

Papo de homem:

VIOÊNCIA CONTRA A MULHER

Temos que dar um fim!



Arte: Daniel Melim

M
ABC
SINDICATO DAS METALÚRGICAS



Um chamado aos homens

1

INTRODUÇÃO

Esta cartilha é, antes de tudo, uma conversa entre homens.

Homens que são trabalhadores Metalúrgicos do ABC, mas que também são pais, filhos, irmãos, companheiros e amigos de mulheres. Homens que convivem com mulheres todos os dias, em casa, no trabalho, na família e na sociedade.

O objetivo deste material não é apontar o dedo nem tratar ninguém como inimigo. É conscientizar. É provocar reflexão. É chamar para a responsabilidade.

Quando falamos em violência contra a mulher, muitas pessoas ainda pensam apenas na agressão física, no ato extremo de bater. No entanto, a violência não começa nesse ponto e tampouco se encerra nele.

Violência é o assédio.
Violência é a piada que humilha.
Violência é a ameaça velada.
Violência é o controle.
Violência é o desrespeito cotidiano que vai sendo naturalizado.

Faça um exercício simples: pense nas dez mulheres que você mais ama. Agora, escolha três delas para sofrer assédio no trabalho, na rua, no transporte ou no bar. A sua reação seria de normalidade? De indiferença? Certamente não. Nenhum homem aceitaria isso como algo “natural”.

Imagine um pai que trabalhou a vida inteira para garantir estudo, formação e futuro para sua filha. Esse pai conseguiria aceitar que, no local de trabalho, ela receba menos por exercer a mesma função? Que seja desrespeitada? Assediada? Violentada? Evidentemente, não.

E não estamos falando da vida amorosa ou da vida pessoal. Estamos falando do mundo do trabalho. O mesmo mundo em que lutamos todos os dias por direitos, dignidade e respeito.

No entanto, a violência não se restringe a esse espaço. Ela atravessa a vida social. A mulher que sai para se divertir, que escolhe sua roupa, que está simplesmente exercendo o direito de viver, muitas vezes não retorna para casa em segurança. Há quem se sinta no direito de dopar, violentar e destruir uma vida inteira. Em muitos casos, o agressor permanece impune: paga uma multa, cumpre uma pena alternativa, enquanto a vítima carrega marcas para o resto da vida.

Esse cenário se agrava quando o agressor ocupa uma posição de poder ou pertence a uma classe social privilegiada, o que frequentemente amplia a sensação de impunidade.

Quando a violência acontece dentro de casa, muitas vezes praticada por quem dizia amar, as consequências podem ser ainda mais graves, chegando ao assassinato de mulheres: o feminicídio.

É por essas razões que esta cartilha existe.

E é por isso que estamos chamando os companheiros para mais essa luta.

Se são, majoritariamente, os homens que violentam, assediam e matam, são os homens que precisam rever posturas, comportamentos e atitudes. Quem melhor do que os próprios homens para dialogar com outros homens?

Ninguém nasce violento. A violência é aprendida.

Aprende-se em casa, quando o desrespeito é tolerado.

No trabalho, quando se ri de piadas machistas. Nos espaços de convivência, quando a agressão é legitimada.

Na sociedade, quando se repete que “é cultural” ou que “sempre foi assim”.

Não é assim.

Não pode continuar sendo assim.

Romper com a violência contra a mulher começa pela educação, pela formação e pela mudança de comportamento. Começa pelo reconhecimento de erros, pela revisão de atitudes e pela escolha consciente de agir de forma diferente.

Esta cartilha é um instrumento de orientação. Um convite à reflexão e à ação. Um apoio para que cada homem possa identificar práticas violentas, explícitas ou sutis, e optar por não reproduzi-las.

Construir um mundo mais justo, humano e digno passa, necessariamente, pelo enfrentamento da violência contra a mulher. Essa é uma tarefa coletiva.

Esta cartilha é um passo. E ele só faz sentido se for dado em conjunto.

2

AFINAL, O QUE É
MACHISMO?
E POR QUE TRATAR
DESTE ASSUNTO?



O machismo não é só um problema individual ou cultural. Ele é também uma ferramenta **histórica de divisão da classe trabalhadora**. Quando homens e mulheres são colocados em lados opostos, quem ganha é o patrão.

A desigualdade entre homens e mulheres no trabalho (salários menores, dupla jornada, assédio, desvalorização) **não acontece por acaso**. Ela interessa a quem explora a força de trabalho. Quanto mais dividida está a classe, mais fraca ela fica para lutar por direitos, melhores salários e condições dignas.

Enquanto mulheres recebem menos, acumulam jornadas e sofrem violência, o capital lucra com essa desigualdade. O machismo, nesse sentido, **barateia o trabalho das mulheres e rebaixa o patamar de direitos de toda a classe**.

Muitos de nós, mesmo sendo trabalhadores, **acabamos legitimando a opressão sobre as mulheres**. Naturalizando o controle, a violência, o silenciamento e a desvalorização feminina. Mas essa lógica muda quando a opressão recai no chão da fábrica.

O mesmo homem que aceita:

- a mulher ganhar menos.
- a mulher ser sobrecarregada.
- a mulher ser controlada ou desrespeitada.

não aceita:

- salário rebaixado.
- assédio do chefe.
- humilhação.
- jornada exaustiva sem direitos.

Ou seja: **ninguém gosta de ser oprimido**. A diferença é que, no machismo, alguns aprendem a aceitar e até reproduzir a opressão quando ela não é dirigida a si mesmos.

Essa contradição precisa ser enfrentada, porque **a lógica que oprime as mulheres é a mesma que explora os trabalhadores**.

Feminicídio não é um problema “privado”. É um problema de classe.

O feminicídio é a expressão mais extrema de uma violência que começa muito antes: no controle, no medo, na dependência econômica, no isolamento e na naturalização da desigualdade.

Quando uma mulher trabalhadora é assassinada:

- a família é destruída.
- os filhos ficam desamparados.
- a comunidade perde.
- a classe trabalhadora perde.

Tratar o feminicídio como um “problema individual” ou “caso de casal” é **retirar do debate sua dimensão social, política e de classe**. A violência contra a mulher não está separada das condições de vida, do trabalho precarizado, da falta de políticas públicas e da desigualdade social.

Não existe unidade da classe trabalhadora enquanto metade dela vive sob violência, medo e desvalorização. Combater o machismo é fortalecer a luta coletiva.

Temos o papel de afirmar:

- que a violência contra a mulher enfraquece toda a classe.
- que não existe justiça social sem igualdade.
- que direitos trabalhistas e direitos das mulheres caminham juntos.

Lutar contra o feminicídio é também lutar:

- por dignidade no trabalho.
- por igualdade salarial.
- por respeito.
- por uma sociedade sem exploração e sem violência.





POR QUE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER É PAPO DE HOMENS?

Porque isso é conversa nossa, sem rodeio.

Violência contra mulheres não é “problema delas”. É um **problema social**, que acontece dentro de casa, na rua, no trabalho e, na maioria das vezes, praticado por **homens**. Se o problema passa por nós, a mudança também passa, companheiro.

Falar disso não é apontar dedo nem distribuir culpa. É sobre **responsabilidade**. É olhar no espelho e entender que **ninguém nasce violento**. A gente aprende comportamentos, e tudo que é aprendido pode ser desaprendido.

Controle, agressividade e silêncio não definem ninguém.

Dá para falar firme sem partir para violência.

Dá para discordar sem desrespeitar.

Dá para ter eficiência sem fazer o outro sentir medo.

Esse papo é entre nós porque mudar essa realidade começa nas atitudes do dia a dia, nas escolhas que a gente faz quando ninguém está olhando.

VIOLÊNCIA NÃO É SÓ BATER

Quando se fala em violência, muita gente pensa só em agressão física.

Mas a real é que a violência contra a mulher vai **muito além disso**.

Também é violência quando o homem:

- Humilha, xinga ou diminui.
- Ameaça, mesmo “de brincadeira”.
- Controla roupa, celular ou amizades.
- Insiste em relações íntimas depois de ouvir um “não”.
- Usa dinheiro como forma de controle.
- Faz a mulher viver com medo.

Se causa dor, medo ou controle, **é violência!**

Simples assim.

Reconhecer isso é o primeiro passo para quebrar o ciclo. E esse passo começa aqui, na conversa entre homens.



4

O QUE É VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER?



Não é só agressão física.

Muita gente ainda acha que violência contra a mulher é só quando há agressão física. **Isso não é verdade.** Violência também acontece nas palavras, nas atitudes, no controle e nas imposições do dia a dia. Muitas vezes, ela é silenciosa e nem por isso deixa de machucar.

Violência é **qualquer ação ou comportamento que cause dano, sofrimento, medo ou limite a liberdade da mulher.**

VIOLÊNCIA FÍSICA

É a forma mais conhecida, mas não a única.

Exemplos:

- Empurrar, puxar, dar tapa ou soco
- Jogar objetos
- Apertar o braço “só para segurar”
- Impedir a mulher de sair de um lugar à força

Não importa se foi “uma vez só” ou “no calor da discussão”. Violência física é crime.

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

Ataca a autoestima, causa medo e insegurança.

Frases comuns:

- “Você é louca.”
- “Ninguém vai te querer além de mim.”
- “Sem mim, você não é nada.”
- “Se você sair, vai se arrepender.”

Situações:

- Controlar roupas, amizades ou aonde a mulher vai.
- Fazer chantagem emocional.
- Ameaçar tirar filhos ou abandonar.

Machuca, mesmo sem deixar marcas visíveis.

VIOLÊNCIA MORAL

Quando a intenção é humilhar, desqualificar ou manchar a reputação da mulher.

Exemplos:

- Xingamentos (“vagabunda”, “inútil”, “burra”).
- Espalhar boatos.
- Acusar sem provas.
- Desmerecer a mulher em público ou na frente da família.

Palavras também agredem.

VIOLÊNCIA SEXUAL

Não é só estupro. **Qualquer relação sem consentimento é violência.**

Exemplos:

- Forçar relação sexual.
- Insistir mesmo após a mulher dizer “não”.
- Usar chantagem (“se não fizer, eu termino”).
- Obrigar práticas que a mulher não quer.

Em relacionamento, casamento ou namoro, consentimento é essencial.

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

Quando há controle ou destruição de bens e recursos.

Situações comuns:

- Controlar todo o dinheiro da casa.
- Impedir a mulher de trabalhar.
- Tomar salário ou cartão.
- Quebrar celular, roupas ou objetos pessoais.

Dinheiro também é poder e pode ser usado para violentar.

VIOLÊNCIA DIGITAL

Cada vez mais comum, muitas vezes naturalizada.

Exemplos:

- Vigiar redes sociais e mensagens.
- Exigir senhas.
- Expor fotos íntimas.
- Ameaçar ou humilhar on-line.
- Perseguir virtualmente.

Internet não é terra sem lei.

ATENÇÃO, COMPANHEIRADA

Se encontrou em alguma dessas situações? Se sim, **é hora de refletir e mudar.** Violência não é “jeito de amar”, não é “ciúme”, não é “problema do casal”.

Respeito é básico. Consentimento é regra. Igualdade é o caminho.



5

**DADOS QUE
TODO HOMEM
PRECISA
CONHECER**



***Não é exagero.
É todo dia.***

- 1 mulher sofre violência **a cada 4 minutos no Brasil.**
- **Mais de 230 mil casos** de violência doméstica por ano.
- A maioria das agressões acontece dentro de casa.
- Na maioria das vezes, quem agride é alguém próximo.

Isso não é problema “dos outros”. É da nossa sociedade.

QUEM COMETE A VIOLÊNCIA

Esse dado é direto e precisa ser dito:

- **Mais de 90%** da violência contra a mulher é cometida por homens.
- Na violência doméstica, **cerca de 85% dos agressores** são parceiros ou ex-parceiros, pais, tios, padrastos, amigos.
- Nos casos de feminicídio, **mais de 95% dos autores** são homens.

Violência contra a mulher é um problema masculino.

VIOLÊNCIA NÃO É SÓ TAPA E SOCO

A maioria das violências não deixa marca no corpo, mas destrói por dentro.

Mais de 40% das mulheres já sofreram violência psicológica, como:

- xingamento e humilhação.
- ameaça.
- controle da roupa, do celular, das amizades.
- perseguição, inclusive on-line.

Esse tipo de violência costuma vir antes da agressão física e do feminicídio.

CONTROLAR DINHEIRO TAMBÉM É VIOLÊNCIA

Muitos homens fazem isso e não se reconhecem como agressores.

- **Cerca de 30%** das mulheres vítimas de violência doméstica sofrem violência patrimonial.
- **Mais de 80%** dos autores são homens, geralmente companheiros.

Controle não é cuidado. É violência.

AGRESSÃO FÍSICA

- 1 mulher é agredida fisicamente a **cada 2 minutos no Brasil**.
- **Mais de 500 mil mulheres** sofrem agressões físicas todos os anos.

A violência costuma se repetir — quem agredida uma vez, tende a agredir de novo.

VIOLÊNCIA SEXUAL

- **Mais de 70 mil** estupros por ano no Brasil.

Como se um estádio quase totalmente cheio fosse vítima desse crime todos os anos.

- **Mais de 85%** das vítimas são mulheres.
- **Mais de 95%** dos autores são homens.
- Na maioria dos casos, o agressor é conhecido e o crime acontece dentro de casa.

Sem consentimento, é violência. Sempre.

QUANDO A VIOLÊNCIA MATA

- **4 mulheres** são assassinadas por dia no Brasil.
- **Mais de 1.400** feminicídios por ano.
- **Mais de 70%** acontecem dentro de casa.

Na maioria das vezes, o assassinato é o fim de um ciclo de violências que já vinha acontecendo.

13.448 mulheres foram assassinadas nos últimos 10 anos. O equivalente há uma arquivada inteira assassinada na última década.

DENUNCIAR SALVA VIDAS

- O **Disque 180** recebe **mais de 500 mil ligações** por ano. Isso significa mais de **57 pedidos** de ajuda por hora. Praticamente uma ligação por minuto, o ano inteiro.
- Mesmo assim, menos da metade das mulheres denuncia.

Medo, dependência financeira e falta de confiança nas instituições ainda silenciam muitas vítimas.

NÚMEROS NÃO SÃO OPINIÃO

- 1 mulher vítima de violência a **cada 4 minutos**.
- 1 mulher agredida fisicamente a **cada 2 minutos**.
- **4 mulheres** mortas por dia.
- **Mais de 90%** dos agressores são homens.
- A violência acontece, principalmente, dentro de casa.

FONTES:

- Fórum Brasileiro de Segurança Pública – Anuário Brasileiro de Segurança Pública
- Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada – Atlas da Violência
- Ministério da Justiça e Segurança Pública
- Ministério das Mulheres
- Sistema Nacional de Informações de Segurança Pública (Sinesp)

6

**MAS ISSO
TAMBÉM É
VIOLÊNCIA?**



Violência contra a mulher **não acontece só em casa e não some quando a gente bate o ponto.**

As mesmas atitudes que machucam em um relacionamento também aparecem no trabalho, na rua, no grupo de WhatsApp ou na convivência diária.

Muitas vezes, são coisas que foram tratadas como “normais”, mas que **humilham, controlam, intimidam ou silenciam.**

Coisas que muitos homens fazem sem perceber que são violência:

“Brincadeiras” que humilham

Em casa ou no trabalho, piada vira violência quando constrange.

Exemplos:

- Zombar do corpo, da aparência ou da roupa.
- Fazer piada com a inteligência ou capacidade.
- Comentários de duplo sentido.
- Expor a mulher na frente de outras pessoas.
- Se causa vergonha ou desconforto, não é brincadeira.

Ciúme, controle e vigilância

Controle não é cuidado, é limite imposto.

No dia a dia:

- Questionar com quem a mulher fala ou sai
- Vigiar redes sociais, mensagens ou celular
- Cobrar explicações sem motivo
- No trabalho, vigiar conversas ou deslegitimar relações profissionais

Amor e respeito não vigiam.

Controlar decisões, tempo e autonomia

Isso aparece tanto em casa quanto no trabalho.

Exemplos:

- Decidir sozinho o que ela pode ou não fazer.
- Interromper, desautorizar ou ignorar falas.
- No trabalho, calar em reunião ou tomar ideias como se fossem suas e desacreditar das companheiras.
- Desvalorizar opiniões por ela ser mulher.

Ninguém perde autonomia para estar em um relacionamento ou em uma equipe.

Insistir depois de um “não”

“Não” é “não” em qualquer lugar.

Exemplos:

- Insistir em conversa, contato físico ou sexual.
- Pressionar para mudar uma decisão.
- Convites repetidos mesmo após desconforto.
- No trabalho, dizer que é “brincadeira” ou que ela “leva tudo a sério”.

“Não” não é desafio. É limite.

Usar medo, tom de voz ou poder para impor silêncio

Violência também acontece sem encostar.

Situações comuns:

- Gritar para ganhar discussão.
- Bater na mesa, fechar caminho, intimidar.
- Quebrar coisas em casa ou no trabalho.
- Usar cargo, experiência ou força para calar.
- Medo não é autoridade.

Achar que sustentar, mandar ou ter cargo dá direito a controlar

Poder não autoriza abuso.

Exemplos:

- Achar que pagar contas dá direito a mandar
- Tratar com desdém por ganhar mais ou ter cargo superior
- Exigir obediência, favores ou silêncio

Respeito não depende de hierarquia.

Reconhecer essas atitudes não é ser acusado. É assumir responsabilidade.

“Mas eu nunca bati em ninguém”

Muitos homens dizem isso e ainda assim reproduzem violência no dia a dia, em casa e no trabalho.

Pergunte a si mesmo:

- Já gritei para ganhar uma discussão ou impor respeito?
- Já fiz ela se sentir culpada por algo que eu fiz?
- Já controlei horários, contatos ou decisões?
- Já ignorei um “não” achando que era exagero ou charme?
- Já usei medo, cargo ou força para intimidar?

Violência não começa no tapa.

Ela começa quando o diálogo acaba e o controle entra no lugar.

Mudar é possível.

E começa quando a gente reconhece.



MASCULINIDADE: O QUE NOS ENSINARAM. E O QUE ISSO NOS CUSTA?

Desde cedo, muitos homens aprendem o que é “ser homem” **observando o que acontece dentro de casa**, na rua, na escola e no trabalho.

A gente aprende mais pelo exemplo do que pela fala.

Uma criança que cresce vendo gritos, controle, humilhação ou violência **aprende que isso é normal**.

Depois, repete — muitas vezes sem perceber.

O que nos ensinaram a ser homens

Muitos de nós ouvimos desde pequenos:

- “Homem não chora.”
- “Homem aguenta tudo.”
- “Homem manda.”
- “Homem resolve no braço.”
- “Pedir ajuda é fraqueza.”

Essas frases moldam comportamentos e silenciam sentimentos.

O que esse modelo cobra da gente?

Quando o homem aprende que não pode sentir, falar ou pedir ajuda, o que sobra é o acúmulo.

As consequências aparecem no dia a dia:

- Raiva guardada
- Dificuldade de diálogo.
- Explosões emocionais.
- Violência como válvula de escape.
- Solidão emocional, mesmo cercado de gente.

Muitos homens não foram ensinados a conversar sobre o que sentem e **foram ensinados a engolir**.

Espelhamento: a violência que se aprende

Violência não nasce do nada.

Ela é aprendida, observada e reproduzida.

- Quem cresce vendo o pai gritar, humilhar ou bater aprende que isso é “coisa de homem”.
- Quem vê a mãe sendo desrespeitada aprende que mulher vale menos.
- Quem sofre bullying aprende a devolver a dor em alguém mais fraco.

Esse ciclo alimenta **ódio contra mulheres**, que começa em piadas, passa pelo assédio e pode virar violência.

O que foi aprendido pode ser desaprendido.

Força não é violência

- Ser homem não é mandar.
- Não é intimidar.
- Não é machucar.

Força de verdade é:

- Saber conversar.
- Reconhecer limites.
- Assumir erros.
- Pedir ajuda quando precisa.

Mudar esse modelo **não tira nossa força**.

Mudar **nos devolve** algo que foi tirado: a possibilidade de viver relações sem medo, sem culpa e sem violência.

Mudar também liberta os homens

Romper com a masculinidade violenta:

- Melhora relações.
- Diminui conflitos.
- Fortalece vínculos.
- Reduz a solidão.
- Abre espaço para diálogo.

Mudar não é fraqueza.

Mudar é amadurecer.

E amadurecer é responsabilidade de quem quer um futuro melhor.



8

**DADOS QUE
TODO HOMEM
PRECISA
CONHECER**



- A misoginia (ódio ou aversão às mulheres) foi o **crime de ódio que mais cresceu no Brasil** nos últimos anos.
- Denúncias de misoginia on-line cresceram de **menos de 1.000 para mais de 28.000 casos** em cerca de cinco anos. **O equivalente à população de Serra Negra, município localizado no Estado de São Paulo.**
- Mulheres são as **principais vítimas** de:
 - assédio on-line.
 - perseguição digital (stalking).
 - ameaças.
 - exposição de imagens íntimas.
- **Mais de 70% das mulheres jovens** relatam já ter sofrido algum tipo de violência ou assédio on-line.
- **137 mulheres e meninas são mortas todos os dias no mundo** por parceiros íntimos ou familiares. **137 mortes por dia equivalem a dois ônibus cheios.**
- **60% dos homicídios de mulheres** no mundo são cometidos por pessoas próximas.
- **3,7 milhões de brasileiras** sofreram violência doméstica ou familiar em um único ano. **Esse número corresponde à população de Salvador. É como se a capital da Bahia inteira tivesse sido vítima em apenas um ano.**

- Em quase **60% dos casos**, a violência é **repetida**.
- Ataques digitais contra mulheres frequentemente evoluem para **ameaças físicas reais**.

Bullying, gênero e reprodução da violência

- Cerca de **40% dos jovens brasileiros** já sofreram bullying.
- Meninos são maioria entre os autores de:
 - intimidação física.
 - humilhação repetida.
- Bullying baseado em gênero, aparência e sexualidade está entre os mais recorrentes.
- Vivências de bullying estão associadas a:
 - maior propensão à violência.
 - assédio.
 - reprodução de ódio contra mulheres na vida adulta.
- **Quase 90% da população mundial** apresenta algum tipo de viés contra mulheres.
- Mais da metade das pessoas no mundo concorda com ao menos uma dessas ideias:
 - homens são melhores líderes.
 - mulheres devem obedecer.
 - violência doméstica é “assunto do casal”.
- Esses vieses estão diretamente ligados a:
 - tolerância à violência.
 - culpabilização da vítima.
 - normalização do controle e do abuso.

O que os dados mostram

- O ódio às mulheres não é pontual.
- A violência começa antes do tapa: nas palavras, no controle e no silêncio.
- Ambientes digitais, escolares, domésticos e de trabalho reproduzem o mesmo padrão.
- Enfrentar a violência passa por questionar crenças aprendidas.



FONTES:

- Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania (MDHC)
- DataSenado
- Disque 100 (MDHC)
- Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP)
- SaferNet Brasil
- ONU Mulheres / UNODC (Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime) / Plan International
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)
- Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE/IBGE)
- Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO)
- Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD)

9

ANTES DE PERDER A CABEÇA



Se você perceber que está perdendo o controle:

- Pare a conversa.
- Saia do ambiente.
- Respire fundo.
- Não discuta no calor do momento.
- Volte a conversar depois.

Se afastar para não machucar ninguém não é covardia.

É cuidado. É maturidade. É respeito.

Isso vale em casa, no lazer, no trabalho e em qualquer espaço de convivência.

Como agir quando a raiva vem (parte prática)

Autocontrole é reconhecer limites e agir antes que a raiva vire violência — seja em casa, em momentos de lazer ou no local de trabalho.

Reconheça os sinais no corpo

- Corpo tenso.
- Mandíbula travada.
- Punhos fechados.
- Voz ficando mais alta.
- Vontade de gritar, xingar ou intimidar.

Percebeu? PARE.

Pause e se afaste

Não continue a conversa só para “ganhar”.

- Diga que vai parar e voltar depois.
- Saia do local.
- Evite confronto naquele momento.

Conversa boa não acontece com raiva no auge — nem numa discussão em família, nem com amigos, nem com colegas de trabalho.

Respire e mude o ambiente

Parece simples, mas funciona.

- Respire fundo algumas vezes.
- Caminhe.
- Tome água.
- Fique em silêncio por alguns minutos.

O corpo precisa baixar antes da cabeça funcionar.

No trabalho, isso pode evitar conflitos maiores.

No lazer, pode evitar situações que estragam relações.

Não discuta no auge da raiva

No calor do momento:

- A gente fala o que machuca.
- Ameaça.
- Intimida.
- Se arrepende depois.

Se não dá para conversar com respeito, não converse agora.

Isso é maturidade — em qualquer ambiente.

Procure ajuda

Ninguém aprende a lidar com tudo sozinho.

- Converse com alguém de confiança.
- Procure grupos de apoio.
- Busque terapia ou acompanhamento.

Pedir ajuda não diminui ninguém.

Evita erros que podem marcar vidas — dentro e fora do trabalho.



Lembre-se

Raiva passa.

A violência deixa marca.

Parar, se afastar e cuidar do que sente são atitudes responsáveis.

É proteção.

É respeito consigo e com os outros.



10

O PAPEL DOS HOMENS COMO ALIADOS

Enfrentar o feminicídio e a violência contra a mulher **também é responsabilidade dos homens**. Ser aliado não é discurso bonito. É atitude no dia a dia, dentro e fora de casa, no trabalho e entre amigos.

Ser aliado é:

- Intervir em piadas machistas.
- Não acobertar agressões.
- Ouvir mulheres sem desacreditar ou minimizar.
- Conversar com outros homens sobre esse tema.
- Educar filhos e meninos de outra forma, sem violência, controle ou humilhação.

Silêncio também é posição. E, muitas vezes, é a posição de quem permite que a violência continue.

Entre homens: não passar pano

A violência contra a mulher não começa na agressão física. Ela se mantém em atitudes naturalizadas e no silêncio dos outros homens.

▶ Não é normal quando um amigo:

Desmerece ou humilha a companheira.

Exemplos:

- “Ela não entende nada, é burra mesmo.”
- “Se não fosse por mim, ela não seria nada.”
- “Mulher minha não dá opinião em roda de homem.”

- Interrompe ela o tempo todo ou fala por ela.
- Faz críticas constantes ao corpo, roupa ou jeito dela na frente dos outros.

Humilhação é violência. Não é “brincadeira”, não é “jeito dele”. É tentativa de diminuir e controlar.

Faz piadas machistas ou ofensivas

Exemplos:

- “Mulher boa é a que fica calada.”
- “Apanhou porque falou demais.”
- “Lugar de mulher é na cozinha.”
- Compartilha vídeos ou memes que sexualizam ou ridicularizam mulheres.
- Faz piada com violência doméstica.

Piada também educa. Normalizar o machismo fortalece a cultura que sustenta a violência.

Conta vantagem de controle, ameaça ou agressão

Exemplos:

- “Ela não sai sem eu deixar.”
- “Peguei o celular dela pra ver com quem tava falando.”
- “Se eu desconfiar de alguma coisa, ela vai ver.”
- “Já dei um susto nela pra aprender.”
- “Ela sabe que comigo não tem gracinha.”

Controle não é cuidado. É abuso.

A ideia de posse sobre o corpo e a vida da mulher é raiz da violência.

- Diz que “ela mereceu”

Exemplos:

- “Também, olha a roupa que ela estava usando.”
- “Ficou provocando, queria o quê?”
- “Se apanhou, é porque fez alguma coisa.”
- “Se traiu, tem que aguentar as consequências.”

**Nenhuma mulher merece violência.
Culpar a vítima protege o agressor.**

Por que isso importa?

Quando a gente naturaliza essas atitudes entre amigos, colegas de trabalho ou companheiros de fábrica, estamos fortalecendo a mesma lógica de dominação que também nos atinge como trabalhadores.

O machismo ensina o homem a dominar em casa — e depois ele não entende por que é explorado no trabalho.

A lógica é parecida: hierarquia, silenciamento, medo e controle.

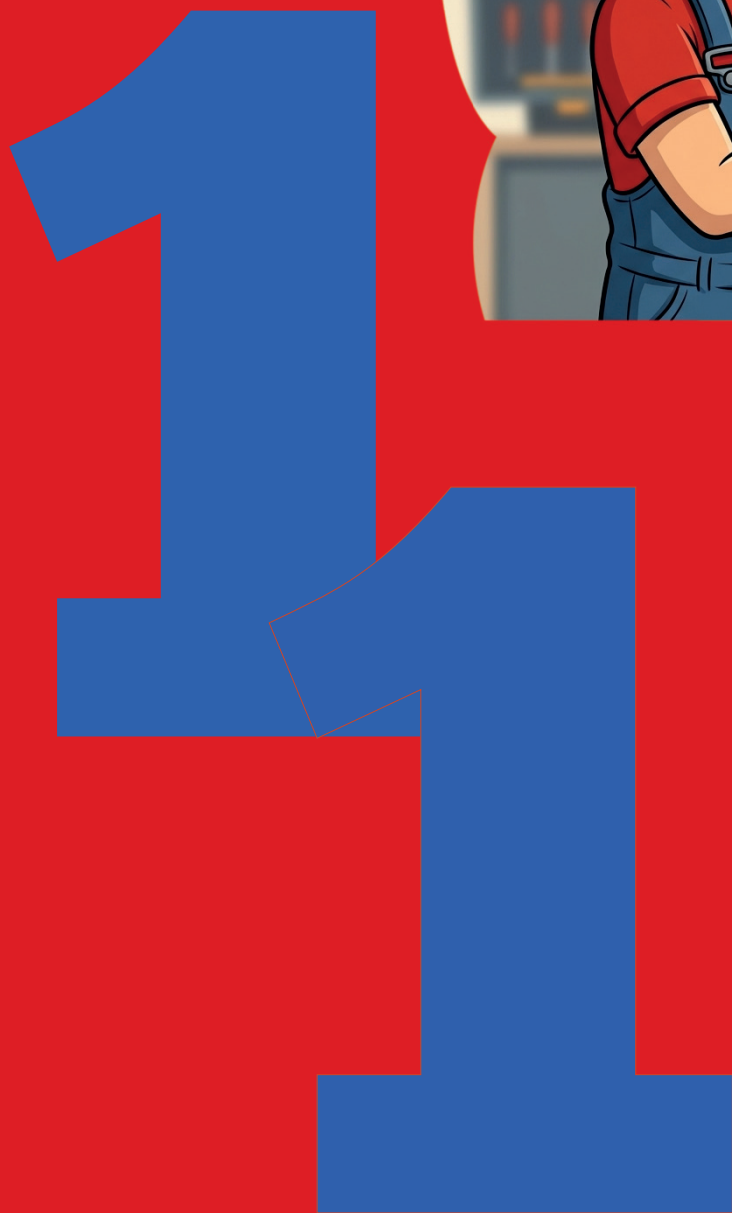
Combater o machismo não é “pauta menor”.

É defender dignidade, igualdade e fortalecer a unidade da classe trabalhadora.

***Ficar calado é
concordar.
Chamar pra conversa
também é cuidar.***

Ser homem não é proteger o agressor.
Ser homem é **romper o silêncio.**





ONDE BUSCAR AJUDA



Mudar é possível e pedir ajuda é parte disso.

Se você sente que **VOCÊ** ou um **COMPANHHEIRO** está perdendo o controle, passando por conflitos constantes ou já machucou alguém, **PROCURE OU INDIQUE apoio**. Esses serviços existem para evitar que a violência continue e para proteger vidas.

Grupos reflexivos para homens

São espaços de conversa e escuta entre homens, mediados por profissionais.

Servem para refletir sobre:

- Raiva, ciúmes e controle.
- Relações afetivas e familiares.
- Masculinidade, respeito e responsabilidade.

Muitos grupos funcionam por encaminhamento da Justiça, dos serviços sociais ou de forma voluntária.

Atendimento psicológico

Cuidar da cabeça também é coisa de homem.
O atendimento psicológico ajuda a:

- Entender os próprios limites.
- Lidar com frustrações e conflitos.
- Aprender a reagir sem violência.

Pode ser individual ou em grupo, gratuito pelo SUS ou por serviços conveniados.

Serviços públicos de apoio

Esses serviços atendem homens e famílias em situação de conflito ou violência:

- **CREAS**
Centro de Referência Especializado de Assistência Social
Apoio psicossocial, orientação e acompanhamento de situações de violência.
- **CAPS**
Centro de Atenção Psicossocial
Atendimento em saúde mental, inclusive para crises emocionais, estresse intenso e sofrimento psíquico.



Um recado direto

Buscar ajuda **não te diminui**.
Ignorar o problema, sim, pode destruir famílias — e vidas.
Violência não é destino.
Responsabilidade também é coisa de homem.





ENDEREÇOS E TELEFONES DOS PRINCIPAIS SERVIÇOS DE APOIO

SANTO ANDRÉ

Atendimento Psicossocial/CAPS

- **CAPS III - Centro de Atenção Psicossocial - Prefeitura Municipal de Santo André**
Av. Padre Manuel da Nóbrega, 123 – Jardim – Tel: (11) 4437-2325
- **CAPS III - Centro de Atenção Psicossocial (Centro)**
R. Gen. Glicério, 527 – Centro – Tel: (11) 4437-2325
- **CAPS AD**
R. Venezuela, 91 – Jardim Bela Vista – Tel: (11) 4992-3668
- **CAPS III Vila Vitória**
R. Corrêa Sampaio, 37 – Vila Tibiriçá – Tel: (11) 2379-4092
- **CAPS Infantil**
R. David Campista, 220 – Vila Guiomar – Tel: (11) 4972-6570

Assistência Social

- **CREAS - Centro de Referência Especializado de Assistência Social**
Alameda Gáspar Nogueira, 31 – Jardim – Tel: (11) 4994-5768

SÃO BERNARDO DO CAMPO

Assistência Social

- **CREAS SBC**
Av. Redenção, 271 – Centro – Tel: (11) 2630-6661

CRAS (Porta de entrada – suporte social)

- **CRAS V - Centro (São Bernardo do Campo)**
R. Antônia Benedita do Nascimento, 2 – Jardim Olavo Bilac – Tel: (11) 2630-6660
- **CRAS III - Alvarenga/Batistini**
R. Ministro Nelson Hungria, 134 – Tel: (11) 2630-6538
- **CRAS I - Montanhão/Ferrazópolis**
R. Tiradentes, 1555 – Ferrazópolis – Tel: (11) 4335-6982

CAPS (Saúde Mental)

- **CAPS III Centro (São Bernardo)** – Tel: (11) 2630-6513
- **CAPS III Alvarenga** – Tel: (11) 2630-6324

- **CAPS III Rudge Ramos** – Tel: (11) 4332-7793
- **CAPS III Farina** – Tel: (11) 3633-3241
- **CAPS III AD Alves Dias** – Tel: (11) 2630-6349
- **CAPS III Selecta** – Tel: (11) 3633-3160
- **CAPS II/Infantojuvenil** – Tel: (11) 4335-3975

SÃO CAETANO DO SUL

Assistência Social / CRAS

- **CRAS - São Caetano do Sul**
R. Marlene, 452 – Nova Gerti – Tel: (11) 4233-8901
- **CRAS - Fundação**
R. Heloísa Pamplona, 316 – Tel: (11) 4233-8905

CAPS (Saúde Mental)

- **CAPS - Dr. Ruy Penteado** – R. dos Castores, 60 – Tel: (11) 4233-7502
- **CAPS AD Zoraide Maria Rampasso** – R. dos Castores, 10 – Tel: (11) 4233-7540
- **CAPS Infantojuvenil** – R. Goitacazes, 301 – Tel: (11) 4233-7643

DIADEMA

Assistência Social / CREAS

- **CREAS Centro - Diadema**
Rua das Turmalinas, 35 – Centro – Tel: (11) 4092-7090
- **CREAS Eldorado - Diadema**
R. das Perobas, 89 – Eldorado – Tel: (11) 4043-0960

CAPS / Saúde Mental

- **CAPS III Sul Diadema** – R. Coimbra, 774 – Tel: (11) 4056-4009
- **CAPS (Adulto/Infantil)** – R. Oriente Monti, 28 – Tel: (11) 98816-1643
- **CAPS III Norte Diadema** – R. Capibaribe, 193 – Tel: (11) 4071-9899
- **CAPS III Leste Diadema** – R. Santo Amaro, 92 – Tel: (11) 4055-1528
- **CAPS III Álcool e Drogas (Diadema)** – R. Moacyr Goulart Cunha Caldas, 111

MAUÁ

Assistência Social / CREAS

- **CREAS Bocaina - Mauá**
R. Álvares Machado, 24 – Vila Bocaina – Tel: (11) 4512-7762
- **CREAS Matriz - Mauá**
R. Avaré, 62 – Matriz – Tel: (11) 4512-7731

CAPS (Saúde Mental)

- **CAPS Álcool e Drogas - Mauá**
Av. Dom José Gaspar, 62 – Matriz – Tel: (11) 4516-3510

RIBEIRÃO PIRES

Assistência Social / CREAS (município)

- **CREAS** – Rua Batista Lion, 108 – Centro – Tel: (11) 4828-6434 / WhatsApp (11) 93398-7962

Saúde Mental / CAPS (município)

- **CAPS II** – Rua Afonso Zampol, 41 – Centro – Tel: (11) 4823-2144
- **CAPS AD** – Rua Prefeito Prestes Maia, 55 – Suíssa – Tel: (11) 4827-4509

RIO GRANDE DA SERRA

Assistência Social / CREAS

- **CREAS** – Rua Aurélio Figueiredo, nº 500 – Centro – Tel: (11) 2770-0153 / WhatsApp (11) 96334-7628

Suporte Social / CRAS

- **CRAS** – Tel: (11) 2770-0154 / WhatsApp (11) 96334-8769

Em situação de violência ou risco imediato

- **190** – Polícia Militar (emergência)
- **180** – Central de Atendimento à Mulher
Funciona 24h, todos os dias. Orienta, registra denúncia e encaminha para a rede de proteção

Como procurar atendimento

- A **procura pode ser direta**: você pode ir até um CREAS, CAPS ou serviço de assistência social do seu município.
- Também pode ser por encaminhamento:
 - Pelo SUS
 - Pelo PSF / Estratégia Saúde da Família
 - Pela Unidade Básica de Saúde (UBS)
 - Pela assistência social ou pelo Judiciário

Não precisa “esperar piorar” para buscar ajuda.

Horários de funcionamento

- Em geral, os serviços funcionam de **segunda a sexta-feira**, das **8h às 17h**.
- Alguns **CAPS** funcionam em horário ampliado ou **24 horas**, dependendo do município.

ESTA SEÇÃO REÚNE OS TELEFONES DAS DELEGACIAS DE DEFESA DA MULHER NOS SETE MUNICÍPIOS DO GRANDE ABC

Esses contatos são canais diretos de orientação, registro de ocorrência e solicitação de medidas protetivas.



Santo André

DDM - Delegacia de Defesa da Mulher de Santo André

📍 Endereço: Rua Laura, 452 - Centro, Santo André - SP, 09071-140

☎ Telefone: (11) 4432-2379

✦ Unidade especializada da Polícia Civil que realiza registro e apuração de crimes contra a mulher, medidas protetivas, etc.

São Bernardo do Campo

Delegacia de Polícia de Defesa da Mulher

📍 Endereço: Rua Tasman, 301 - Jardim do Mar, São Bernardo do Campo - SP, 09750-390

☎ Telefone: (11) 4368-2032

✦ Atendimento especializado a mulheres vítimas de violência.

São Caetano do Sul

DDM - Delegacia de Defesa da Mulher - São Caetano do Sul

📍 Endereço: Rua Silvia, 160 - Santa Maria, São Caetano do Sul - SP, 09560-530

☎ Telefone: (11) 4220-3098

✦ Delegacia especializada para atendimento de violência contra a mulher.

Diadema

Delegacia de Defesa da Mulher (DDM)

📍 Endereço: Rua Santa Rita de Cássia, 42 - Centro, Diadema - SP, 09911-270

☎ Telefone: (11) 4044-9224

✦ Delegacia de Defesa da Mulher de Diadema especializada.

Mauá

📍 Endereço: Rua General Osório, 75 - Vila Bocaina, Mauá - SP, 09310-050

☎ Telefone: (11) 4514-1706 (telefone específico da Delegacia de Defesa da Mulher de Mauá)

✦ A Delegacia de Defesa da Mulher de Mauá funciona integrada à estrutura da Polícia Civil no endereço acima.

Ribeirão Pires

👉 Em casos de violência, as mulheres podem se dirigir ao 1º Distrito Policial da Polícia Civil de Ribeirão Pires ou acionar o telefone de emergência 190 / 180 (Central de Atendimento à Mulher).

Rio Grande da Serra

📍 Centro de Atendimento à Mulher: Rua do Progresso, 700 - Bloco B - Vila Progresso, Rio Grande da Serra - SP, 09450-000

✦👉 Em casos de violência, as mulheres podem se dirigir ao 1º Distrito Policial da Polícia Civil de Ribeirão Pires ou acionar o telefone de emergência 190 / 180 (Central de Atendimento à Mulher).





Importante lembrar

Buscar ajuda é um passo de responsabilidade.
Evitar a violência também é cuidar de quem
está ao seu lado — e de você.



