

VIVER SEM MEDO



O MEDO






A VIZINHA QUE VÊ



O POSTO DE SAÚDE ACOLHE



Você não está sozinha.

Violência não é só bater, grito e humilhação, violência sexual, controlar o dinheiro, desvalorizar, controlar tudo que a pessoa faz, onde vai, proibir de estudar e viajar ou de falar com amigos e parentes, também é violência.



Quero sair disso.



A DECISÃO

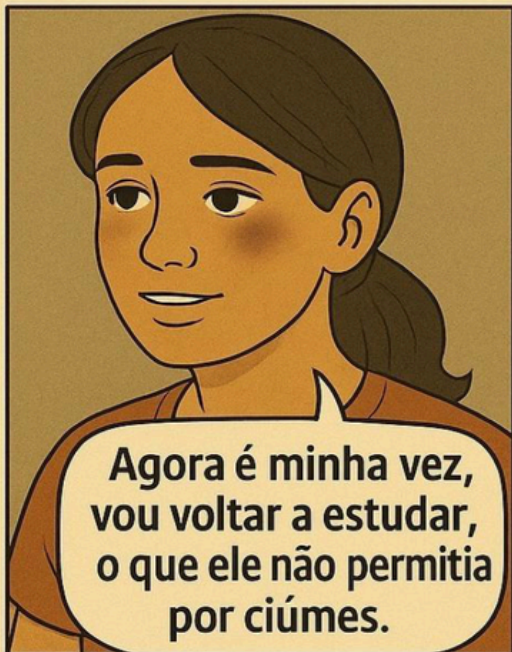


A NOVA VIDA

Vergonha é
não pedir ajuda.



Agora é minha vez,
vou voltar a estudar,
o que ele não permitia
por ciúmes.



Você é forte,
vai conseguir
Maria.

DIAS MELHORES VIRÃO



... dias
melhores
virão.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA. PEÇA AJUDA.

A violência doméstica pode machucar o corpo, o coração e a vida.

Se você vive algo parecido, procure apoio.

Violência não é amor.

Você merece viver sem medo.

TELEFONES IMPORTANTES

Central de Atendimento à Mulher – Ligue 180

- Centro de Referência da Mulher brasileira (64)99921-4561
- DEAM – Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (64)99919-7801
- Juizado de Violência Doméstica e Familiar Contra a Mulher (64)99311-1518
- Patrulha Maria da Penha (64)9938-6637
- Polícia Militar – Ligue 190

**Você merece respeito, cuidado e liberdade.
Procure ajuda. Você não está sozinha.**

CRÉDITOS

Texto e concepção:

Eleuzzy Monido Carmo Jesus (Moni Carmo)

Ilustrações:

Geradas por IA, sob direção artística e complementos da autora

Projeto de Extensão:

PET-Saúde

EQUIPE DO PROJETO

Moni Carmo

Nathália Oliveira Silva

Sarah Mendes Valverde

Sirlene Moreira Fidelis

Valdinei Junio Brito Vilela

INSTITUIÇÃO

Universidade Federal de Jataí – UFJ
2026

Projeto de Extensão PET-Saúde – UFJ



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PET-Saúde
EQUIDADE

OUVIDORIA



UNIVERSIDADE
FEDERAL DE JATAÍ