



Lei Maria da Penha - 19 anos

# Sem Medo de Viver

Promovida pela **Defensoria Pública do Estado do Amazonas**, por meio do **Núcleo Especializado de Promoção e Defesa dos Direitos da Mulher (Nudem)**, a exposição "**Sem Medo de Viver**" é um convite à esperança e à coragem. O projeto traz histórias de mulheres que romperam o ciclo de violência e hoje reafirmam seu direito à vida, à dignidade e à liberdade. Cada imagem e cada relato representam a força de quem desafiou o silêncio e buscou por ajuda.

Essa mostra é uma **celebração da resistência feminina** e um símbolo de esperança para quem ainda enfrenta dificuldades. Que essas histórias inspirem coragem e reafirmem que ninguém precisa enfrentar a violência sozinha. É possível transformar vidas e criar um futuro livre do medo.



**DEFENSORIA PÚBLICA  
DO ESTADO DO AMAZONAS**



# Rebeca Louise

**“Eu consegui reconstruir a minha vida de uma forma mais independente”**

Rebeca está totalmente transformada por fora e por dentro. A autoconfiança apareceu desde que ela aceitou ajuda para sair do ciclo de violência.

Com a ajuda da família e da Defensoria Pública, ela voltou a olhar para si e passou a se valorizar. A independência agora é algo que faz parte do dia a dia da psicóloga, que passou a inspirar outras mulheres a também seguirem em frente, sabendo que podem ser felizes.



# Andréia Batista

**“Tem uma diferença entre ter uma vida e estar vivaz na vida, você conseguir estar vivo dentro da própria vida”**

Andréia por muitos anos achou que não conseguiria sair da situação em que se encontrava. A partir do momento em que aceitou a ajuda de quem a ama e da Defensoria Pública, ela descobriu que o “impossível” poderia acontecer: ela recuperou o poder de, realmente, viver.





## Neuza Farias

**"Eu fui ao fundo do poço  
e hoje eu ressurgi "**

Neuza atua há quase um ano como personal trainer. Ela passou a cuidar do corpo com a prática de esportes e uma alimentação saudável. Hoje ela se dedica a buscar uma versão melhor de si mesma. Sua transformação não é apenas física, mas emocional - ela se sente amada, elogiada e, acima de tudo, livre.

Com o apoio da Defensoria Pública, Neuza percebeu que não precisa mais voltar ao passado e explica que seu grito por liberdade foi ouvido.

PERSONAL TRAINER  
EXTERNO

## Luciane Lopes

**“Descobri que eu sou forte.  
Descobri que sou corajosa.  
Descobri que não estou só”**

Luciane hoje consegue reconhecer a mulher incrível que sempre esteve nela. Descobrir o próprio valor foi um passo importante para sair do pesadelo que experienciou. A partir do apoio da Defensoria Pública e ajuda de quem a ama, aproveita a vida ao máximo sabendo que é uma sobrevivente e agradece todos os dias a força e a coragem que encontrou dentro dela mesma.



## Darling Bessa

**“ Recomeçar é reconhecer  
que a gente não é  
o nosso passado”**

Darling, que atualmente mora em Curitiba, no Paraná, conseguiu refazer a vida depois de muitas reflexões internas com a ajuda da Defensoria Pública. Hoje ela inspira mulheres com a própria história de recomeço, mostrando que, apesar de todas as dificuldades, é possível sobreviver e sair de um ciclo de violência.





## Simone Sousa

**“Assim como eu consegui sair disso, montar meu próprio negócio, estou galgando meu espaço, vocês também podem conseguir”**

Simone descobriu no empreendedorismo como conquistar a liberdade financeira e psicológica. Foi por meio do trabalho e com a ajuda de órgãos como a Defensoria Pública que a vida tomou outra direção e ela pode, finalmente, se dedicar ao próprio desenvolvimento sem medo.





## *Vanderuth Sena*

**“Mulheres, vocês  
podem dizer NÃO”**

Vanderruth celebra o poder de dizer “Não” - Não à violência. Não às palavras que derrubam, não às relações que sufocam.

Sua força veio de duas fontes: a herança de resistência da mãe, que já havia passado por uma situação de violência, e o apoio institucional Defensoria.

Aos que perguntam “É possível mudar?”, ela responde: “Sim. Basta querer, buscar ajuda e cortar o que te arrasta para baixo”.



# Elizabeth Sousa

**“Há vida além da dor, mas é preciso dar o primeiro passo”**

Elizabeth sabe o quanto é difícil enxergar uma saída quando se está imersa no ciclo da violência. Porém, com o suporte de sua mãe e da Defensoria Pública, junto com uma rede de apoio, ela afirma que reconstruiu a sua autoestima e independência.



# Brenda Oliveira

**“Para mim, foi transformador estar em um ambiente em que eu me sentia segura”**

Brenda vive um novo momento, muito mais feliz e permeado de liberdade. Depois que procurou a Defensoria Pública, ela percebeu que é possível encontrar momentos de alegria e construir uma nova história a partir de um acompanhamento especializado. Dar nome ao que viveu a permitiu seguir em frente.





## Nadia Macedo

**“Apesar de todas as dificuldades, é possível, sim, seguir em frente”**

Nádia teve muita coragem de encerrar um longo ciclo de violência. O apoio da Defensoria Pública foi fundamental para que ela compreendesse a importância de construir um novo futuro, junto com os filhos e a família, tendo muito mais confiança em si mesma. Mesmo sabendo dos desafios, a ajuda que recebeu nesse novo momento de vida a ajudou a recuperar o senso de independência e autocuidado.



## Maria Mônica

**“Fui desprezada por quem eu amava, mas fui acolhida por quem nem me conhecia”**

Maria Mônica é um símbolo de resistência. Ela encontrou forças depois que aceitou ajuda e foi acolhida pela Defensoria Pública, junto com o programa Ronda Maria da Penha e profissionais como psicólogos e assistentes sociais. Maria Mônica descobriu que a Lei Maria da Penha não se limita a maridos ou companheiros – vale também para familiares. E quer que todas as mulheres saibam: “Denunciem. Não se calem. Vocês não estão sozinhas”.



# Sem Medo de Viver

## Lei Maria da Penha - 19 anos

**Rafael Vinheiro Monteiro Barbosa**  
Defensor Público Geral

**Ana Karoline Santos Pinto Rocha**  
1ª Subdefensora Pública Geral

**Marco Aurélio Martins da Silva**  
2ª Subdefensor Público Geral

**Clóvis Roberto Soares Muniz Barreto**  
Corregedor Geral

**Everton Sarraff Nascimento**  
Subcorregedor Geral

**Monique Cruz Castellani**  
Subcorregedora Geral

**Caroline da Silva Braz**  
Defensora Pública  
Coordenadora do Nudem

**Luana Carvalho da Silva**  
Diretora de Comunicação

Produção  
**Cássia Caroline Araújo de Oliveira**  
**Karine de Sousa Pantoja**  
**Márcia Maria Moraes Silva**  
**Polyana Peixoto Pinheiro**  
**Thamires Clair Doval Souza Duarte**

Fotografia  
**Brayan Yuri Riker Corrêa**

Projeto Gráfico  
**Renan Lima de Macedo**

Expografia  
**Paulo Roberto Maciel do Nascimento**

Revisão  
**Karine de Sousa Pantoja**  
**Luciano Ferreira Falbo**  
**Manuella de Barros Silva Pedrosa**

Realização:



Núcleo de Promoção e Defesa dos  
Direitos das Mulheres

Apoio:

