



EMPREENDEDORAS das próprias vidas

Iniciativas de acolhimento e capacitação técnica no DF ajudam vítimas de violência doméstica a resgatar a identidade e a conquistar o mercado de trabalho, provando que há vida e liberdade após o ciclo de abusos

» LUIZ FELLIPE ALVES
» LETÍCIA MOUHAMAD

"O que mudou minha vida foram a assistência psicológica e os cursos de capacitação. Sem apoio e qualificação profissional, eu não iria me reerguer". O desabafo é de Luciene Alves dos Santos, 42 anos, sobrevivente de um ciclo de violência doméstica que, hoje, está à frente do Instituto Mulheres Criativas, projeto na Estrutural responsável por qualificar mais de 3 mil mulheres, oferecendo, gratuitamente, suporte jurídico, acolhimento emocional e, acima de tudo, uma profissão.

Em 2025, o Distrito Federal registrou mais de 2 mil casos de violência contra a mulher, incluindo agressões físicas, psicológicas, morais, sexuais e patrimoniais, conforme dados da Secretaria da Mulher (SMDF). Para mostrar que é possível se fortalecer e romper esse ciclo, o **Correio** conta histórias de pessoas, como Luciene, que venceram e inspiram outras mulheres a superar essa mazela.

Diferentemente de um discurso ainda muito propagado, a permanência de muitas mulheres em relacionamentos abusivos não é uma escolha, mas uma armadilha sustentada por dois pilares: as dependências emocional e financeira. Nesse contexto, o instituto liderado por Luciene atua, justamente, no desmonte dessas algemas por meio dos projetos Cozinha Criativa e Costura Criativa.

"Trabalhamos para que elas saiam daqui direto para a linha de produção. Dia desses, uma aluna com oito filhos, que saiu da violência, conquistou uma vaga em uma padaria apresentando nossa carta de recomendação e provando sua técnica", orgulha-se a fundadora e gestora do projeto.

Resgate da identidade

A jornada de reconstrução, porém, exige mais do que técnica; exige o resgate da identidade. A psicóloga jurídica Paola Ludovice explica que o acompanhamento especializado é vital. "Serve para reconstruir sua condição de sujeito: nomear a violência, desmontar a culpa, fortalecer a autoestima e ampliar o campo de decisões", diz a especialista.

No instituto, esse fortalecimento ocorre em rodas de conversa e parcerias com universidades, nas quais o trauma é tratado como um obstáculo a ser transposto. Luciene observa a mudança no semblante, visto que muitas chegam sem conseguir falar, apenas chorando, por acreditarem que a culpa da agressão é delas. Ao final do processo, a transformação é visível. Elas se tornam empreendedoras de suas próprias vidas, seja em empresas parceiras ou vendendo o que produzem em suas casas para garantir o sustento dos filhos.

Apesar dos avanços da Lei Maria da Penha, Luciene aponta gargalos que o Estado ainda não resolveu, como a escassez de creches. Ela defende que o apoio psicológico deveria ser uma prioridade imediata e obrigatória por lei, tanto para a mãe quanto para os filhos, que, muitas vezes, são usados como moeda de troca

carlos Vieira/CB/DA Press



Luciene saiu do ciclo de violência e, hoje, ajuda mulheres a terem independência emocional e financeira

Arquivo pessoal



Lúcia fundou um instituto contra o feminicídio

emocional pelo abusador.

Segundo a SMDF, desde 29 de outubro de 2025, a capital federal elenca como política pública prioritária a luta contra a violência contra a mulher. Segundo a pasta, houve um aumento nos investimentos feitos pelo GDF, de R\$ 10,3 milhões em 2020 para R\$ 86,9 milhões em 2024.

Entre as medidas listadas para auxiliar as vítimas de um relacionamento abusivo, estão: acolhimento, atendimentos psicológicos, programas sociais e programas de qualificação profissional. Atualmente, fazem parte dos espaços de acolhimento a Casa Abrigo, Casa da Mulher Brasileira e os Espaços Acolher que, juntos, receberam mais de 6 mil mulheres em 2025.

Questionada sobre a disponibilidade de vagas em creches, a secretária de Educação, Hêlvia Paranaçu, declarou que a rede pública de ensino do DF dispõe, atualmente, de um excedente de mais de 3 mil vagas não preenchidas. Ao **Correio**, a gestora explicou que o governo tem trabalhado para zelar a fila de espera, mas enfrenta uma resistência cultural de parte das famílias.

"Essa situação ocorre porque muitos pais optam por cuidados domésticos com as crianças, especialmente nos primeiros anos

de vida. A oferta de vagas deve existir, e o Estado a garante, tanto em creches próprias quanto através do programa Cartão Creche", pontuou a secretária.

Encorajamento

"Acorda, mulher, nunca esqueça o quanto você é completa e especial." Assim Dória Freitas, 56, começa seu programa de rádio Mulher Ativa, todas as manhãs de sábado. A moradora de Samambaia conta que a ideia nasceu após ter vivenciado anos de violência doméstica, em dois relacionamentos diferentes. Com duas horas de duração, o programa conta com três quadros fixos, que abordam os temas de saúde mental, educação e direito, todos acompanhados de profissionais responsáveis por orientar as ouvintes em caminhos que possam fortalecê-las.

"O programa virou referência, e muitas mulheres foram salvas graças às informações que passamos por aqui", comenta a comunicadora. No caso de Dória, o fôlego para romper o silêncio partiu

da literatura e do autoconhecimento. "Meu algoz não aceitava que eu buscasse ajuda psicológica, alegando que eu tinha ele e não precisava de mais ninguém. Busquei ler escondida e assistir a vídeos sobre tipos de relacionamentos e condutas. Logo tratei de buscar meios para cair fora", recorda.

Durante 30 anos, a apresentadora da rádio foi casada com um homem alcoólatra e agressivo. A relação a invalidou ao ponto de ser descrita por conhecidos como "viúva de marido vivo". "Eu tinha que trabalhar, cuidar dos nossos três filhos e ainda cuidar dele", contou. Quando, finalmente, separou-se, Dória carregava uma bagagem de sofrimento que a tornou, em suas próprias palavras, uma "vítima fácil" para um perfil abusivo.

Em 2014, quando trabalhava como merendeira, ela conheceu um policial do batalhão escolar. O que começou com uma paixão avassaladora logo se revelou um pesadelo de manipulação. "Eu pensava que tinha encontrado o homem certo. Iniciamos o relacionamento com ele me tratando muito bem,

2 MIL
casos de violência
contra a mulher
em 2025 no DF

Onde pedir ajuda

» **Ligue 190:**
Polícia Militar do Distrito Federal (PMDf). Serviço disponível 24h por dia, todos os dias. Ligação gratuita

» **Ligue 197:**
Polícia Civil do DF (PCDF). E-mail:denuncia197@pcdf.df.gov.br WhatsApp: (61) 98626-1197. Site: www.pcdf.df.gov.br/servicos/197/ violencia-contra-mulher

» **Ligue 180:**
Central de Atendimento à Mulher, canal da Secretaria Nacional de Políticas para as Mulheres. A denúncia pode ser feita de forma anônima, 24h por dia, todos os dias. Ligação gratuita

» **Delegacias Especiais de Atendimento à Mulher (Deam):**
funcionamento 24 horas por dia, todos os dias.

Deam 1:
previne, reprime e investiga os crimes praticados contra a mulher em todo o DF, à exceção de Ceilândia. Endereço: EQS 204/205, Asa Sul. Telefones: 3207-6172 / 3207-6195 / 98362-5673. E-mail: deam_sa@pcdf.df.gov.br.

Deam 2:
previne, reprime e investiga crimes contra a mulher praticados em Ceilândia. Endereço: St. M QNM 2, Ceilândia. Telefones: 3207-7391 / 3207-7408 / 3207-7438

Qualificação

Segundo a psicóloga Paola Ludovice, mulheres em um ciclo de violência enfrentam diversos empecilhos antes de conseguirem a liberdade. Ela comenta que a pergunta que ecoa na sociedade, muitas vezes carregada de julgamento, costuma ser: "Por que ela não vai embora?"

Para a psicóloga, o questionamento precisa ser invertido. "É preciso mudar a pergunta para 'em que condições essa permanência é produzida?' e trabalhar em cima disso", enfatiza a profissional, lembrando que a violência doméstica não se sustenta apenas por agressões físicas, mas também por medo, dependência econômica e amorosa, isolamento social e desqualificação.

Luciene suportou os abusos pelo medo de ser colocada para fora de casa com seu filho recém-nascido. "Ele foi o meu primeiro namorado, meu marido e pai dos meus filhos. É uma pressão absurda que faz com que as mulheres não consigam romper o laço. Eu me sentia culpada por dar um basta naquela situação", conta.

Paola comenta que esse tipo de relato é comum, ainda mais quando o casal possui filhos. "Esse medo é real e reflete desigualdades estruturais. Por isso, quando possível, a independência financeira tem impacto direto na saúde mental dessas mulheres", alerta

Foi depois de uma tentativa de estupro que Luciene denunciou o agressor e pediu uma medida protetiva. Por meio de incentivos, começou a frequentar sessões de psicologia e a se qualificar em cursos técnicos do Sebrae, Senac e Senai, até se especializar em gestão de negócios. "No Instituto Mulheres Criativas, elas nos procuram por meio do Craes e dos pontos de política pública da cidade, mas geralmente, vêm por indicação de uma amiga, porque viu na tevê ou no Instagram", orienta.

Para Lúcia Erineta, 56, a rede de apoio das amigas e o caminho da qualificação também mudaram sua vida. Em 2008, ela uniu forças para denunciar o então companheiro por tentativa de feminicídio após o incentivo de uma amiga, que lhe ofereceu, inclusive, um lar. "Eu estava muito machucada. Ela cuidou de mim e conseguiu um advogado para que eu pudesse concluir o divórcio", diz. A ajuda recebida a motivou a retomar os estudos, fazer cursos profissionalizantes e ingressar na graduação de enfermagem.

Lúcia se tornou ativa na defesa dos direitos das mulheres e passou a acolher aquelas que viveram situações semelhantes à sua. Juntas, formaram o Instituto Mulheres Feminicídio Não (IMFN-AME).

Na prática, o instituto opera em frentes que unem proteção imediata e capacitação a longo prazo, realizando desde o acompanhamento de vítimas a delegacias e fóruns até a promoção de cursos e palestras de conscientização em escolas e espaços públicos. "Promovemos a reeducação social de homens e mulheres para romper definitivamente o ciclo da violência e garantir o direito à vida", destaca Lúcia.