



CARTILHA DE PREVENÇÃO

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

POR KAREN
LANGKAMMER



IDENTIFICANDO A

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

DELEGADA
KAREN LANGKAMMER

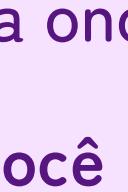
Você acabou de dar o passo mais **importante!**

Uma quantidade imensa de mulheres passam por situações complicadas por não conseguirem acesso à informação, o que é agravado pela falta de orientação quando o assunto é a violência contra a mulher.

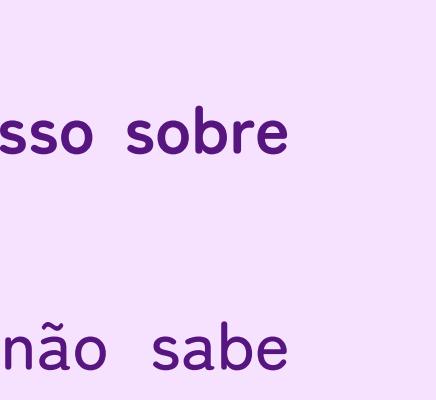
Esta cartilha te ajudará a identificar, denunciar e se proteger de novas tentativas de agressão física ou psicológica. Por isso, compartilhe este material com quem você sabe que enfrenta esse intenso sofrimento.

Ah! Não deixe de seguir meu perfil no Instagram. É por lá que eu comuento todas as novidades acerca do tema e divulgo diversas iniciativas que mudarão a vida de muitas mulheres no Distrito Federal.

CLIQUE E ACESSE!



[delegadakarendf](#)



VOCÊ NÃO ESTÁ EXAGERANDO!

SINAIS SILENCIOSOS DE QUE ALGO ESTÁ ERRADO

Talvez você esteja cansada de ouvir que é sensível demais, que pensa demais e que vê problema onde não existe.

Talvez você mesma já tenha pensado isso sobre si.

Você sente algo estranho, mas não sabe explicar.

Não houve grito, não houve tapa, não houve uma cena clara que pudesse ser apontada como “o começo”.

Você sente apenas um desconforto. Uma inquietação que aparece quando você fica sozinha. Uma dúvida que você empurra para baixo porque parece pequena demais para ser levada a sério.

E então você faz o que tantas mulheres fazem: se adapta, silencia, releva e explica para si mesma o comportamento do outro.

“Ela teve uma infância difícil.” ✓

“Ele só está estressado.” ✓

“Talvez o problema seja comigo.” ✓

“Eu também erro.” ✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

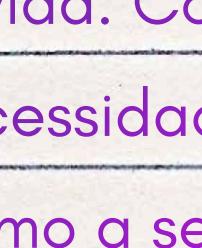
IDENTIFICANDO A

VIOLÊNCIA

CONTRA

A MULHER

**DELEGADA
KAREN LANGKAMMER**

 **Fique atenta!**

A violência que destrói por dentro não chega com barulho. Ela chega como dúvida. Como medo de incomodar. Como necessidade constante de agradar. Como a sensação de que você precisa medir cada palavra para não gerar conflito.

VOCÊ NÃO PERDE A VOZ DE UMA VEZ.

ELA DIMUNUI GRADATIVAMENTE.

PRIMEIRO VOCÊ:

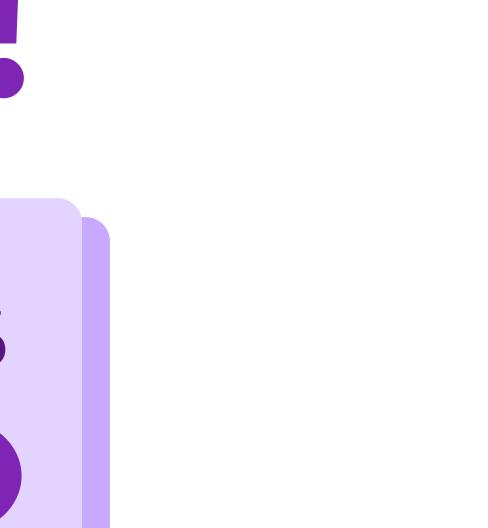
EVITA ASSUNTOS

MUDA SEU COMPORTAMENTO

DEIXA DE SER QUEM VOCÊ É

E tudo isso parece pequeno demais para justificar qualquer ruptura. Afinal, “não aconteceu nada grave”. Mas o corpo sente. A mente sente. A alma sente. E é nesse ponto que muitas mulheres se perguntam:

“Será que eu estou exagerando?” ✓



A resposta é: **NÃO!**

Você está apenas PERCEBENDO

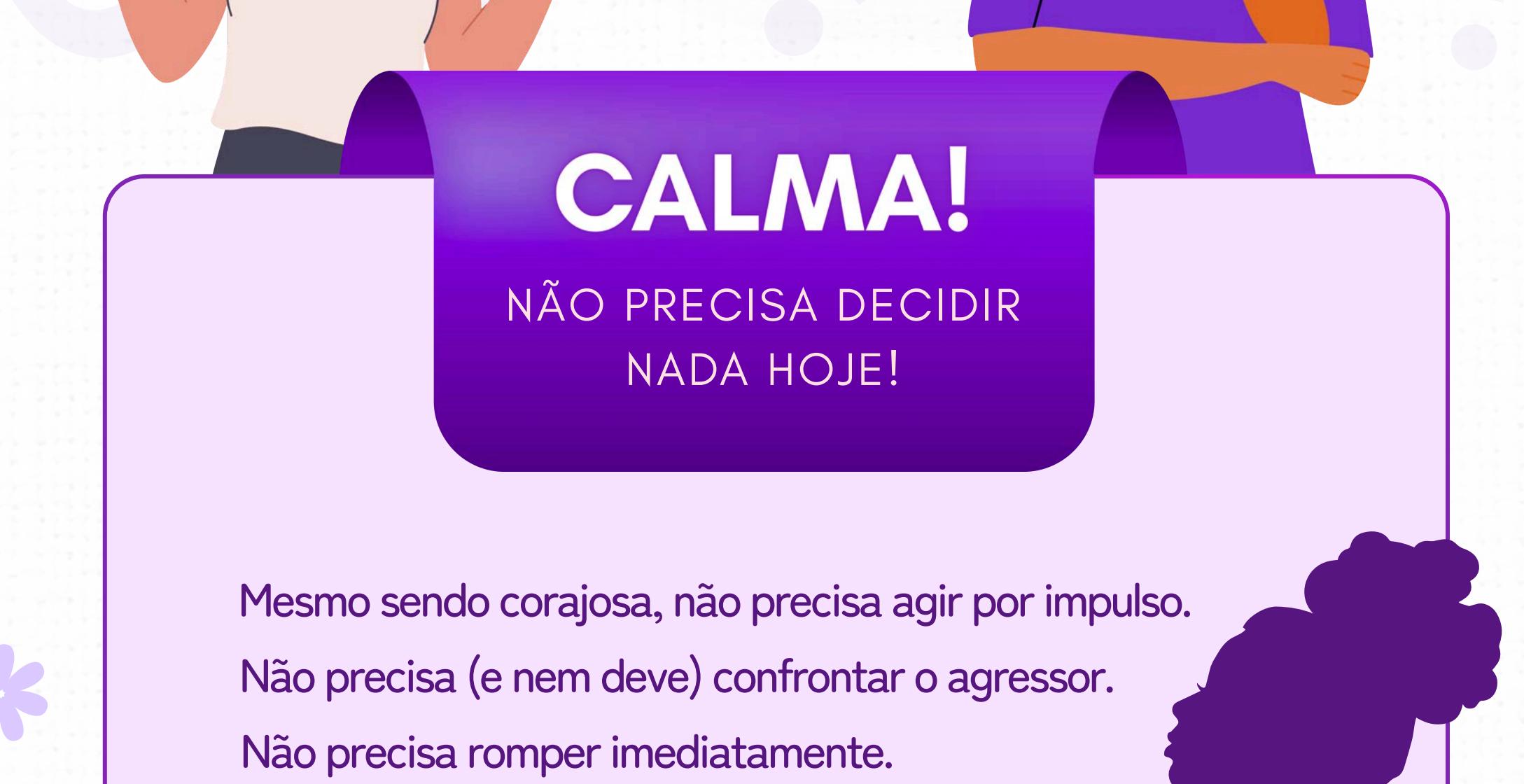


IDENTIFICANDO A

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

DELEGADA
KAREN LANGKAMMER

O QUE EU DEVO FAZER ENTÃO?



CALMA!

NÃO PRECISA DECIDIR
NADA HOJE!

Mesmo sendo corajosa, não precisa agir por impulso.

Não precisa (e nem deve) confrontar o agressor.

Não precisa romper imediatamente.

A primeira coisa a se fazer é
olhar para si.

1º
PASSO

Volte a confiar no que você sente, volte a ouvir aquela parte que te faz perceber antes de entender e pergunte-se em silêncio:

“Eu me sinto respeitada aqui?”

2º
PASSO

Observe sem justificar, sem explicar e sem tentar consertar o outro. É necessário perceber quando você se cala para evitar conflitos, quando se obriga a mudar comportamento para ser aceita e quando precisa de permissão para ser quem é.

Isso não é paranoia.
É consciência.

3º
PASSO

Fale com alguém que não esteja dentro da relação. Alguém que não tenha interesse em manter tudo como está. Pode ser sua amiga, um familiar ou um profissional que saiba lidar com a situação.

Nomear o que você já vive é um ato de proteção.

Você não precisa carregar isso sozinha!

Você não precisa entender tudo agora!

Você não precisa ter todas as respostas.

Mas você merece se escutar.

Você não está exagerando.

Você está acordando.

E acordar nunca foi o fim de nada.

É sempre o começo de você mesma.



IDENTIFICANDO A

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

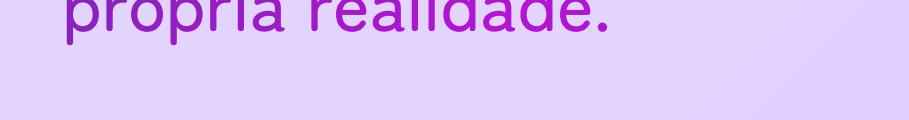
DELEGADA
KAREN LANGKAMMER



O QUE É GASLIGHTING?

CONCEITO

Gaslighting é uma forma de manipulação psicológica abusiva em que o abusador distorce fatos, nega a realidade ou inventa situações para fazer a vítima duvidar da sua própria memória, percepção e sanidade mental.



Talvez você já

tenha ouvido a

palavra ou tenha

visto algum vídeo

citando o tema e

deixou passar em

branco.

Mesmo sem saber o que é, você já pode ter vivido isso.

O GASLIGHTING não é grito, tapa ou ameaça direta. É algo mais silencioso, mais sutil e extremamente perigoso. É quando alguém começa a mexer na forma como você enxerga a própria realidade.

Você sente algo...

...mas escuta que está exagerando.

Você lembra de algo...

....mas escuta que isso nunca aconteceu.

Você se machuca...

....mas escuta que é sensível demais.

Você começa a se explicar, justificar e a rever seus próprios pensamentos.

Aos poucos, algo muda dentro de você:

1

Você deixa de confiar no que sente.

2

Você passa a pedir validação até para emoções simples.

3

Você começa a pensar:
"Talvez eu esteja errada mesmo."

O gaslighting não te diz diretamente que você é louca. Ele faz você chegar a essa conclusão sozinha.

IDENTIFICANDO A

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

DELEGADA
KAREN LANGKAMMER

Como o **gaslighting**

Pode ser identificado
no meu **Dia a Dia?**

Ele não aparece com
grandes frases. Vem em
pequenas repetições.



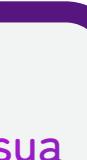
“Você entendeu errado.”



“Você sempre dramatiza.”



“Isso é coisa da sua cabeça”



“Eu nunca disse isso.”



“Você está vendo problema
onde não tem.”



“Você é muito insegura.”



Isoladamente, parecem falas comuns, mas quando
se repetem, criam um efeito profundo:

1

Você começa
a duvidar da
sua memória.

2

Dúvida da sua
capacidade de
julgamento.

3

Dúvida da sua
capacidade de
percepção.

4

Passa a
revisar
conversas
mentalmente.

1

Você busca
provas
internas para
se justificar.

2

Pensa duas
vezes antes de
expressar o
que sente.

3

Começa a
pensar que é
fraca.

4

Desconecta-se
lentamente de
quem você é,
realmente.

O gaslighting não quer que você obedeça. Ele
quer algo mais eficiente: que você não confie
mais em você.

Isso te prende
porque...

Ainda ama.

Ainda acredita

Quer que dê certo.

Sem perceber...

Diminui sua reação.

Suaviza toda a dor.

Engole o incômodo.

Como saber Se isso está contecendo com **você?**

**Pergunte-se com
honestidade:**

1



Você sente que
precisa se explicar o
tempo todo?

2



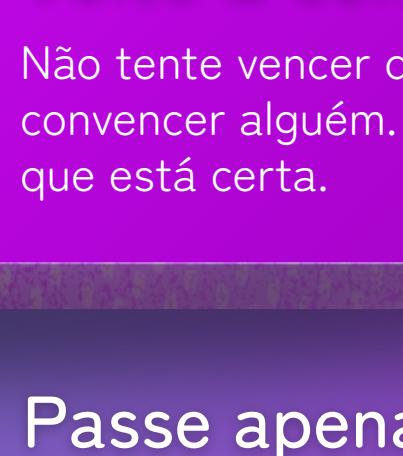
Você costuma sair
de conversas se
sentindo errada,
mesmo sem saber
por quê?

3



Você passou a duvidar
do que sente?

4



Você evita certos
assuntos para não
ser desacreditada?

**O que você pode fazer se
alguma das respostas acima for**

SIM?

1º

Volte a confiar em você!

Não tente vencer discussões. Não precisa convencer alguém. Não precisa provar que está certa.



2º

Passe apenas a se escutar.

Quando algo doer, não apague isso.
Quando algo confundir, não minimize.
Quando algo se repetir, observe.

3º

**Perceba como você se sente depois
das conversas.**

Tente perceber se você sai diminuída ou
insegura após os diálogos.

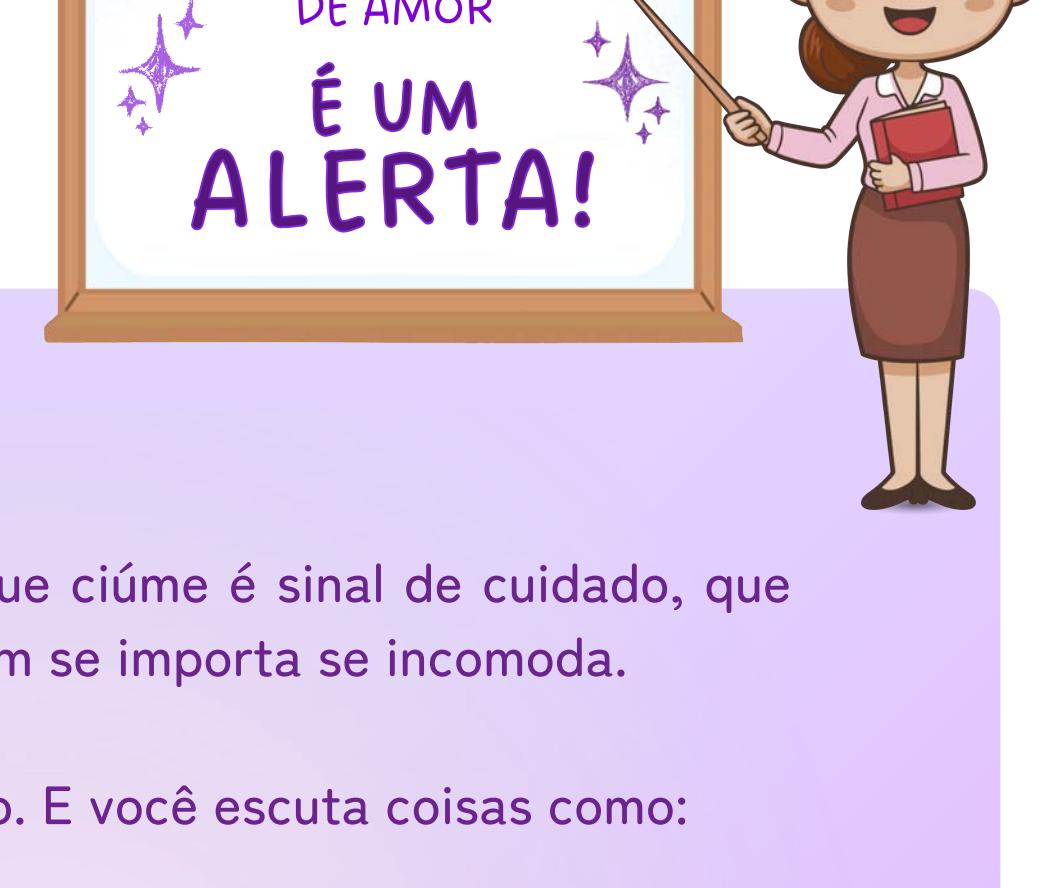
4º

Fale com laguém fora da relação!

Alguém que possa ouvir sem distorcer, sem
relativizar e sem te duvidar de si.

Nomear o que você vive já muda tudo.

Você não está imaginando, não está fraca e não está quebrada.
Você está tentando existir em um lugar que não acolhe quem você é.
Perceber isso não te destrói. TE DEVOLVE.



Muitas mulheres aprendem que ciúme é sinal de cuidado, que quem ama protege e que quem se importa se incomoda.

No começo, até parece bonito. E você escuta coisas como:

“É porque ele gosta de você.”
“Ele tem medo de te perder.”

Você se sente escolhida, especial e importante.

O problema é quando o ciúme começa a ser usado como justificativa para invadir, limitar e dirigir a vida outro.

Quando o amor vira argumento para vigiar, algo já saiu do lugar.

Quando o **ciúmes** começa a
MACHUCAR

Não acontece de uma vez.
Começa nos pequenos detalhes.

Um comentário sobre sua roupa...

“Não gosto que você saia assim!”

Uma pergunta insistente sobre com quem você estava...

“Por que você precisa falar com essa pessoa?”

Uma crítica disfarçada de preocupação...

“Só quero te proteger.”

Sem se dar conta, você começa a escolher roupas diferentes, a evitar certas pessoas e a evitar certos lugares. Não porque você quer, mas porque é mais fácil ceder do que discutir.

Você passa a adaptar-se constantemente às exigências do outro.

O que está por trás do ciúme que controla?

O ciúme que fere não nasce do amor. Nasce do medo, da insegurança, da necessidade de domínio.

Ele não pergunta como você se sente. Ele decide como você deve agir.

E, muitas vezes, vem acompanhado de frases que confundem:

“Eu só faço isso porque te amo.”

“Você é tudo o que eu tenho.”

Sua intensidade.

Mas intensidade não é amor.

Dependência não é afeto.

Amor não aprisiona.

Amor não reduz o seu mundo.

Amor não te pede para encolher para caber em alguém.

O que você pode fazer diante dessa situação?

1

Observe o que o ciúmes tem causado em você.

2

Observe se está se sentindo isolada, contida, vigiada ou calada.

3

Entenda que amor saudável não exige que você abandone partes de si.

Se algo em você se encolhe para que o outro se sinta seguro, isso não é amor crescendo, é você desaparecendo.

E você merece um amor que some. Nunca um que subtraia.

NINGUÉM NASCE SABENDO SE PROTEGER

Você não errou porque confiou. Você não foi fraca porque acreditou. Você não falhou porque tentou fazer dar certo. Você apenas fez o melhor que pôde com as ferramentas que tinha.

Ninguém cresce aprendendo a reconhecer manipulação. Ninguém tem aulas sobre limites emocionais na escola. Ninguém nos ensina a distinguir controle disfarçado de cuidado.

Aprendemos a amar, mas não a nos proteger dentro do amor. Aprendemos a ceder, mas não a dizer “isso não me faz bem”. Aprendemos a cuidar do outro, mas esquecemos de nos colocar no centro da própria vida.

Por isso, quando algo dói, você assume a culpa. Quando algo confunde, você acha que deveria ser mais inteligente. Quando machuca, você tenta aguentar. Não por fraqueza, mas porque nunca te apresentaram outro caminho.

É o mito da mulher que “deveria saber”. Em que existe uma cobrança silenciosa sobre nós: a de que deveríamos nascer sabendo lidar com relações. Como se fosse instinto farejar o perigo. Como se fosse obrigação ler sinais que ninguém nunca explicou.

Mas proteção, limites e amor-próprio não são instintos. São aprendizados. Você não errou ao tentar. Você apenas repetiu o roteiro que lhe foi passado: seja compreensiva, seja paciente, seja forte em silêncio. O problema não é você. É o que nunca te ensinaram.

Quando você não sabe o que fere, aprende a suportar. Quando não sabe impor limites, aprende a se adaptar. Quando não é ensinada a se escutar, aprende a se calar. É um processo sutil. Você se molda para caber, reduz seus incômodos para manter vínculos e se justifica para ser aceita. Não porque quer sumir, mas porque quer pertencer. Só que o amor saudável nunca exige que você desapareça.

O que fazer agora? Você não precisa virar uma fortaleza da noite para o dia. Você só precisa começar a aprender a lição que ficou faltando: prestar atenção em si mesma.

Antes de decifrar o outro, pergunte-se: Como eu me sinto aqui? Eu sou respeitada? Eu tenho medo de dizer “não”?

Essas perguntas não servem para criar culpa, mas para criar consciência. Comece pequeno. Perceba o desconforto. Nomeie o que dói. Reconheça o silêncio causado pelo medo. Isso já é proteção.

Busque informação. Leia. Escute. Aprenda. Fale com quem não normalize o seu sofrimento. Aprender a se proteger não é endurecer, é amadurecer. Não é perder a sensibilidade, é usá-la a seu favor.

Você não falhou. Você apenas não foi ensinada. E tudo o que não nos ensinaram, a gente pode aprender.

O que define uma relação saudável?

A maioria de nós aprende sobre o amor errando e sofrendo, porque ninguém nos explicou que amor não é prova de resistência nem sacrifício eterno. Embora não exista relação perfeita, existem fundamentos que garantem a sua paz.

Numa relação saudável, você não desaparece. Você não precisa andar em ovos, medir palavras ou se moldar para evitar brigas. O amor real suporta quem você é de verdade. Ele não exige seu silêncio; ele convida ao diálogo.

O limite é respeitado, não debatido. Quando você diz “não”, o outro não inverte a culpa nem questiona sua sanidade. Ele entende que limites são formas de cuidado, não rejeição.

A cola não é o medo. Você não permanece por receio de ficar só ou de magoar o outro. Você fica porque quer. Se o medo é o único motivo da sua permanência, isso não é amor, é dependência.

O teste da realidade: Não olhe para o potencial dele, olhe para o agora. Você se sente segura para discordar? Você se sente respeitada? Ter essas respostas não é “pedir demais”.

É o mínimo. Você não precisa sair da relação hoje, mas merece enxergar a verdade. Consciência é proteção.

O medo de dizer “não” é o medo de perder o vínculo. Muitas mulheres aprenderam a se adaptar para caber, acreditando que colocar limites é agressivo. Mas limite não é ataque; é instrução de cuidado.

Para começar, você não precisa brigar. Apenas diga: “Isso me machuca, prefiro que não aconteça”. Sem pedir desculpas. A reação do outro dirá tudo: quem te respeita, ajusta. Quem te usa, reclama.

Não tenha medo de parecer “difícil”. Quem só fica ao seu lado enquanto você se cala não ama você; ama o seu silêncio. Colocar limites não é endurecer, é voltar a ser dona de si mesma.

ANTES QUE VIRE VIOLÊNCIA: O PERIGO COMEÇA NO SILENCIO

Nenhuma mulher entra em uma relação abusiva porque quer sofrer. Entramos pelo encanto, pela intensidade e pela promessa. O problema é que o abuso não se apresenta de cara lavada; ele chega disfarçado de amor excessivo.

Os sinais não gritam, eles sussurram. No início, o controle parece zelo.

- "Onde você está?"
- "Com quem?"
- "Por que demorou?"

Parece preocupação, mas logo vira cobrança. E então, algo muda: não no comportamento dele, mas no seu.

O sinal mais importante é a sua adaptação. O ciclo de violência começa muito antes do grito ou do empurrão. Ele começa no momento em que você deixa de ser você mesma para evitar conflitos. Você muda a roupa, edita o que fala, se afasta de amigos e vive pisando em ovos. Você começa a viver em função da reação do outro. Isso não é amadurecimento, é apagamento.

A confusão acontece porque o veneno vem misturado com afeto. Mas lembre-se: o perigo não está em amar, está em se calar para manter a paz. Você não precisa esperar o primeiro golpe para ter razão de ir embora. Sair antes da violência física não é desistência. É sobrevivência

SAIR ANTES DE QUEBRAR: O ATO DE CORAGEM QUE NINGUÉM ENSINA

Muitas mulheres esperam o colapso para partir

Só cogitam ir embora quando já perderam a própria voz, quando o reflexo no espelho é de uma desconhecida. Isso acontece porque fomos ensinadas que aguentar é virtude e que desistir é fraqueza. Mas existe um tempo precioso que quase nunca é mencionado: o tempo de sair enquanto você ainda está inteira.

O desaparecimento silencioso

O momento de ir embora não chega com avisos luminosos. Ele chega silencioso. Você percebe que ri menos. Que mede cada palavra para evitar reações ruins. Que sente um cansaço inexplicável e uma ansiedade que não passa. Muitas chamam isso de "fase". Mas, na verdade, é o seu corpo gritando por socorro.

A armadilha da esperança

É difícil sair cedo porque ainda existem momentos bons e a esperança do "que poderia ser". Você minimiza a dor em nome do investimento emocional que já fez. Mas entenda: permanecer em um lugar onde você precisa se apagar para caber não é salvar a relação. É abandonar a si mesma.

Ir embora é um ato de lucidez

Sair no tempo certo não é fracassar. É ter a sabedoria de escolher sua saúde mental antes que ela se despedace. É partir enquanto você ainda sabe quem é e ainda tem forças para recomeçar. Você não precisa sair hoje, mas precisa se escutar hoje. Ir embora cedo não é perder uma história. É salvar a sua.

O PERIGO NÃO COMEÇA NO SOCO

Fomos ensinadas a reconhecer a violência apenas quando ela grita, sangra ou deixa marcas visíveis. Mas o perigo real

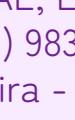
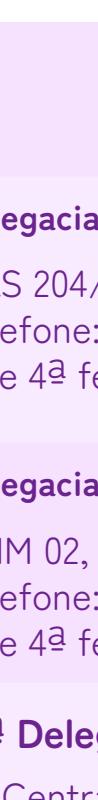
começa muito antes do corpo ser tocado. Ele começa no silêncio que você aprende a fazer consigo mesma. Começa quando você passa a duvidar do que sente, quando mede cada palavra para evitar conflitos e quando se adapta para "não perder", sem perceber que está se perdendo.

É a armadilha do "não é tão grave assim", em que esperamos o espetáculo do horror para validar nossa dor. Pensamos: "Ele não me bateu", "Tem gente sofrendo mais". E assim, normalizamos o inaceitável. Mas o que destrói uma mulher por dentro não precisa ser barulhento; só precisa ser constante. Quanto mais você permanece onde precisa se apagar, mais difícil fica lembrar quem você era.

Sair cedo é um ato de autopreservação.

Você não precisa esperar o pior acontecer para ter o direito de ir embora. Você não precisa provar resistência até quebrar. Entenda: sair no primeiro sinal de desrespeito não é fracasso, é proteção.

Se escutar não é exagero, é maturidade. O perigo não começo na soco. E a sua vida não precisa esperar o soco chegar para mudar de rumo.



Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



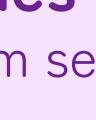
DENÚNCIA ANÔNIMA

197



WHATSAPP

(61) 98626-1197



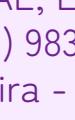
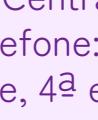
EMERGÊNCIAS

190



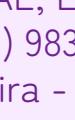
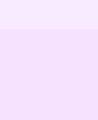
BOMBEIROS

193



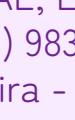
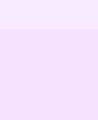
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



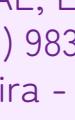
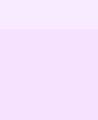
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



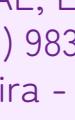
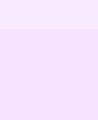
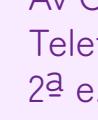
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



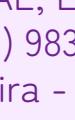
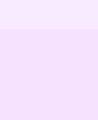
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



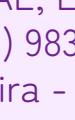
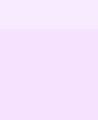
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



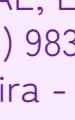
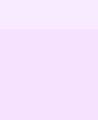
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



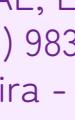
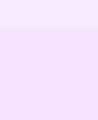
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



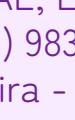
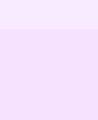
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



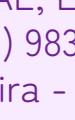
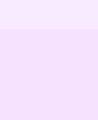
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



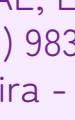
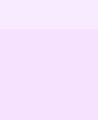
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



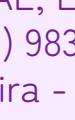
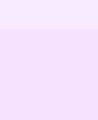
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



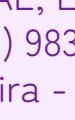
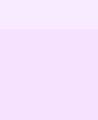
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



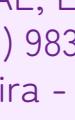
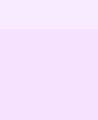
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



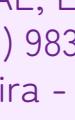
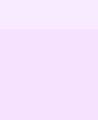
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



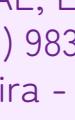
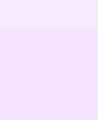
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



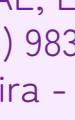
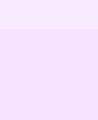
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



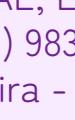
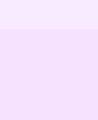
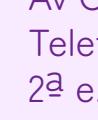
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



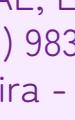
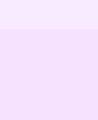
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



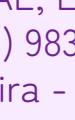
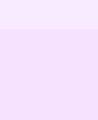
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



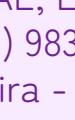
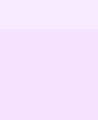
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



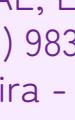
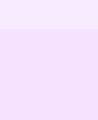
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



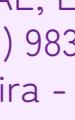
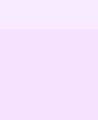
Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoalmente.



Verifique telefones e horários antes de agendar.

Agendamentos podem ser feitos por telefone ou pessoal

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA: A LIDERANÇA DE KAREN LANGKAMMER



KAREN LANGKAMMER DELEGADA

Karen provou, com a própria vida, que não se cala diante da injustiça. Sua história nos lembra que a força policial também é feita de empatia, escuta e coragem. Ela representa uma nova era na segurança pública do DF: uma era onde a dor da mulher é validada e o agressor é responsabilizado.

“

Que a trajetória de Karen sirva de lembrete:
existem leis, existem caminhos e existem
pessoas dispostas a lutar ao seu lado.”

Ao ler sobre ciclos de violência e formas de proteção, é comum sentir medo. Mas é fundamental saber que, do outro lado da linha e por trás dos distintivos, existem mulheres reais lutando por você. Karen Langkammer é o rosto dessa luta no Distrito Federal.

Com uma carreira marcada pela bravura e pela sensibilidade, a Delegada Karen transformou sua atuação na Polícia Civil em um manifesto de proteção.

À frente da Divisão Integrada de Atendimento à Mulher (DIAM), ela trabalha incansavelmente para que o sistema de justiça não seja frio ou distante, mas sim um braço de apoio para quem precisa romper o silêncio.

