

Homens pelo Respeito:

um guia de conscientização e
responsabilidade pelo fim da
violência contra a mulher



Copyright © 2025 by Defensoria Pública do Estado do Maranhão

Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.
A reprodução total ou parcial é permitida desde que citada a fonte e indicada a autoria do texto.

Gabriel Santana Furtado Soares

Defensor Público-Geral do Estado do Maranhão

Cristiane Marques Mendes

1ª Subdefensora Pública-Geral do Estado do Maranhão

Paulo Rodrigues da Costa

2º Subdefensor Público-Geral do Estado do Maranhão

Aldy Mello de Araújo Filho

Corregedor-Geral da Defensoria Pública do Estado do Maranhão

Rafael Caetano Alves Santos

Diretor da Escola Superior da Defensoria Pública do Estado do Maranhão

Produção

Defensoria Pública do Estado do Maranhão – DPE/MA

ESDEP/MA – Edifício-sede, Av. Junior Coimbra, s/n, 1º andar – Renascença II
São Luís-MA, Brasil. CEP 65075-696.

Organização

Maiele Moraes

Patrícia Oliveira

Rafael Caetano

Rayane Fontes

Yasmin Pereira

Projeto gráfico, capa e diagramação

Lindomar Dantas Conrado Filho

Revisão

Jorismar da Anunciação Santos Viana de Oliveira

Cladir Gava Colonetti

Elaborado na fonte
Tatiana Alves Tavares Ferreira – CRB 13/758

Defensoria Pública do Estado do Maranhão.

Homens pelo respeito: um guia de conscientização e responsabilidade
pelo fim da violência contra a mulher / Maiele Moraes, Patrícia Oliveira, Rafaela Caetano, Rayane Fontes,
Yasmim Pereira (Org.) – São Luís : Esdpe, 2025.

32 p. : il.

Cartilha ilustrada.

1. Combate à violência contra a mulher. 2. Prevenção à violência contra a mulher. 3. Lei Maria da Penha.
4. Proteção à mulher. I. Título. II. Projeto Eu e ela – Repensando o gênero.

CDD: 616.85822 + 353.5

Ficha Técnica

Homens pelo Respeito:

um guia de conscientização e responsabilidade
pelo fim da violência contra a mulher

Organização

Maiele Morais
Patrícia Oliveira
Rafael Caetano
Rayane Fontes
Yasmin Pereira

Autoras

Alessandra de Lima Araujo
Irene Martins Leles
Lorena Emidia Cavalcante Rabelo
Luanne Silva Reis
Maiele Karem França Morais Veras
Michelle Karine Oliveira Silva
Patrícia Oliveira Costa Coelho
Rayane Stephane da Silva Fontes
Yasmin Pereira de Santana e Silva

São Luis
2025

Introdução

Este é um material informativo, preparado principalmente para os homens, pelo **Projeto “Eu e Ela Repensando o Gênero” do Núcleo de Execução Penal da Defensoria Pública do Estado do Maranhão**. A equipe técnica do projeto é formada por assistentes sociais, psicólogas, assessores jurídicos e defensores públicos. Essa equipe institui a prática social educativa de reeducação de gênero em Unidades Prisionais de Ressocialização de São Luís, contribuindo para a responsabilização dos internos envolvidos em crimes relacionados à violência de gênero, especialmente a violência doméstica e familiar contra a mulher.

O Projeto teve a execução iniciada em dezembro de 2022, por meio do convênio nº 931415/2022 realizado entre a **DPE/MA e a Secretaria Nacional de Políticas Penais (SENAPPEN)**, vinculada ao Ministério da Justiça e Segurança Pública, em parceria com a Secretaria de Administração Penitenciária do Maranhão (SEAP/MA). A cartilha foi elaborada a partir de estudos e de pesquisas sobre a temática, bem como na prática e no manejo com os grupos reflexivos e responsabilizantes, baseando-se nas dúvidas, nos questionamentos, nos debates e nas reflexões apresentadas pelos homens participantes dos grupos.

Nesse contexto, surgiu a necessidade de produzir um material acessível e educativo. Assim, o objetivo desta Cartilha é oferecer esclarecimentos sobre a Lei Maria da Penha e a violência contra a mulher, além de promover a educação em gênero voltada aos homens.

Mais do que informar, a Cartilha também tem um propósito social importante; busca mostrar que a violência contra a mulher é um problema de toda a sociedade, e não apenas das mulheres. Por isso, os homens também devem se responsabilizar, reconhecer que essa prática é crime e agir na prevenção. Ao acessar estas informações, será possível identificar os tipos de violência contra a mulher e compartilhar esse conhecimento com outras pessoas, promovendo a proteção e o respeito às mulheres

Apresentação

Vivemos tempos em que olhar para o outro com respeito, empatia e humanidade não é apenas um gesto bonito — é uma necessidade urgente. Esta cartilha nasce com um propósito social muito claro: contribuir para a construção de relações mais justas, seguras e afetuosas, lembrando que todas as pessoas merecem viver sem medo, sem violência e com dignidade. Aqui, convidamos os homens a refletirem, aprenderem e se responsabilizarem pelo fim da violência contra a mulher.

Ao longo destas páginas, você vai encontrar informações importantes sobre o que é violência doméstica, os diferentes tipos de violência e porque elas não podem, sob nenhuma circunstância, ser naturalizadas. Mais do que conhecer a lei, aprenderemos juntos a reconhecer a mulher — antes de qualquer papel social ou familiar — como um ser humano igual a nós, com sonhos, sentimentos, medos e direitos. Quando conseguimos enxergar no outro a mesma humanidade que existe em nós, damos o primeiro passo para quebrar ciclos de dor e construir pontes de cuidado e respeito.

O combate à violência contra a mulher não é um assunto só das mulheres. É responsabilidade de todos nós. Quando uma mulher sofre violência dentro de casa, toda a sociedade sente: os filhos, os amigos, as instituições — e até mesmo o autor da agressão, que também se afasta da possibilidade de viver relações saudáveis e humanas. Cultivar um mundo mais seguro para elas é também cultivar um mundo mais saudável, mais pacífico e mais justo para nós.

Que esta cartilha seja, portanto, um convite à transformação: para que possamos fortalecer vínculos com base no respeito, reconhecer nossas emoções, rever nossas atitudes e contribuir para um futuro em que homens e mulheres convivam em igualdade. Um futuro em que o cuidado não seja visto como fraqueza, e sim como a escolha mais forte que podemos fazer.

Gabriel Santana Furtado Soares
Defensor Público-Geral do Estado do Maranhão

Apresentação

Olá,

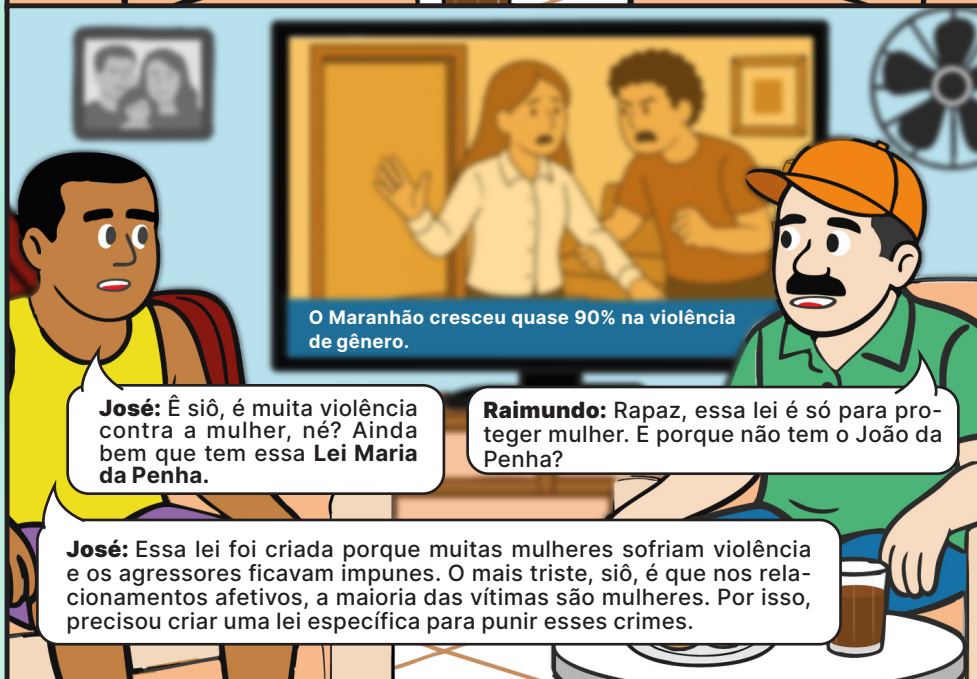
Você está prestes a iniciar a leitura de um material muito importante para a nossa sociedade. Nas próximas páginas, você vai aprender um pouco sobre o que é a violência doméstica e quais são as medidas protetivas. Vai aprender também porque esse é um tema não somente das mulheres, mas de todas e de todos nós, pois a violência afeta não apenas a mulher, mas também as famílias, os filhos, os parentes, os amigos, os vizinhos dela e até mesmo a família do agressor.

Vai ver também que o que pensamos sobre ser homem ou ser mulher e o papel de cada um na sociedade não é uma regra fixa, pelo contrário, é algo que nos foi ensinado. Sendo assim, podemos melhorar bastante a nossa forma de ser e de nos relacionarmos com pessoas de outro sexo.

É por isso que cada um de nós tem a oportunidade de contribuir efetivamente para que tenhamos uma sociedade mais segura para meninas e mulheres. Através dos nossos relacionamentos e de como nos comportamos em sociedade, podemos mostrar para todos que homens e mulheres podem conviver de maneira saudável, com respeito, igualdade de direitos, sem sentimentos de posse e com empatia. Aproveite a leitura e faça parte do time que reconhece suas emoções e respeita as mulheres! Te alui, siô!

Cristiane Marques Mendes

1ª Subdefensora-Geral do Estado do Maranhão





Raimundo: E essa história do homem não poder chegar perto da mulher quando tem medida? Se a gente tem filho com ela, aí não pode visitar é?

José: Rapaz, a medida protetiva é para proteger a mulher caso ofereça algum risco a ela. O filho pode visitar desde que outro familiar faça a ponte de contato.



Raimundo: Siô, eu não sabia dessas informações.

José: Então, tem muita coisa que você precisa saber ainda.

CONTINUA...



Você sabia?



Medida protetiva é uma ordem judicial prevista na Lei Maria da Penha (art. 22) para proteger vítimas de violência doméstica e familiar, evitando novas agressões.

O que o homem acusado de agressão deve fazer quando a justiça garante medida protetiva à mulher?

As medidas protetivas consistem em uma ordem judicial determinada pelo juiz e devem ser cumpridas e respeitadas. Em caso de descumprimento fica caracterizado o crime de desobediência (art. 330 do Código Penal), podendo ocorrer a prisão.



E quais são essas medidas?

- ✓ Afastamento do lar;
- ✓ Proibição de aproximação da ofendida/vítima, dos familiares dela e das testemunhas;
- ✓ Proibição de frequentar determinados lugares a fim de preservar a integridade física e psicológica da vítima;
- ✓ Restrição ou suspensão de visitas aos filhos/dependentes menores, ouvida a equipe de atendimento multidisciplinar;
- ✓ Proibição de manter contato com a ofendida, seus familiares e testemunhas por qualquer meio de comunicação.

Exemplos: whatsapp, facebook, instagram, mensagem de texto, carta, telefone;

- ✓ Suspensão da posse ou restrição do porte de armas;
- ✓ Medidas de acompanhamento psicossocial do agressor;
- ✓ Obrigação de participação em grupo reflexivo/responsabilizante;
- ✓ Pagamento de pensão alimentícia.

O homem pode procurar a **Defensoria Pública** ou contratar um advogado para realizar a defesa dele no processo.

Todavia, o mais importante é cumprir a medida protetiva e não mais cometer violência contra a mulher, entendendo que essa é uma conduta que deve ser evitada à medida que o homem se responsabilize pelos atos praticados e aprenda a identificar as consequências do comportamento dele.



Você sabia?

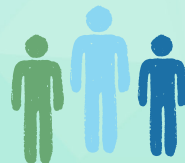
Maria da Penha Maia Fernandes é uma farmacêutica brasileira que virou um símbolo da luta contra a violência doméstica. Em 1983, o marido dela tentou matá-la duas vezes. Primeiro, atirou nela enquanto dormia, deixando-a paraplégica. Depois, tentou eletrocutá-la e afogá-la. Maria da Penha lutou por justiça por muitos anos, e o caso dela chamou a atenção internacional.

Em 1998, a Organização dos Estados Americanos (OEA) condenou o Brasil por não punir o agressor. Isso levou à criação da Lei Maria da Penha em 7 de agosto de 2006. Essa lei protege mulheres contra a violência doméstica, aumentando as punições para agressores e garantindo medidas de proteção para as vítimas. Também prevê políticas para prevenir a violência e ajudar as mulheres que sofrem com isso.



Repensando as masculinidades

♂ O que significa ser homem?



Essa resposta pode parecer simples, mas na verdade, a ideia de masculinidade foi construída ao longo da história, variando entre culturas, tempos e sociedades. O que hoje entendemos como “ser homem de verdade” não é algo natural ou biológico, mas sim um conjunto de expectativas e comportamentos sociais que foram reforçados por séculos.

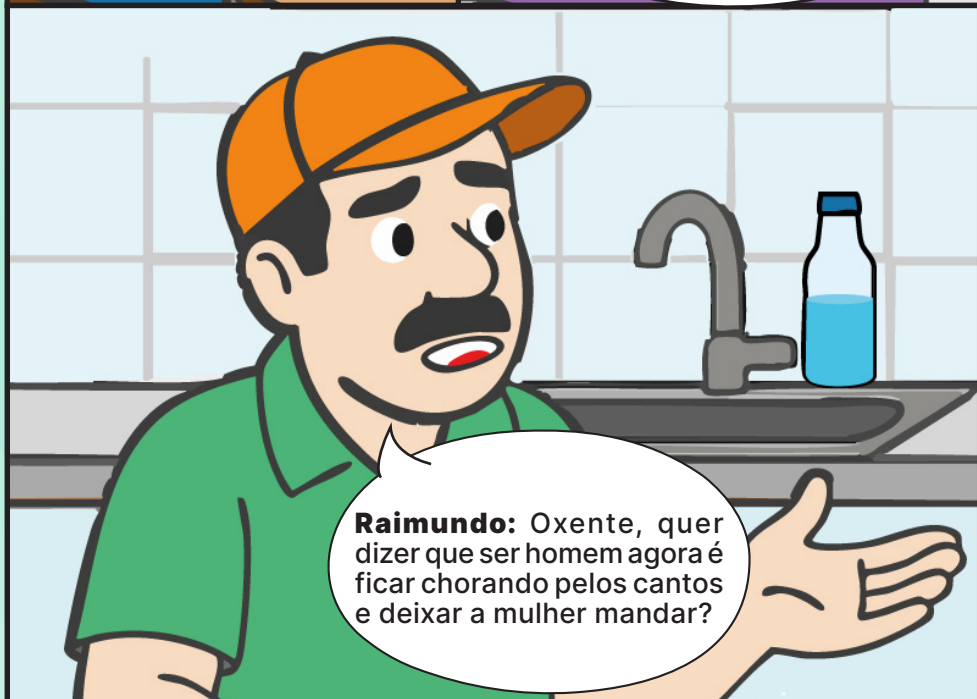
Desde a infância, os meninos aprendem que devem ser fortes, racionais, competitivos e que demonstrar sentimentos como medo, tristeza ou afeto pode ser um sinal de fraqueza. Brincadeiras consideradas “de menino” incentivam a agressividade e a rivalidade, enquanto expressões como “homem não chora”, “seja homem” e “macho de verdade” ensinam que a masculinidade precisa ser constantemente provada. Esse modelo, chamado de masculinidade hegemônica, estabelece que o homem deve sempre estar no controle da vida e das emoções dele e, muitas vezes, das pessoas ao redor. No entanto, existem diversas formas de ser homem, diferentes masculinidades que expressam jeitos plurais de viver, sentir e se relacionar, rompendo com a ideia de que existe um único jeito “certo” de ser homem.

*“SEJA
HOMEM!”*

*“HOMEM
NÃO
CHORA!”*

Esse padrão de masculinidade está diretamente ligado ao machismo, um sistema que coloca de forma artificial os homens em posições de poder e controle, sustentando desigualdades entre gêneros. Historicamente, os homens foram incentivados a ocupar os espaços de decisão e de poder, enquanto as mulheres foram limitadas ao cuidado da casa, da família e dos filhos. Essa estrutura fortalece relações de dominação, justificando violências físicas, emocionais e simbólicas contra mulheres.



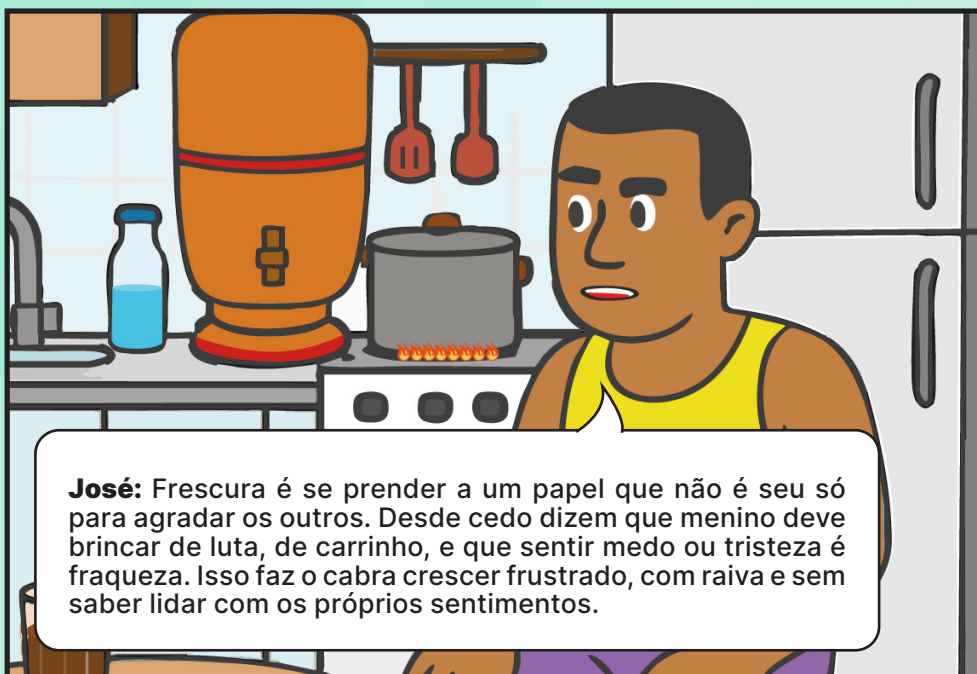




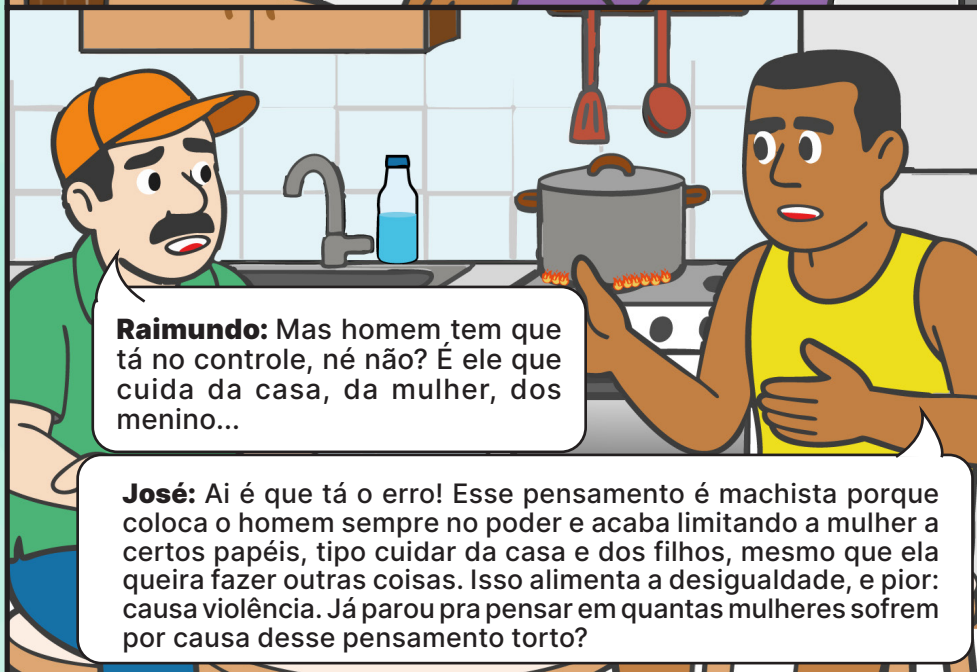
José: Num é isso não, Raimundo! Ser homem não é só ser durão, calado e mandão. Isso foi tudo ensinado pra gente como se fosse natural, mas é coisa de cultura, de época, de sociedade.



Raimundo: Num sei não, José... Isso pra mim é frescura.



José: Frescura é se prender a um papel que não é seu só para agradar os outros. Desde cedo dizem que menino deve brincar de luta, de carrinho, e que sentir medo ou tristeza é fraqueza. Isso faz o cabra crescer frustrado, com raiva e sem saber lidar com os próprios sentimentos.



Raimundo: Mas homem tem que tá no controle, né não? É ele que cuida da casa, da mulher, dos menino...

José: Ai é que tá o erro! Esse pensamento é machista porque coloca o homem sempre no poder e acaba limitando a mulher a certos papéis, tipo cuidar da casa e dos filhos, mesmo que ela queira fazer outras coisas. Isso alimenta a desigualdade, e pior: causa violência. Já parou pra pensar em quantas mulheres sofrem por causa desse pensamento torto?



Raimundo: Rapaz... agora tu me deixou foi encucado. Nunca tinha parado pra pensar desse jeito, não.

José: Pois começa, mermão. Ser homem de verdade é respeitar os outros, cuidar de si e dos seus sem precisar rebaixar ninguém. Num é questão de deixar de ser homem, é questão de ser um homem melhor. Bora conversar mais...

CONTINUA...

Impactos da violência para a sociedade e para a própria família do agressor

A violência contra a mulher não é um problema apenas dela. Os impactos se estendem para a família, para a sociedade e até mesmo para quem pratica ou apoia essas atitudes.



Na família:

- ✓ Filhos que crescem em um ambiente violento têm mais chances de reproduzir esse comportamento no futuro.
- ✓ Relacionamentos marcados pelo medo e pelo desrespeito não são saudáveis para ninguém.
- ✓ O agressor pode enfrentar separação, restrições judiciais e até a perda do convívio com os filhos.



Na sociedade:

- ✓ A violência afeta a todos, tornando os lugares menos seguros e gerando altos custos para a sociedade. Além disso, muitos homens são impactados com uma ideia de masculinidade que os impede de expressar sentimentos e buscar ajuda, o que também causa danos a eles e às mulheres.
- ✓ Os dados mostram que os homens morrem mais em acidentes de trânsito e por suicídio no Brasil. Nos últimos 10 anos, a taxa média de mortalidade por essas causas foi de 119,6 para cada 100 mil homens.
- ✓ Ressalta-se que a masculinidade ainda é associada a práticas machistas e comportamentos de risco, o que contribui para que os homens sejam a maioria entre as vítimas de suicídio e de crimes relacionados ao trânsito.

Suicídio no Brasil em 2024

16.218 mortes registradas

44 vítimas por dia

12.669 corresponderam
a pessoas do sexo masculino



Representando **78,12%** do total

Mortes no trânsito

23.992 vítimas em 2023

26.138 vítimas em 2024

Aumento de **8,94%** em relação ao ano anterior

Média de **71** mortes por dia em 2024



75,99% das vítimas eram do sexo masculino

(Fonte: Adaptado de BRASIL. Ministério da Justiça e Segurança Pública. Mapa da
Segurança Pública 2025.)

O que é violência contra a mulher?

Violência contra a mulher é qualquer ato ou comportamento que **cause dano físico, psicológico, sexual ou moral, seja em casa, no trabalho ou em outros lugares**. Atinge todas as classes sociais e é uma grave violação dos direitos das mulheres. Por isso, precisa ser combatida com urgência.



A violência física

É entendida como qualquer conduta que ofenda a integridade ou saúde corporal da vítima; ou seja, **qualquer ação que machuca o corpo de uma mulher**, mesmo que não deixe roxo ou ferida visível. Pode ser um tapa, empurrão, puxão de cabelo, soco, chute, ou até usar objetos para ferir.

A violência psicológica

É qualquer conduta que cause dano emocional e diminuição da autoestima da vítima, pois **nem todas as agressões aparecem no corpo**. Muitas vezes, o que machuca é o que é dito ou feito para controlar, humilhar ou fazer a mulher se sentir inferior. Quando ela é ameaçada, vigiada, insultada, chantageada ou impedida de tomar as próprias decisões, isso é violência psicológica. Essa violência fere por dentro e pode causar marcas profundas.

&\$!#%



A violência sexual

Acontece quando a mulher é forçada ou pressionada a presenciar, manter ou participar de uma relação sexual sem consentimento, seja por ameaça, intimidação, chantagem ou uso da força. Também inclui impedir o uso de métodos contraceptivos, forçar à gravidez, ao aborto, à prostituição ou limitar os direitos sexuais e reprodutivos da mulher.



É importante destacar que **sexo sem consentimento** (sexo sem a outra pessoa querer ou concordar) é sempre violência sexual, inclusive entre cônjuges, namorados ou companheiros. Isso também se aplica quando a mulher está alcoolizada, sob influência de substâncias ou em qualquer condição que a impeça de manifestar a vontade própria de forma livre e consciente, pois nesse caso não há consentimento válido.

A violência patrimonial

Ocorre quando alguém pega, quebra, esconde ou controla os bens da mulher. Isso inclui atitudes como quebrar o celular durante uma briga ou esconder documentos para impedir que ela saia de casa ou ingresse no mercado de trabalho. Controlar o que pertence à outra pessoa não é cuidado, é abuso.



A violência moral

&\$!#%

É qualquer atitude que envolva calúnia, difamação ou injúria. Calúnia é quando alguém acusa a mulher de um crime que ela não cometeu. Injúria são xingamentos ou palavras que ofendem a honra dela. A difamação acontece quando alguém espalha informações falsas que prejudicam a reputação de outra pessoa.

Em todo relacionamento abusivo, há um padrão recorrente de violência. Entender esse padrão é essencial para que as pessoas envolvidas compreendam melhor a dinâmica das relações violentas e as dificuldades que surgem ao tentar sair dessa situação. Esse ciclo compreende **três etapas principais**:

♀ 1 Fase da tensão

O agressor fica irritado por motivos pequenos, demonstrando raiva e até destruindo objetos. Ele humilha e ameaça a vítima. A mulher, preocupada, tenta acalmar o agressor, mas sente tristeza, medo, ansiedade e outras emoções negativas.



♀ 2 Fase de Agressão

Ocorre a violência propriamente dita, que pode ser física, psicológica, sexual ou patrimonial. O agressor perde o controle e a vítima é agredida.



♀ 3 Fase de Reconciliação ou Lua de Mel

Após a agressão, o agressor costuma pedir desculpas, justificar o que fez, promete que vai mudar e pedir perdão. Ele pode demonstrar arrependimento, o que traz um alívio momentâneo para a vítima, que pode acreditar que a violência não voltará a acontecer.





SIÔ, SE LIGA NESSAS DICAS AQUI!

Homem não pode paquerar a mulher na rua?

Paquerar não é proibido, desde que haja respeito, e a outra pessoa queira também. A diferença está na abordagem: se uma mulher demonstra interesse, a interação é natural. Mas se há insistência ou constrangimento, torna-se assédio.

Agora pronto depois dessa lei, homem não pode mais nem elogiar?

A Lei Maria da Penha protege mulheres contra violência doméstica e familiar, não contra elogios respeitosos. O problema não é o elogio em si, mas o contexto e a forma como ele é feito.

Falar sobre o que pensa e sente é coisa de mulher?

Não! Expressar emoções é fundamental para todos, independentemente do gênero. Falar abertamente sobre o que sente ajuda a enfrentar desafios e lidar melhor com os incômodos do dia a dia. Não é sinônimo de fraqueza.

Os agressores não sabem controlar suas emoções?

Um homem agressor pode bater em uma mulher por anos, mas raramente agrediria outro homem da mesma forma. Isso demonstra que a violência não é apenas uma questão de descontrole emocional, mas sim um comportamento reforçado pela desigualdade de poder e força, como pelo pensamento equivocado de que o homem é superior à mulher.



SIÔ, SE LIGA NESSAS DICAS AQUI!

A violência doméstica é causada por problemas com o álcool, drogas ou doenças mentais?

Muitas vezes, o álcool e as drogas são apontados como responsáveis pela violência doméstica. Contudo, a violência é um fenômeno que envolve diversas causas e formas de manifestação, enraizado em uma cultura machista. Assim, mesmo que o álcool seja um desinibidor social, ele não é a causa deste comportamento que gera tantas violências.

Mulher gosta de provocar e apanhar?

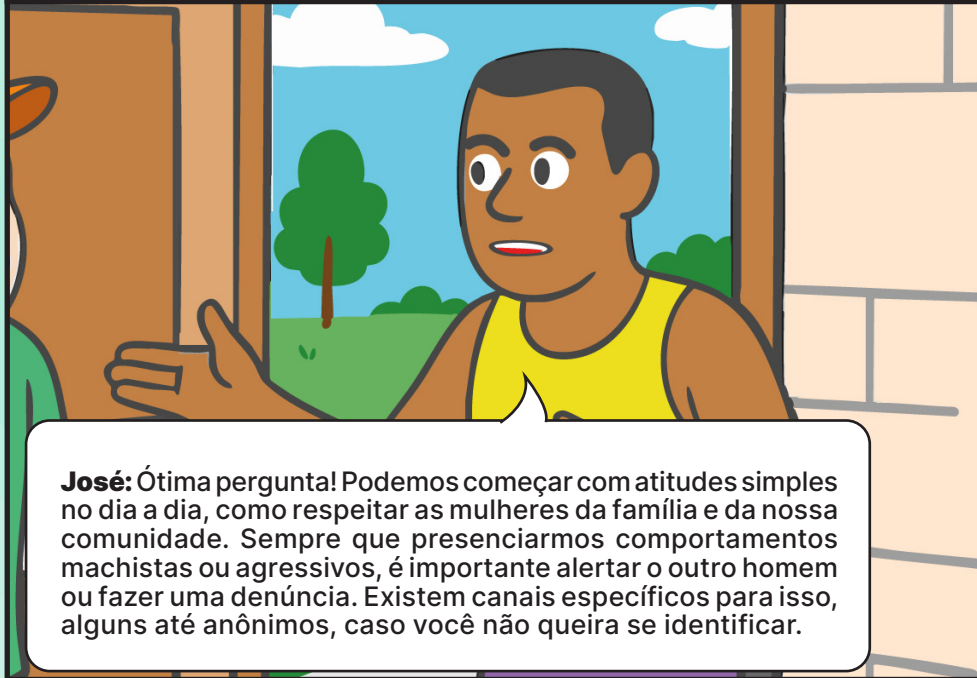
Essa forma de pensar é bastante equivocada e desconsidera o grave sofrimento das vítimas. Em uma situação de violência, o medo na maior parte das vezes gera paralisação e incapacidade de reagir, o que é diferente de gostar dessa situação.

Em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher?

Esse é um problema de saúde pública e a intervenção é fundamental para interromper o ciclo da violência.

A violência só acontece nas famílias pobres?

A violência doméstica não escolhe classe social. Ela é reflexo de elementos da cultura machista, atravessando todas as camadas da sociedade.





E você que chegou até aqui, percebeu que algo precisa mudar?

Reconhecer a violência é o primeiro passo. Agora é hora de buscar caminhos para fazer diferente.

Se você reconhece que cometeu algum tipo de violência contra a mulher e precisa de orientação, busque apoio de profissionais capacitados para oferecer escuta, atendimento qualificado e orientação de maneira totalmente sigilosa.

Para isso, você pode procurar as **instituições abaixo**:

Defensoria Pública

A Defensoria Pública conta com Defensores(as) Públicos(as), Assistentes Sociais e Psicólogos(as), dentre outros profissionais capacitados que oferecem orientações e realizam atendimentos e encaminhamentos necessários.

Centros de Atenção Psicossocial - CAPS

Unidades do SUS que oferecem atendimento psicológico gratuito a quem sofre ou comete violência, inclusive homens. Procure o CAPS mais próximo de onde você mora.

Centro de Referência de Assistência Social - CRAS

Oferece orientação e encaminhamento social, sendo composto por psicólogos e assistentes sociais. Procure a unidade do CRAS mais próxima de onde você mora.

Centro de Referência Especializado de Assistência Social - CREAS

Oferece atendimento psicológico e social para famílias e pessoas em situação de risco, sendo composto por psicólogos e assistentes sociais. Procure um CREAS mais próximo de onde você mora.

Serviços de Proteção e Apoio às Mulheres

Defensoria Pública do Maranhão

Tel: 2055-3010

Solicitação de Medida Protetiva de Urgência Online ("Te Alui Mulher" - DPE/MA)

<https://dpvd.ma.def.br>

Delegacia Especial da Mulher - São Luís/MA

Tel: (98) 3214-8649 / 3214-8651 / 3214-8647 / 99187-6622

demsaoluis@gmail.com

Patrulha Maria da Penha

Disque Denúncia online:

disquedenuncia.ssp.ma.gov.br/denuncia

2106-8480

99219-3671

Casa da Mulher Brasileira

(98) 9100-6166

Central de Atendimento à Mulher

Disque: 180

Quer pedir Medida Protetiva?



Aponte a câmera

Se você reside em outra cidade, procure a unidade de atendimento mais próxima.



QUIZ

COMO ANDA SEU NÍVEL DE CIÚMES?



1. Sua companheira esqueceu o telefone celular ao seu lado. O que você faz?

- ☐ a. Fico curioso para mexer, mas resisto e não toco no aparelho.
- ☐ b. Guardo o celular e depois aviso que ela esqueceu.
- ☐ c. Mexo no celular. Quando vejo um número desconhecido, penso que estou sendo traído.



2. Sua companheira vai viajar a trabalho por mais de um dia. Como você reage?

- ☐ a. Ofereço ajuda para arrumar a mala ou levá-la.
- ☐ b. Fico incomodado e quero saber tudo: com quem vai, onde vai ficar, o que vai fazer.
- ☐ c. Acho que é desculpa para encontrar outra pessoa e tento impedir que ela vá.



3. Vocês estão juntos e encontram o ex dela. Qual a sua reação?

- ☐ a. Cumprimento e tento manter a calma enquanto eles conversam.
- ☐ b. Fico desconfiado e acabo ficando agressivo.
- ☐ c. Fico incomodado, quero ir embora logo e começo uma briga depois.



4. Ela disse que ligaria quando chegasse em casa, mas ainda não ligou. Como você reage?

- ☐ a. Liga várias vezes sem parar, esperando que ela atenda e explique.
- ☐ b. Não se preocupa muito, acho que pode ter se atrasado ou ficou ocupada.
- ☐ c. Penso logo que está com outro e desligou o celular de propósito.



5. Sua companheira sai com amigas, o que você faz?

- ☐ a. Acha normal e saudável que cada um tenha sua vida social.
- ☐ b. Tudo bem, desde que eu saiba onde está, com quem e como falar com ela.
- ☐ c. Ligo várias vezes e até penso em ir lá ver se ela está mesmo onde disse.



6. Você recebe um recebe uma mensagem anônima dizendo que a sua companheira está te traindo. O que faz?

- ☐ a. Mostro a mensagem para ela e exijo uma explicação.
- ☐ b. Fico abalado e começo a pensar no que poderia ter causado isso.
- ☐ c. Mostro para ela e sem provas, acredito que alguém quer atrapalhar a relação.



7. Ela tem filhos de outro relacionamento e você precisa ver o ex. Como se sente?

- ☐ a. Não é uma situação fácil, mas tento agir com maturidade e respeito.
- ☐ b. Me incomoda bastante e isso vira motivo de brigas.
- ☐ c. Levo numa boa e tento ser educado.



8. Ela se arruma e aparece com uma roupa que a deixa muito bonita. O que você faz?

- ☐ a. Digo que não quero que ela saia assim porque vai chamar atenção.
- ☐ b. Fico inseguro, mas não falo nada.
- ☐ c. Me sinto orgulhoso de estar com alguém tão bonita.

Coluna 1	
1 B	
2 A	
3 A	
4 B	
5 A	
6 C	
7 C	
8 C	

Coluna 2	
1 A	
2 A	
3 C	
4 A	
5 B	
6 A	
7 A	
8 B	

Coluna 3	
1 C	
2 C	
3 B	
4 C	
5 C	
6 B	
7 B	
8 A	

Como avaliar:

Veja em qual coluna você marcou mais respostas:

(Gabarito do Quiz)

COLUNA 1: Nível saudável de ciúmes

Você respeita a individualidade da sua parceira e consegue confiar na relação.

COLUNA 2: Nível moderado de ciúmes (atenção)

Você sente ciúmes, mas pode aprender a lidar melhor com isso.

COLUNA 3: Nível excessivo de ciúmes (sinal de alerta)

É hora de parar e refletir: o ciúmes pode estar machucando você e sua relação.

REFERÊNCIAS

BADINTER, Elisabeth. XY: *Sobre a identidade masculina*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1993.

BRASÍLIA. Tribunal de Justiça do Distrito Federal e Territórios. *Cartilha do homem: prevenção à violência doméstica*. Brasília, DF: Tribunal de Justiça do Distrito Federal e Territórios, 2020. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/institucional/imprensa/noticias/arquivos/cartilha-homens-4.pdf>. Acesso em: 29 jan. 2025.

BRASIL. Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006. *Lei Maria da Penha: cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher e dá outras providências*. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 8 ago. 2006. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2006/111340.htm. Acesso em: 6 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Violência*. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/violencia-10/>. Acesso em: 6 de fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Justiça e Segurança Pública. *Mapa da Segurança Pública 2025: dados nacionais de segurança pública (ano-base 2024)*. Brasília: MJSP, 2025. 196 p. Disponível em: <https://www.gov.br/mj/pt-br/assuntos/sua-seguranca/seguranca-publica/estatistica/download/dados-nacionais-de-seguranca-publica-mapa/mapa-da-seguranca-publica-2025.pdf>. Acesso em: 16 jul. 2025.

BUTLER, Judith. *Problemas de Gênero: feminismo e subversão da identidade*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. 18º Anuário Brasileiro de Segurança Pública. São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2024. Disponível em: <https://publicacoes.forumseguranca.org.br/handle/123456789/253>. Acesso em: 7 fev. 2025.

INSTITUTO MARIA DA PENHA. *Sobre o Instituto Maria da Penha*. Disponível em: <https://www.institutomariadapenha.org.br>. Acesso em: 29 de janeiro de 2025.

MATO GROSSO DO SUL. Tribunal de Justiça de Mato Grosso do Sul. *Cartilha do homem: prevenindo a violência doméstica*. Campo Grande, MS: Tribunal de Justiça de Mato Grosso do Sul, 2020. Disponível em: https://www5.tjms.jus.br/_estaticos_/sc/publicacoes/cartilha-do-homem.pdf. Acesso em: 29 jan. 2025.

NOLASCO, Sócrates. *O mito da masculinidade: um novo olhar sobre os homens*. Rio de Janeiro: Rocco, 1993.

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO DISTRITO FEDERAL E TERRITÓRIOS. *Tipos de violência na Lei Maria da Penha*. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/cidadania/nucleo-judiciario-da-mulher/o-nucleo-judiciario-da-mulher/tipos-de-violencia-na-lei-maria-da-penha>. Acesso em: 6 fev. 2025.

SAFFIOTI, Heleieth Iara Bongiovani. *Gênero, patriarcado, violência*. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2004.



Siga a gente: @defensoriama
defensoria.ma.def.br

Avenida Junior Coimbra, S/N,
Renascença II, São Luís - MA,
CEP: 65075-696