas que podem contribuir para interromper situações de violência.

A fé, que para muitas mulheres representa uma fonte de esperança e fortalecimento, não pode ser utilizada para justificar o sofrimento ou exigir a permanência em relacionamentos abusivos. O perdão cristão não elimina a necessidade de responsabilização do agressor nem dispensa as medidas necessárias à proteção da vítima.

RECOMEÇAR É UM DIREITO

Depois de tantos anos de sofrimento, Débora encontrou no trabalho, na fé e no apoio de outras pessoas a possibilidade de construir uma nova história. Atualmente, vive com o filho caçula e segue trabalhando para garantir seu sustento.

“Gostaria de dizer às mulheres que a violência não deve ser aceita nem na primeira vez. Pela minha experiência, depois da primeira agressão, a situação só piorou. Busquem ajuda, estudem, profissionalizem-se e procurem conquistar sua independência financeira. Acima de tudo, amem-se e reconheçam o valor da própria vida”, aconselha ela.

Seu testemunho não apaga as marcas da violência, mas mostra que é possível reconstruir caminhos quando existem oportunidades, acolhimento e proteção. “Nossas vidas são preciosas. Mesmo enfrentando muitas dificuldades, hoje sinto muito orgulho da minha trajetória, porque consegui reconstruir minha vida e viver com dignidade”, conclui.

A história de Débora recorda que enfrentar a violência é um compromisso de toda a sociedade. Proteger a vida e garantir que cada mulher possa viver sem medo são expressões concretas do amor ao próximo.●

SAIBA ONDE BUSCAR AJUDA

● **Ligue 180 – Central de Atendimento à Mulher:** serviço gratuito, disponível 24 horas por dia, para orientações, denúncias e encaminhamento à rede de proteção.

● **WhatsApp do Ligue 180:** (61) 9610-0180.

● **Polícia Militar – 190:** para situações de emergência ou risco imediato.

● **Atendimento presencial:** delegacias especializadas de atendimento à mulher, defensorias públicas, centros de referência e casas da mulher brasileira.