



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

Expografica
Paulo Roberto Maciel do Nascimento

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

Realização:



**DEFENSORIA PÚBLICA
DO ESTADO DO AMAZONAS**



NUDEM
Núcleo de Promoção e Defesa dos
Direitos das Mulheres

Apoio:

FMS
Fundo Manaus Solidária



Prefeitura de
Manaus
O trabalho não para