

---

# Violência doméstica e como obter ajuda

**Por:** Massachusetts Law Reform Institute

**Data da revisão:** Abril de 2025

“Violência doméstica” ocorre quando uma pessoa da família, alguém que conviva na mesma casa, parceiro ou parceira íntimo abusa de outra pessoa com alguma dessas mesmas características. Há muitas formas diferentes de abuso. A legislação de Massachusetts define geralmente violência ou abuso doméstico quando alguém:

- machuca você;
- tenta machucar você;
- faz você sentir medo de sofrer possível lesão física grave;
- ameaça, pressiona ou obriga você a praticar sexo; ou
- exerce **controle coercitivo** sobre você ([veja a seguir](#)).

Seu parceiro ou parceira íntimo pode ser alguém com quem você tem encontros ou costumava se encontrar, cônjuge ou ex-cônjuge, alguém com quem você teve filhos etc.

## Importante:

**Ligue para 911** imediatamente se estiver em perigo.

Caso não esteja em perigo imediato, você pode ligar para o **SafeLink** no número **1-877-785-2020**.

Consulte **mais recursos** ao final deste artigo.

---

# O que é violência doméstica?

## O abuso precisa ser físico, como bater ou dar um soco?

Violência doméstica não se limita a abuso físico. Abuso inclui muitas maneiras que seu parceiro, parceira, familiar ou membro da casa pode utilizar para controlar ou assumir o poder sobre você. Seguem alguns exemplos.

- **Abuso físico:** empurrar, bater, morder, chutar, jogar coisas em você, usar uma arma, obrigar a praticar sexo ou toques íntimos, estuprar, sufocar.
- **Isolamento:** impedir você de ver outras pessoas, controlar quem você vê e com quem fala, querer controlar onde você está o tempo todo.
- **Abuso emocional:** chamar você de nomes depreciativos, menosprezar, fazer pressão psicológica, humilhar em público.
- **Abuso econômico:** pegar o dinheiro de você, obrigar você a pedir dinheiro, controlar todo o dinheiro.
- **Abuso sexual:** tratar você como objeto sexual, forçar você a praticar sexo ou realizar atividades sexuais contra sua vontade.
- **Uso de filhos:** usar o tempo de convivência ou a visitação dos filhos como forma de assediar você, insistir para que os filhos revelem informações sobre você, insultar você na frente dos filhos.
- **Ameaças:** dizer que levará os filhos embora, dizer que você nunca mais verá os filhos, ameaçar machucar você, ameaçar denunciar você a algum órgão público, ameaçar machucar sua família, ameaçar machucar a si mesmo ou si mesma.
- **Insistência em estar no comando:** tratar você como serviçal, tomar todas as decisões mais importantes.
- **Intimidação:** usar olhares intimidadores, machucar animais de estimação, destruir seus pertences.
- **Controle coercitivo:** um ato único ou um padrão de comportamento que busque ameaçar, intimidar, assediar, isolar ou controlar você.

---

## Controle coercitivo

**Atos únicos** que se caracterizam como controle coercitivo:

- machucar ou tentar machucar seus filhos ou parentes;
- abusar ou tentar abusar um animal ligado a você;
- divulgar ou tentar divulgar materiais sexualmente explícitos de você.

**Um padrão de controle coercitivo** é um comportamento destinado a ameaçar, intimidar, assediar, isolar ou controlar você de um modo que faça você sentir medo por sua segurança física ou limite sua capacidade de tomar suas próprias decisões. São alguns exemplos de atos que podem fazer parte de um padrão de “controle coercitivo”:

- isolar você de seus amigos ou familiares;
- impedir seu acesso a necessidades básicas;
- monitorar você com uso de tecnologia;
- obrigar você a fazer ou não fazer algo contra sua vontade, inclusive participar de atividade criminosa;
- ameaçar machucar um familiar;
- ameaçar machucar um animal ligado a você ou sua família;
- danificar seus pertences de propósito;
- ameaçar divulgar informações privadas sobre você ou sua família, inclusive material sexualmente explícito;
- abrir reiteradamente contra você ações judiciais que um tribunal não tenha considerado de boa-fé.

A “**Roda de poder e controle**” e a “**Roda da igualdade**” criadas pelos Programas de Intervenção de Abuso de Duluth dão mais exemplos de comportamentos abusivos e não abusivos. Os exemplos nessas rodas podem ajudar você a refletir sobre sua situação.

<https://www.theduluthmodel.org/wp-content/uploads/2018/02/Portuguese-Equality.pdf>  
<https://www.theduluthmodel.org/wp-content/uploads/2018/02/Portuguese-PC.pdf>

---

## **Eu me sinto muito só. Há muitas pessoas nessa situação?**

Qualquer pessoa pode sofrer violência doméstica. A violência doméstica afeta pessoas de todas as idades, gêneros e orientações sexuais. O abuso doméstico é uma grave ameaça à saúde pública. Milhares de pessoas sofrem abuso de seus parceiros, ex-parceiros ou outro familiar todos os anos.

## **O abuso doméstico é crime?**

Algumas formas de abuso doméstico são consideradas crimes. Por exemplo, violência física e sexo forçado são crimes. Também é considerado crime se seu parceiro ou parceira usar força física contra você ou seus filhos, perseguir você ou divulgar materiais sexualmente explícitos seus. Outras formas de abuso doméstico também podem ser consideradas crimes.

## **Uma ordem judicial pode interromper um abuso?**

Você pode recorrer à Justiça para pedir ordens judiciais que protejam contra mais danos. Essas ordens judiciais são chamadas algumas vezes de “ordens preventivas contra abuso”, “ordens de restrição” ou “ordens de proteção”. Em sua maioria, essas ordens são emitidas sob a autoridade do Capítulo 209A das Leis Gerais de Massachusetts (Massachusetts General Laws) e chamadas algumas vezes de ordens “209A”.

Consulte “**209A Restraining Orders**” [Ordens de restrição 209A] para saber mais (em inglês).

<https://www.masslegalhelp.org/domestic-abuse-crime-victims/209a-restraining-orders>

## **E se eu tiver receio de que meus filhos estejam sendo vítimas de abuso?**

São alguns tipos de abuso infantil:

- fazer uma criança testemunhar violência doméstica;
- abusar sexualmente de uma criança;

- 
- abusar verbalmente de uma criança; ou
  - agredir fisicamente uma criança.

**Algumas formas de abuso infantil são consideradas crimes.** Consulte “**Criminal Complaints**” [Queixas criminais] para saber como denunciar crimes (<https://www.masslegalhelp.org/domestic-abuse-crime-victims/criminal-complaints-domestic-violence>, em inglês).

O Departamento de Infância e Famílias (Department of Children and Families, DCF) também pode se envolver com sua família se houver preocupações sobre como proteger seus filhos. “Denunciantes obrigatórios” são pessoas que têm a responsabilidade de registrar uma denúncia junto ao DCF se acreditarem que crianças foram agredidas por um cuidador ou testemunharem o abuso de seu pai ou sua mãe. Consulte a **seção “Department of Children and Families”** [Departamento de Infância e Famílias] para saber mais sobre isso (<https://www.masslegalhelp.org/dcf>, em inglês).

Caso acredite que pode precisar de uma ordem de restrição para proteger seus filhos de abuso, consulte “**How can a 209A Restraining Order protect my child?**” [Como uma ordem de restrição 209A pode proteger meu filho?] (<https://www.masslegalhelp.org/domestic-abuse-crime-victims/209a-restraining-orders/what-can-209a-restraining-order-do>, em inglês).

Saiba **como manter seus filhos em segurança durante o tempo de convivência com os pais** ou durante visitas com seu pai ou mãe abusivo (<https://www.masslegalhelp.org/domestic-abuse-crime-victims/dv-families/custody-and-parenting-time-when-there-domestic-violence>, em inglês).

## Como posso obter ajuda para interromper a violência?

### Converse com alguém

Se puder, converse com alguém sobre o que fazer para interromper o abuso, manter seus filhos seguros ou abandonar um relacionamento abusivo com segurança.

Consulte as informações na **página “Find Help”** [Encontre ajuda] da Jane Doe, Inc., que inclui uma relação de programas sobre violência doméstica de Massachusetts e um mapa que pode ser baixado ([https://www.janedoe.org/find\\_help/](https://www.janedoe.org/find_help/), em inglês).

---

Veja também a página “[Court Resources for Safety and Support](https://www.mass.gov/lists/court-resources-for-safety-and-support)” [Recursos judiciais para segurança e apoio] do estado. Ela relaciona programas que podem ajudar com violência doméstica, agressão sexual, questões criminais, crianças e animais de estimação (<https://www.mass.gov/lists/court-resources-for-safety-and-support>).

Você também pode ligar para o [SafeLink](#) — uma linha direta que presta atendimento 24 horas em todo o estado e diversos idiomas — para falar com um defensor. O serviço é gratuito e confidencial. Os defensores estão sempre disponíveis para escutar. Você pode ligar simplesmente para conversar sobre sua situação, mesmo se ainda não puder fazer algo para abandonar o relacionamento. O SafeLink também possibilita o contato com abrigos disponíveis no estado e ajuda em planejamento de segurança.

- 1-877-785-2020
- TTY: disque 711 e peça para entrar em contato com a linha direta (1-877-785-2020).

## Faça um plano

Um plano de segurança personalizado ajuda você a pensar antecipadamente em aspectos como:

- o que você pode fazer para se proteger quando outra pessoa se torna violenta;
- como sair rapidamente e aonde ir;
- caso não conviva com seu parceiro ou parceira, como se proteger se essa pessoa tentar encontrar você;
- como manter sua segurança no trabalho, na escola e em público; e
- como recorrer à Justiça para manter sua segurança.

Veja ao final deste artigo um [exemplo de plano de segurança personalizado](#) que você pode usar.

Você encontra mais informações sobre planos de segurança na “[National Domestic Violence Hotline](https://www.thehotline.org/plan-for-safety/create-your-personal-safety-plan/)” [Linha direta nacional para violência doméstica] (<https://www.thehotline.org/plan-for-safety/create-your-personal-safety-plan/>, em inglês).

## Obtenha orientação jurídica

Talvez você possa obter orientação jurídica gratuitamente. Acesse o “[Massachusetts Legal Resource Finder](https://masslrf.org)” [Localizador de recursos jurídicos de Massachusetts] (<https://masslrf.org>, em inglês e espanhol).

---

---

## **Informe-se sobre programas de educação sobre abuso de seu parceiro ou parceira**

Em um processo criminal, a Justiça pode ordenar que seu parceiro ou parceira receba tratamento em um “Programa de educação sobre abuso de parceiros íntimos” ou tratamento para consumo de bebidas alcoólicas ou drogas.

Cada um desses programas é diferente. O Escritório Executivo de Saúde e Serviços Humanos (Executive Office of Health and Human Services, EOHS) de Massachusetts tem uma página “**Intimate Partner Abuse Education Program Services**” [Serviços do Programa de educação sobre abuso de parceiros íntimos], que relaciona números de telefone e endereços de programas em sua área (<https://www.mass.gov/info-details/intimate-partner-abuse-education-program-services>).

Se seu parceiro ou parceira estiver em um programa, o programa poderá entrar em contato com você. Você não precisa concordar com nenhuma sugestão do programa. Caso seu parceiro ou parceira tenha comportamento violento, isso indica que essa pessoa tem um problema e precisa ter disposição para mudar.

Leia mais sobre “**Intimate Partner Abuse Education Programs**” [Programa de educação sobre abuso de parceiros íntimos] (<https://www.masslegalhelp.org/domestic-abuse-crime-victims/209a-restraining-orders/what-certified-intimate-partner-abuse>, em inglês).

## **Mais recursos**

### **A quem ligar para obter ajuda com violência doméstica**

Ligue para **911** imediatamente se estiver em perigo.

Caso não esteja em perigo imediato, você pode ligar para:

- **Linha direta SafeLink para violência doméstica** em 1-877-785-2020 (24 horas, em diversos idiomas);
- **Linha direta nacional para violência doméstica** em 1-800-799-SAFE (7233); envie uma mensagem de texto com “START” (Iniciar) para 88788 ou converse em um **chat on-line** em <https://www.thehotline.org/get-help/>.

---

Consulte a [lista de programas sobre violência doméstica de Massachusetts](#) da Jane Doe ([https://www.janedoe.org/find\\_help/](https://www.janedoe.org/find_help/)) e [recursos judiciais para segurança e apoio](#) (<https://www.mass.gov/lists/court-resources-for-safety-and-support>).

## Obtenha ajuda para requisitar uma ordem 209A

- Pergunte a um funcionário do tribunal; muitos tribunais contam com defensores que podem ajudar você com a documentação e a comparecer a uma audiência.
- Os “**Court Service Centers**” [Centros de Serviços Judiciais] pode ajudar com a documentação (<https://www.mass.gov/orgs/court-service-centers>).
- Página “**Find a lawyer**” [Encontre um advogado] (<https://www.masslegalhelp.org/find-lawyer>, em inglês).

### Sobre o MassLegalHelp

MassLegalHelp.org é um site com informações práticas e gratuitas sobre seus direitos legais em Massachusetts. Nossas informações são escritas e revisadas por programas de apoio jurídico, advogados e parceiros da comunidade.

---

# Plano de segurança personalizado

Pense nestes aspectos com antecedência.

## Durante um incidente de violência:

- .. Como posso sair de casa se precisar?
  - .. Como meus filhos podem permanecer em segurança?
  - .. Eles devem sair de casa também?
  - .. Aonde ir? (Pense em quatro locais.)
- 
- 
- 
- 

- .. É fácil de pegar as chaves do meu carro e dinheiro?
- .. Com quem posso deixar dinheiro extra, chaves do carro, roupas e cópias de documentos?

Quem:

---

- .. Sempre tenho dinheiro trocado e números de telefone comigo.
- .. Alguém (filhos, um vizinho) sabe quando deve chamar a polícia?

Quem:

---

- .. A quem posso contar (um vizinho) sobre a violência e pedir que chame a polícia se ouvir um barulho suspeito?

Quem:

---

- .. Pratiquei com meus filhos como pedir ajuda ou ir a um lugar seguro?
- .. Qual é o lugar mais seguro da casa para permanecer durante uma discussão (longe de armas ou onde eu possa me confinar)?

Onde: \_\_\_\_\_

---

---

## **Segurança se eu tiver tempo para planejar a saída:**

- .. Aonde posso ir? Por um breve período? Por mais tempo? Se necessário, como posso chegar lá em segredo para que a pessoa agressora não me encontre? Posso ficar aqui e fazer com que a pessoa agressora desocupe o local?
- .. Há alguém que possa ficar comigo por um tempo?

Quem:

---

- .. Posso entrar em contato regularmente com alguém e conversar sobre o que fazer se eu não telefonar.

Quem:

---

- .. Posso trocar as fechaduras, reforçar portas e janelas, verificar se os alarmes de fumaça estão funcionando, instalar luzes externas.
- .. Posso dizer (aos vizinhos) que a pessoa agressora não mora mais comigo e pedir que chamem a polícia se essa pessoa for vista perto da minha casa ou de nossos filhos.

Quem:

---

- .. Posso colar os números de emergência ao lado do telefone.
- .. Posso pedir à polícia que faça patrulhamento ou patrulhamento extra em volta da minha casa.

## **Segurança no trabalho, na escola e em público:**

- .. Posso falar com familiares, professores, babás e prestadores de serviços de creche, e lhes informar nomes de pessoas com permissão para buscar meus filhos.
- .. Posso contar a alguém (por exemplo, um colega de trabalho) sobre minha situação e pedir que filtre minhas ligações. Posso mudar minha agenda e a forma como vou ao trabalho.
- .. Posso fazer diferentes caminhos.
- .. Consigo pensar em aonde ir (casa de um amigo, delegacia de polícia) caso a pessoa agressora me siga.
- .. Posso evitar lojas, bancos e outros lugares que eu usava quando vivia com a pessoa agressora.

---

## **Segurança por meio de ordens judiciais:**

- .. Posso obter uma ordem de proteção no Tribunal Distrital, de Sucessão ou Superior.
- .. Posso manter a ordem sempre comigo; posso deixar uma cópia em casa, no carro, na escola dos meus filhos, no trabalho e com alguém.

Quem:

---

- .. Posso chamar a polícia se a pessoa agressora violar a ordem.

## **Segurança ao cuidar de mim:**

- .. Posso ligar para (um grupo de apoio, conselheiro, amigo) quando sentir depressão e estiver pensando em voltar para uma situação potencialmente abusiva.
- .. Posso participar de workshops, grupos de apoio e fortalecer meu relacionamento com outras pessoas.
- .. Posso dormir o suficiente, comer regularmente, fazer exercícios e manter contato com pessoas capazes de me ajudar.

## **Outras medidas que posso adotar para proteger a mim e meus filhos:**

---

---

---

---

---

---

---

---

De *Where Do I Go From Here?* WMLS/AmeriCorps, Capítulo 1, Anexo **D1**

Acessado em abril de 2025