

EI MANA, VEM CÁ!

A gente precisa
conversar
sobre isso...

NÃO
É
NÃO!

JUNTAS
SOMOS
MAIS
TES

Deliene Matias dos Santos
Gleys Ially Ramos
Isabella Silva Martins



180

EI MANA, VEM CÁ!

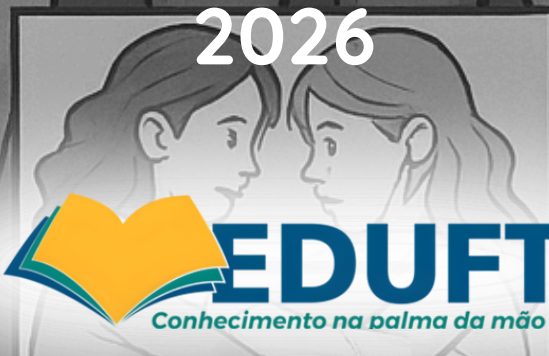
A gente precisa
conversar
sobre isso...

NÃO
É
NÃO!

JUNTAS
SOMOS
MAIS
TES

Deliene Matias dos Santos
Gleys Ially Ramos
Isabella Silva Martins

1ª Edição
2026



Elementos Gráficos

Canva

Coordenadora Geral

Liza Aparecida Brasilio

Coordenadora Adjunta

Gleidy Braga Ribeiro

Projeto Gráfico e Diagramação

Gleys Ially Ramos

Isabella Silva Martins

Deliene Matias dos Santos

Revisão de Texto

Gleys Ially Ramos

Juliete Oliveira

Liza Aparecida Brasília

Revisão Técnica

Liza Aparecido Brasília

Ajustes Editoriais

Ana Laura Magalhães Bezerra Moraes Lopes

Heitor Soares Corrêa

Agradecimentos

Universidade Federal do Tocantins (UFT)
Pró-reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários
(PROEX)

Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania
Rede de Cidadania e Direitos Humanos

Universidade Federal do Tocantins

Reitora

Maria Santana Ferreira dos Santos

Vice-reitor

Marcelo Leineker Costa

Pró-Reitor de Administração e Finanças (PROAD)

Carlos Alberto Moreira de Araújo Júnior

Pró-Reitor de Avaliação e Planejamento (PROAP)

Eduardo Andrea Lemus Erasmo

Pró-Reitor de Assuntos Estudantis (PROEST)

Kherlley Caxias Batista Barbosa

Pró-Reitor de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários (PROEX)

Bruno Barreto Amorin Campos

Pró-Reitora de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas (PROGEDEP)

Michelle Matilde Semiguen Lima Trombini Duarte

Pró-Reitora de Graduação (PROGRAD)

Valdirene Gomes dos Santos de Jesus

Pró-Reitora de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPESQ)

Marcos Vinicius Giongo Alves

Pró-Reitora de Tecnologia e Comunicação (PROTIC)

Olívia Tozzi Bittencourt

Conselho Editorial

Presidente

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Membros do Conselho por Área

Ciências Biológicas e da Saúde

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Ciências Humanas, Letras e Artes

Fernando José Ludwig

Ciências Sociais Aplicadas

Ingrid Pereira de Assis

Interdisciplinar

Wilson Rogério dos Santos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Santos, Deliene Matias dos

Ei mana, vem cá! [livro eletrônico] : a gente precisa conversar sobre isso-- / Deliene Matias dos Santos, Gleys Ially Ramos, Isabella Silva Martins. -- 1. ed. -- Palmas, TO : Editora Universitária - EdUFT, 2026.

PDF

ISBN 978-65-5390-232-9

1. Cidadania (Ensino fundamental) 2. Direitos humanos (Ensino fundamental) 3. Violência contra as mulheres I. Ramos, Gleys Ially. II. Martins, Isabella Silva. III. Título.

26-347951.0

CDD-372.832

Índices para catálogo sistemático:

1. Direitos humanos : Ensino fundamental 372.832

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

EI MANA, VEM CÁ!

Precisamos falar de coisas e situações difíceis que nós mulheres e meninas vivenciamos todos os dias.

E aí, vamos falar de violência contra mulheres e meninas?

Não se preocupe, há sempre um lugar seguro e alguém em quem podemos confiar...

A GENTE SABE E ENTENDE...

Muitas de nós passam por situações difíceis e ficam em silêncio. Isso acontece por vários motivos:

- Vergonha de ser vítima, ou medo de parecer "boba"
- Dificuldade de entender o que aconteceu
- Medo de não sermos compreendidas
- Sentimento de solidão ou de abandono
- Ameaças, ou retaliação, relação cativa
- Não querer incomodar ninguém: "tá todo mundo no corre"

Mas guardar tudo isso, só machuca ainda mais.

Então com quem conversar? Em quem confiar?

Primeiro, você pode (e deve!) buscar apoio. Sabemos que não é algo fácil, então comece procurando pessoas e lugares seguros como:

- Uma professora em quem confia;
- Uma psicóloga da escola ou do posto de saúde;
- Uma mulher da família que te escuta com carinho;
- Centros de atendimento à mulher;
- Grupos de apoio ou coletivos femininos.

Infelizmente, muitas mulheres e meninas já passaram por alguma violência, então falar pode ser uma forma de combater.

ENQUANTO ISSO EM UMA SALA DE ESPERA...

SEMPRE DEMORA, NÉ? PARECE QUE O TEMPO AQUI ANDA MAIS DEVAGAR

É VERDADE... MAS ÀS VEZES, ESPERAR É MELHOR DO QUE VOLTAR PRA CASA CEDO DEMAIS.

SEI COMO É...
ÀS VEZES, ESTAR NA RUA PARECE MAIS SEGURO DO QUE ESTAR ONDE A GENTE DEVERIA SE SENTIR PROTEGIDA.

EU ME SINTO ASSIM.
VOCÊ TAMBÉM SENTE ISSO?

EU SINTO, TENHO MEDO...
MAS NEM SEMPRE FALO,
ALIÁS, NUNCA FALO!

**EI MANA,
VEM CÁ**

PODE PARECER, MAS VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ...

Se você está passando por alguma violência dentro de casa, saiba que isso não é sua culpa e você não está sozinha. Ninguém tem o direito de te machucar ou te fazer sentir medo, especialmente as pessoas que deveriam te proteger.

O QUE FAZER SE ISSO ESTIVER ACONTECENDO COM VOCÊ:

- **Procure um adulto de confiança:** Converse com alguém em quem você confia muito, outro familiar que não te machuca, uma amiga dos seus pais, uma professora, uma conselheira da escola ou qualquer adulto que você sinta que pode te ajudar.
- **Não tenha medo de contar:** é importante que você saiba que existem pessoas que querem te ajudar e te proteger.
- **Ligue para ajuda:** Existem telefones de emergência onde você pode pedir ajuda de forma segura e confidencial. No Brasil, você pode ligar para o Disque 100 (Direitos Humanos) ou para a Polícia Militar no 190 em caso de emergência. Existe também o Ligue 180, que é a Central de Atendimento à Mulher, e pode te orientar e informar sobre seus direitos.
- **Busque apoio:** Existem serviços e organizações que podem te oferecer apoio psicológico, social e jurídico. Peça ajuda para encontrar esses serviços na sua cidade.
- **Se precisar de atendimento médico:** Vá a um posto de saúde ou Unidade de Pronto Atendimento. Esses lugares podem te ajudar e também registrar o que aconteceu.

SE ALGUÉM TE CONTAR QUE ESTÁ SOFRENDENDO VIOLÊNCIA:

- **Acredite na pessoa:** É muito importante acreditar no que ela está te contando. Não minimize a situação e mostre que você está ali para apoiar.
- **Ofereça seu apoio:** Encontre um local seguro, diga que você está do lado dela e que vai ajudá-la a encontrar ajuda.
- **Não pressione para dar detalhes:** Deixe a pessoa falar no tempo dela e da forma que se sentir mais confortável.
- **Procure um adulto de confiança junto com ela:** Incentive a pessoa a contar para um adulto que possa tomar as providências necessárias, como seus pais (se não forem os agressores), uma professora, ou outro adulto de confiança. Se ela não se sentir segura para ir só, ofereça-se para ir junto.
- **Informe os serviços de ajuda:** Se a pessoa não quiser ou não puder contar para um adulto no momento, informe sobre os telefones de ajuda como o Disque 100 e o Ligue 180.
- **Não tente resolver a situação sozinha:** É importante que adultos e autoridades competentes tomem as medidas necessárias para proteger a vítima.

Lembre-se, meninas e mulheres têm o direito de viver em segurança e serem respeitadas dentro de suas próprias casas. Se você ou alguém que você conheça está passando por isso, não se cale. A ajuda existe e nós não estamos sozinhas.

AINDA ENTRE FAMÍLIA...



**EI MANA,
VEM CÁ**

PRESSÃO DOS PAPÉIS FEMININOS

As vezes a gente evita ir na casa de pessoas muito queridas e amáveis por que nos sentimos pressionadas, não é verdade?

Parece que há um papel que devemos encenar, ou provar de que somos realmente boas ou suficientes.

O que são esses papéis?

Papéis femininos são comportamentos e funções que a sociedade espera que as mulheres desempenhem por causa do seu gênero (feminino).

Você já sentiu que esperam demais de você só porque você é menina/mulher? Tipo:

- Cuidar da casa e dos irmãos
- Saber cozinhar, lavar e passar roupas etc.
- Casar e ter Filhos
- Ser bonita, mas não “vaidosa demais”
- Ser inteligente, mas não “amostrada”
- Ser forte, mas não esquecer de ser “delicada”
- Cuidar dos outros, mesmo quando você está mal

Por que isso é um problema?

Porque ninguém consegue ser tudo ao mesmo tempo. porque não há a mesma cobrança para meninos/homens. Isso nos deixa cansadas, inseguras, com medo de errar ou de sermos julgadas. Faz parecer que, não importa o que façamos, nunca é o bastante.

E o pior: muitas meninas crescem achando que precisam se encaixar nessas caixinhas “mulheres perfeitas” para serem aceitas ou valorizadas.

NO CAFÉ, DUAS AMIGAS CONVERSAM



**EI MANA,
VEM CÁ**

CICLO DA VIOLÊNCIA

O QUE É O CICLO DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

É um padrão de comportamento abusivo que se repete em relacionamentos nos quais um parceiro exerce poder e controle sobre o outro.

Tensão: pequenos abusos, críticas, controle, constringimentos, privações

Explosão: agressões físicas, verbais, morais e emocionais

Arrependimento: pedidos de desculpa, promessas de mudança, flores, presentes em público, declarações de amor, as vezes culpando a vítima pelo episódio de explosão.

Lua de mel: mudança no comportamento, muito atencioso, parece que tudo vai melhorar — até que a tensão volte.

ESSE CICLO TENDE A SE REPETIR E VAI SE TORNANDO MAIS FREQUENTE E PERIGOSO COM O TEMPO.

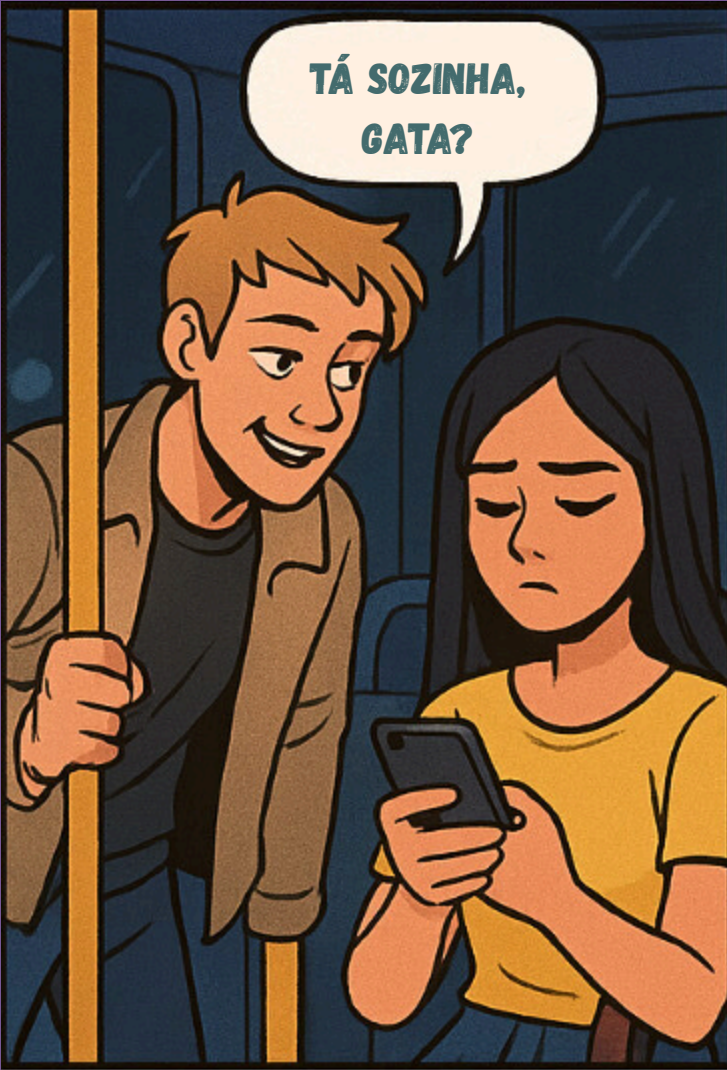
Por que isso é um problema?

Porque muitas mulheres acham que precisam aguentar. Elas aprendem que “o amor tudo suporta”, inclusive a violência, e que sair da relação é fracassar. Sentem-se incompletas e que sozinhas não conseguirão reconstruir suas vidas, e por isso suportam o sofrimento, a culpa e o medo.

Isso nos cobra um preço cada vez mais alto: a autoestima, a saúde mental, e às vezes até a vida.

Muitas meninas crescem acreditando que “amar é sofrer”, e que “ele vai mudar” se elas forem boas o bastante, ou seja, se enxergam como reabilitação de seus companheiros, o que não é verdade. Cada pessoa é responsável por seus comportamentos.

VOLTANDO PRA CASA DE ÔNIBUS



EI MANA,
VEM CÁ

IMPORTUNAÇÃO

O QUE É IMPORTUNAÇÃO SEXUAL?

O ato de "cantar" de forma insistente e invasiva, com conotação sexual e causando constrangimento à vítima, pode ser interpretado como um ato libidinoso, especialmente se envolver comentários explícitos, gestos ou insistência após a manifestação de desagrado da pessoa abordada.

Quando alguém te toca, fala algo com conotação sexual ou te persegue sem seu consentimento, isso não é só incômodo — é ilegal.

A lei protege você. E não importa se foi "só uma cantada" ou "brincadeira". Se te constrangeu ou te deixou com medo, não tá certo. Essa conduta pode configurar o Crime de Importunação Sexual, previsto no artigo 215-A do Código Penal.

Muitas meninas crescem acreditando que precisam suportar esse tipo de comportamento pra "não causar confusão". Elas aprendem que isso é normal, passam a se calar ou fingir não se constranger, ou ainda, dependem de uma figura masculina para impor respeito ou poder se sentir mais seguras como na tirinha. Há aquelas que aprendem que é elogio, mesmo com o desconforto.

Mas isso não é normal!

O problema não é você — é quem não respeita seu espaço, seu direito de ir e vir, seu corpo.

O PREÇO DO AFETO



**EI MANA,
VEM CÁ**

VIOLÊNCIA PATRIMONIAL

Às vezes a gente visita nossos avós com carinho, mas sai com um aperto no coração, né? Há situações que parecem pequenas, pois quase não há reclamações — como quando a avó, que sempre foi alegre, começa a parecer triste ou preocupada mesmo estando com a família.

Infelizmente, isso pode ser sinal de violência patrimonial — um dos tipos de Violência Doméstica - que é quando alguém da própria família usa o amor e a confiança, ou mesmo a ameaça e agressão para controlar o dinheiro, aposentadoria ou bens sem permissão da pessoa idosa ou não.

Alguns exemplos de quando isso está acontecendo:

- Há insistência para receber dinheiro ou pagamento.
- Forçar assinar papéis sem ler/entender o conteúdo.
- Uso do cartão ou da aposentadoria sem explicação.

A violência patrimonial contra mulheres idosas se configura por qualquer ação ou omissão que vise controlar, utilizar indevidamente, explorar ou privar de seus bens, recursos financeiros, direitos ou patrimônio, sem o seu consentimento livre e informado. Essa forma de violência se aproveita da vulnerabilidade da pessoa, de dependência financeira ou emocional e das desigualdades de gênero.

A mulher idosa (como no exemplo) se sente envergonhada, com medo e sozinha, por isso acaba se sujeitando a essa violência. E o pior, quem faz isso costuma ser alguém muito próximo (filhos, netos, cuidadores).

E NO TRABALHO?



**EI MANA,
VEM CÁ**

ASSÉDIO MORAL

O QUE É ASSÉDIO MORAL?

Assédio moral é quando alguém, especialmente em ambientes de trabalho ou escola/universidade, age de forma repetitiva e abusiva com outra pessoa, fazendo com que ela se sinta humilhada, inferiorizada ou desvalorizada.

Parece familiar? Infelizmente é mais comum do que a gente imagina e talvez você já tenha passado por isso:

- Ser interrompida ou ignorada em reuniões
- Ter seu trabalho questionado de forma injusta
- Não receber créditos por suas ideias
- Sofrer piadas ou comentários maldosos disfarçados de "brincadeira"
- Ter que provar valor o tempo todo só por ser mulher, jovem/velha demais, não ser "padrão"

O Assédio Moral pode ser considerado um ato ilícito que causa dano à honra, à imagem e à saúde psíquica da vítima, gerando o direito à indenização por danos morais, conforme previsto nos artigos 186 e 927 do Código Civil.

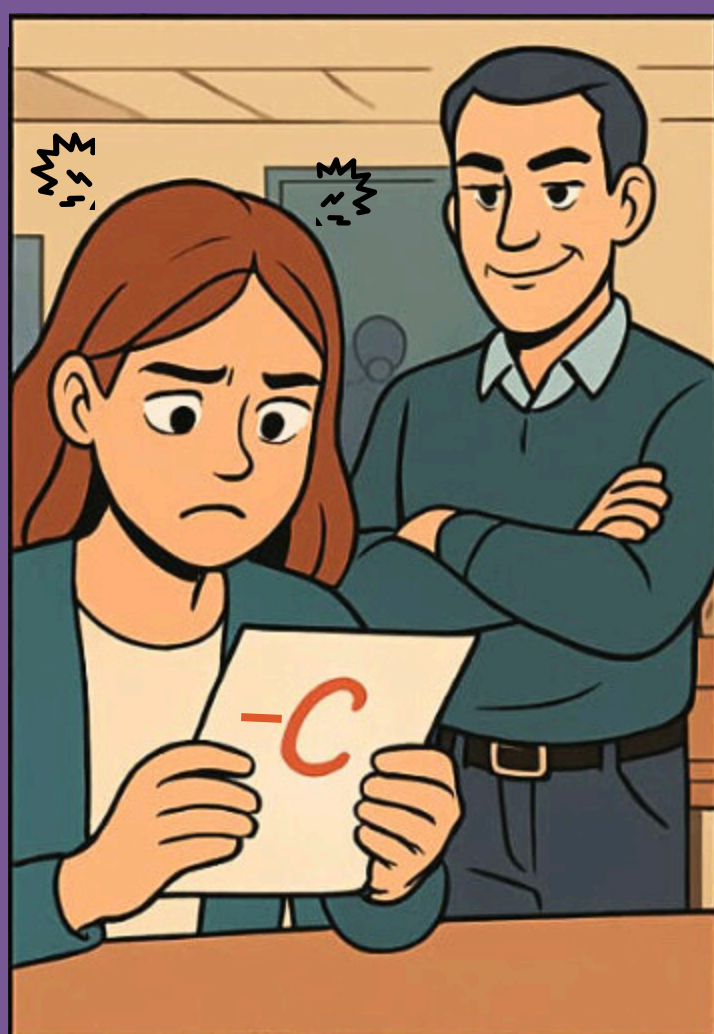
No âmbito do Direito Administrativo (para servidores públicos), a Lei nº 8.112/90 (Regime Jurídico dos Servidores Públicos Federais) prevê que “condutas assediadoras podem ser enquadradas como a inobservância dos deveres de manter conduta compatível com a moralidade administrativa” (art. 116, IX) e de tratar as pessoas com urbanidade (art. 116, XI), podendo levar a sanções disciplinares como advertência, suspensão e até demissão.

Não espere ficar exausta por provar que merece respeito. Não ignore. Isso não é “frescura” nem “mimimi”.

Fale com alguém de confiança, registre os episódios (datas, situações, testemunhas), e denuncie (RH, ouvidoria, sindicato etc.).

Busque apoio, você não precisa passar por isso sozinha!

O AMBIENTE DE ENSINO DEVE SER SEGURO, MAS...



**EI MANA,
VEM CÁ**

ASSÉDIO SEXUAL E MORAL

ASSÉDIO SEXUAL TAMBÉM ACONTECE NA ESCOLA E NA UNIVERSIDADE E QUASE SEMPRE É SEGUIDO DE UM ASSÉDIO MORAL, QUANDO A PESSOA NÃO CEDE AS INVESTIDAS.

Sabe aquele professor que te olha estranho? Que faz comentários “elogiando demais” sua aparência? Que toca você sem consentimento ou relação de proximidade? Que envia mensagem nas suas redes de modo privado? Envia foto de partes íntimas ou solicita isso de você? Ou pior, usa o poder que tem sobre sua avaliação pra sugerir “algo a mais”?

ISSO NÃO É NORMAL, NÃO É CHARME OU DIREITO DO PROFESSOR, É ASSÉDIO (SEXUAL E MORAL).

Assédio sexual é qualquer conduta indesejada de natureza sexual que constranja, ofenda, humilhe ou intimide outra pessoa. Essa conduta pode ser manifestada de diversas formas. É importante ressaltar que a falta de consentimento da vítima é o elemento central para caracterizar o assédio sexual. A conduta é considerada assédio mesmo que não haja contato físico.

No Brasil, o Assédio Sexual é crime, previsto no artigo 216-A do Código Penal, incluído pela Lei nº 10.224/2001. A lei define o crime da seguinte forma:

“Constranger alguém com o intuito de obter vantagem ou favorecimento sexual, prevalecendo-se o agente da sua condição de superior hierárquico ou ascendência inerentes ao exercício de emprego, cargo ou função.

SEGREDOS E INTIMIDADES



**EI MANA,
VEM CÁ**

PORNOGRAFIA DE VINGANÇA

Você confiou. Compartilhou uma foto íntima em um momento de carinho, amor ou confiança. Mas agora alguém está usando essa imagem pra te ameaçar, te expor ou se vingar.

Isso tem nome: PORNOGRAFIA DE VINGANÇA
E mais do que um ato cruel, é crime!

O QUE É PORNOGRAFIA DE VINGANÇA?

É quando alguém compartilha fotos, montagens ou vídeos íntimos sem o seu consentimento, muitas vezes para se vingar após o fim de um relacionamento ou pra humilhar e controlar a vítima, por não tido uma reciprocidade de interesse.

Fez um "nude" e enviou? ISSO NÃO É CRIME!

A Pornografia de Vingança geralmente é feita online, no Brasil, está previsto no artigo 218-C do Código Penal, incluído pela Lei nº 13.718/2018, que trata dos crimes de importunação sexual e de divulgação não autorizada de conteúdo íntimo. Uma informação importante é que a pena é aumentada de $\frac{1}{3}$ (um terço) a $\frac{2}{3}$ (dois terços) se o crime é praticado por agente que mantém ou tenha mantido relação íntima de afeto com a vítima ou com o fim de vingança ou humilhação.

Isso também pode ser configurado como assédio, chantagem emocional/moral e violência sexual ou psicológica.

Procure ajuda! Ligue para

SÓ UM ELOGIO?



**EI MANA,
VEM CÁ**

ATO LIBIDINOSO E IMPORTUNAÇÃO

Frases como: "ei gostosa", "ai se te pego", "ô lá em casa", "vou te roubar um beijo, hein?!" **NÃO É APENAS UM ELOGIO!**, Pois expressa uma imposição sobre outra pessoa, constrangimento e até medo.

Isso também acontece quando alguém fala sobre o nosso corpo ou aparência sem permissão, de um jeito que nos deixa desconfortável. Não é elogio, é uma forma de abuso. Configura tanto como **ATO LIBIDINOSO** quanto como **IMPORTUNAÇÃO**.

Outras Possibilidades Legais:

- **Perturbação da Tranquilidade (Art. 65 do Decreto-Lei nº 3.688/41):** Assediar alguém, de modo repreensível, insistente, a ponto de lhe perturbar a tranquilidade, pode configurar esta contravenção.
- **Crimes contra a Honra (Calúnia, Difamação, Injúria - Arts. 138, 139 e 140 do Código Penal):** Comentários sobre o corpo ou roupas de meninas que sejam ofensivos à sua honra objetiva (reputação) ou subjetiva (autoestima) podem configurar crimes contra a honra.
- **Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA - Lei nº 8.069/90):** prevê a proteção integral da criança e do adolescente contra qualquer condutas que sexualizem precocemente meninas ou as exponham a situações vexatórias.

Importante:

- A interpretação da lei depende do contexto específico de cada situação.
- A vítima tem o direito de denunciar qualquer conduta que a faça sentir-se constrangida, ofendida ou ameaçada.
- A falta de intenção sexual explícita por parte do autor nem sempre afasta a possibilidade de configuração de outros delitos ou contravenções.

Fale com alguém de confiança. Procure ajuda para denunciar. Se proteger é um direito.

VIOLÊNCIA, ABANDONO E REFÚGIO

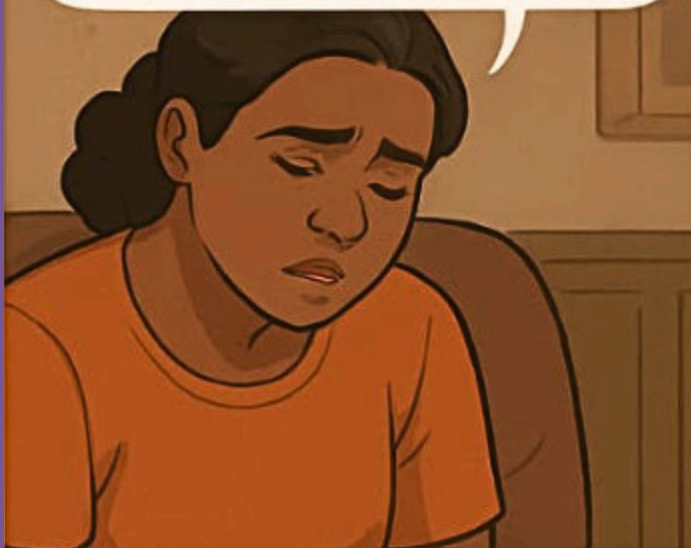
**MADRINHA, SÓ TÁ FALTANDO O
FOGÃO PRA EU ME MUDAR...**



**MAS O QUE ACONTECEU, MINHA
FILHA, PRA SUA MÃE TE
EXPULSAR DE CASA DESSE JEITO?**



**SABE, MADRINHA... MEU PADRASTO
FICAVA INSISTINDO PRA CONVERSAR
COMIGO... SEMPRE QUANDO A MÃE SAÍA.
QUERIA QUE FOSSE SÓ EU E ELE. EU NÃO
GOSTEI, ME INCOMODAVA. UM DIA, ELE
ME ESPIOU NO BANHEIRO E EU BRIGUEI
COM ELE. A MÃE NÃO ACREDITOU. DISSE
QUE EU TAVA INVENTANDO COISA, QUE
EU QUERIA ATRAPALHAR A VIDA DELA.**



**AGORA QUE TOMOU UM BANHO, ESFRIA A
CABEÇA, SEI COMO DEVE SER DIFÍCIL,
MAS VOCÊ FEZ O CERTO. SUA MÃE, TÁ
CEGA. VAI FICAR TUDO BEM! AQUI VOCÊ
TEM LUGAR. E ESSE FOGÃO AÍ... A GENTE
ARRUMA, DÁ UM JEITO, TÁ?**



**EI MANA,
VEM CÁ**

ASSÉDIO, VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA E FAMILIAR/INSTITUCIONAL

Nem sempre a violência acontece com gritos ou marcas no corpo. Às vezes, ela vem em forma de silêncio, de insistência, de toque ou conversa que deixa a gente desconfortável. Para além disso...

A violência sexual abrange uma ampla gama de atos que violam a autonomia sexual e a dignidade de uma pessoa. A legislação reconhece diversos tipos, que podem ser classificados da seguinte forma:

1. Estupro (Art. 213 do Código Penal):

- Consiste em constranger alguém, mediante violência ou grave ameaça, a ter conjunção carnal ou a praticar outro ato libidinoso.

2. Estupro de Vulnerável (Art. 217-A do Código Penal):

- Configura-se quando a conjunção carnal ou outro ato libidinoso é praticado com menor de 14 anos, pessoa com deficiência mental ou que, por qualquer outra causa, não pode oferecer resistência. Nesses casos, a vulnerabilidade é presumida, e não é necessário comprovar a violência ou grave ameaça.

3. Importunação Sexual (Art. 215-A do Código Penal):

4. Assédio Sexual (Art. 216-A do Código Penal):

5. Exploração Sexual/Pornografia Infantil (Art. 241-A do ECA):

- Produzir, fotografar, filmar ou divulgar cenas de sexo explícito ou pornografia envolvendo crianças ou adolescentes.

6. Exibicionismo Obsceno (Art. 233 do Código Penal):

7. Voyeurismo (Não tipificado como crime autônomo):

- Embora não haja um crime específico de voyeurismo no Código Penal, a conduta de espiar ou registrar imagens de alguém em momentos íntimos pode ser enquadrada em outros crimes, como invasão de privacidade (Art. 154-A).

ASSÉDIO, VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA E FAMILIAR/INSTITUCIONAL

8. Violência Sexual Doméstica:

Ocorre no âmbito familiar ou de relações íntimas de afeto, caracterizada por qualquer conduta que constranja a vítima a presenciar, manter ou participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força. Ou ainda, omissão diante dos fatos, abandono de incapaz ou, punição à vítima de violência sexual doméstica.

É importante ressaltar que qualquer ato sexual não consensual é considerado violência sexual e é crime, menores de 14 anos não têm capacidade de consentir, portanto, toda relação proveniente desse tipo de conduta, é crime!

E se, além disso, quem deveria proteger (como uma mãe, um pai, por exemplo) escolhe ignorar, culpar ou expulsar, isso é também violência: quando a estrutura que deveria cuidar falha, silencia ou abandona.

Deveríamos nos sentir protegidas, mas isso nem sempre acontece. Se alguém está invadindo seu espaço, te deixando com medo ou vergonha em casa, isso não é normal e **NÃO É SUA CULPA!**

Fale com alguém de confiança. Procure ajuda para denunciar. Toda menina merece se sentir segura — inclusive dentro da própria casa.

O PRIMEIRO PASSO É PEDIR AJUDA O PRÓXIMO É DENUNCIAR



**EI MANA,
VEM CÁ**

VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ! EXISTEM POSSIBILIDADES DE DENÚNCIA E PROTEÇÃO

PALMAS

1ª Delegacia Especializada de Atendimento à Vulneráveis

Endereço: Quadra 504 Sul, Alameda 02, Lote 05, Plano Diretor Sul, Palmas - TO. CEP: 77021-662

Contato: (63) 3218-6891/ E-mail: 1dav.palmas@spp.to.gov.br

Delegacia Especializada da Criança e do Adolescente (DECA)

Crimes contra crianças e adolescentes

Endereço: Quadra ACSE 80, Avenida NS-02, APM 16, Plano Diretor Sul, Palmas - TO. CEP: 77.023-006

Contatos: (63) 3218-1868/3218-2406/E-mail: deca@ssp.to.gov.br

1ª Delegacia Especializada em Atendimento à Mulher (DEAM - Palmas) Quadra 604 Sul, Al. 14, Lote 37, Plano Diretor Sul, Palmas - TO.

Contatos: (63) 3218-6878/3218-6831/Email: deam@ssp.to.gov.br

2ª Delegacia Especializada em Atendimento à Mulher - (DEAM - Taquaralto) Rua T-13, Quadra 17 Lote 18 - Setor Santa Fé

Contato: (63) 3218-1838/ E-mail: deamsul@ssp.to.gov.br

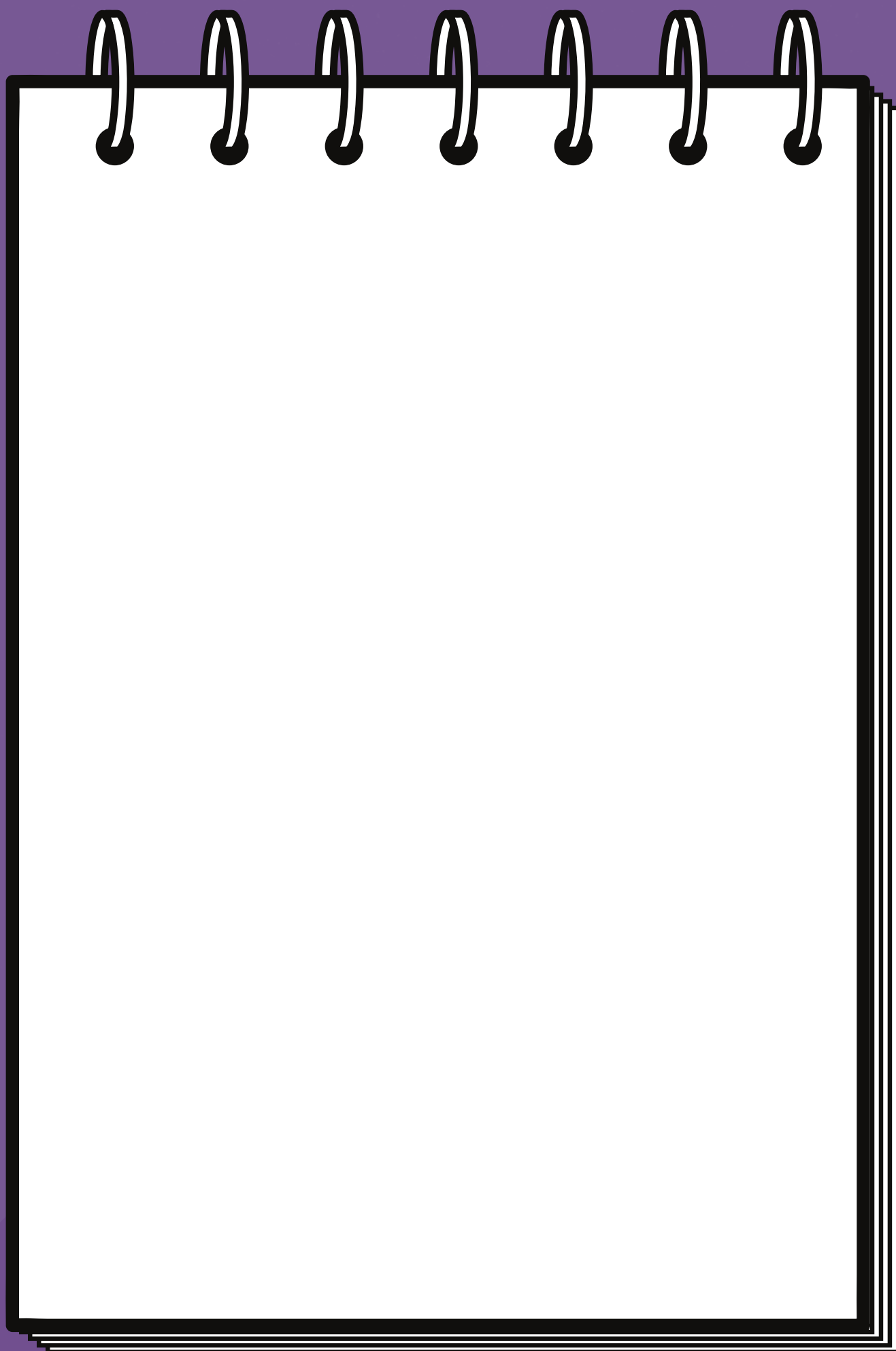
PORTO NACIONAL

8ª Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher e Vulneráveis (DEAMV)

Endereço: Rua Rio de Janeiro, nº 137, St. Santa Helena, Porto Nacional - TO

Contato: (63) 3363-1682/ E-mail: 8deamv.porto@pc.to.gov.br

**VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ! EXISTEM
POSSIBILIDADES DE DENÚNCIA E PROTEÇÃO**



**ANOTE AQUI OS CONTATOS
DE URGÊNCIA E DE
DENÚNCIAS DO SEU MUNICÍPIO**

EI MANA, VEM CÁ!

JUNTAS SOMOS MAIS FORTES

Toda menina e mulher merece respeito, acolhimento e liberdade. Leve daqui mais do que palavras, leve:

- CORAGEM
- INFORMAÇÃO
- REDE DE APOIO
- ACOLHIMENTO
- AUTO PROTEÇÃO
- IRMANDADE
- UMA REDE DE SOLIDARIEDADE



