



**DEFENSORIA PÚBLICA**  
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

**MULHER**

**todas e todos  
têm direito a  
viver sem  
violência.**

Núcleo Especial de  
Defesa dos Direitos da Mulher

**NUDEM**

**Eu digo não à  
violência doméstica  
contra a mulher,  
porque tenho direito  
a uma vida sem  
violência.**

**O Núcleo Especial de Defesa dos Direitos da Mulher [NUDEM] é o órgão da Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro especializado na promoção e na defesa dos direitos das mulheres em nosso estado. A gente listou algumas medidas de proteção, não judiciais, que são muito importantes para sua segurança.**

- A violência tende a diminuir quando o(a) agressor(a) percebe/sabe que seus atos violentos são do conhecimento de outras pessoas.
- Converse com pessoas de sua confiança sobre a situação que está vivendo. Além de um conforto, vocês poderão compartilhar algumas alternativas que garantam sua proteção em caso de emergência.
- Informe-se sobre locais próximos que ofereçam acolhimento e segurança para você e, caso os tenha, para os filhos.

- Avalie bem o momento e, em caso de risco, evite sair de uma situação emergencial sem os filhos. O(A) agressor(a) poderá se utilizar dessa situação para chantageá-la.
- Mantenha em local seguro as cópias dos documentos pessoais (seus e dos filhos). Faça o mesmo com outros documentos que julgar importantes.
- Se for o caso, tenha sempre com você as cópias das chaves e dos documentos do veículo.
- Nas situações que mereçam mais atenção, seja pela prática rotineira ou pela forma, recomendamos que também estejam à disposição, em local seguro e da sua confiança, roupas e pertences de primeira necessidade e, na medida do possível, algum dinheiro extra.
- Não é raro que, em situações de violência extrema, a mulher precise se desvencilhar do(a) agressor(a) e escapar. Sabemos tratar-se de casos emergenciais, por isso mesmo, acreditamos que a identificação de saídas de escape é oportuna. Sempre que possível, ao pressentir o momento da agressão, saia preventivamente daquele ambiente.
- Na impossibilidade de evitar as agressões, evite o confronto em espaços reduzidos como banheiros e cozinhas, por exemplo, onde são encontrados com frequência objetos cortantes e pontiagudos.
- Evite fazer ameaças ao agressor/à agressora. Para a sua segurança nunca se utilize de armas para fazê-lo - os números apontam para o alto índice de ferimento e morte de mulheres expostas a essa situação. Também evite o confronto em ambientes onde haja armas ou pessoas armadas.
- Procure uma delegacia. Não deixe que a vergonha e o medo impeçam que você denuncie um crime. A violência doméstica contra a mulher é crime previsto em lei. Toda mulher pode e tem o direito de viver sem violência e com dignidade.

No Nudem você encontra:

- Orientação jurídica;
- Propositura de ações judiciais:
  - Requerimento de medidas protetivas junto ao Juizado de Violência Doméstica e Familiar contra a Mulher;
  - Separação, reconhecimento de união estável, guarda dos filhos, ação de alimentos entre outras de competência do juízo de Família;
- Realização de acordos judiciais e extrajudiciais;
- Encaminhamento para outros serviços da rede de atendimento à mulher em situação de violência (abrigo, tratamento de saúde, grupos de apoio e orientação ao trabalho, por exemplo).



## **DEFENSORIA PÚBLICA**

### **DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

Núcleo Especial de  
Defesa dos Direitos da Mulher  
**NUDEM**

Rua do Ouvidor, 90 - 4º andar - Centro  
Rio de Janeiro/RJ  
Tel: 21 **2332-6371**

**nudem@dpge.rj.gov.br**

Ouvidoria da  
Defensoria Pública  
**0800 282 2279**

