

## Violência contra a mulher DENUNCIE!



As ligações são confidenciais e as denúncias podem ser anônimas.

No Brasil, ligue para a Central de Atendimento à Mulher:  
telefone 180.

No exterior, faça a denúncia a qualquer hora do dia ou da noite:

- pelo site do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos:  
<https://ouvidoria.mdh.gov.br/>
- pelo WhatsApp:  
+55-61-9565-5008

Assim que chegam, as denúncias são encaminhadas às autoridades competentes.

### Portal Consular

Contato: <http://www.portalconsular.itamaraty.gov.br/contato>



Ministério das Relações Exteriores  
[www.itamaraty.gov.br](http://www.itamaraty.gov.br)

# Violência contra a mulher é crime



**Você pode dar o primeiro passo**

Muitas mulheres sofrem violência doméstica e nem percebem. Ao mesmo tempo, há agressores que banalizam a situação, achando que se trata de comportamento normal e aceitável. Mas não podemos esquecer: **violência doméstica e familiar contra a mulher é crime.**

## Mitos

1. *“Em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher”.*
2. *“A violência doméstica é um problema privado ou familiar”.*
3. *“Ela ‘pediu’ para ser agredida”.*
4. *“Se ela não gostasse, já teria abandonado o relacionamento”.*
5. *“Se a mulher abandonasse o agressor, a situação de violência acabaria”*

## Existem muitas razões para se manter em um relacionamento violento:

- a mulher é ameaçada e tem medo de apanhar mais, ou até de ser assassinada se acabar com a relação.
- ela depende financeiramente do agressor e acha que não vai conseguir sustentar a si mesma e os filhos.
- ela acha que os filhos vão culpá-la pela separação.
- ela tem vergonha de que os outros saibam que ela sofre violência.
- ela tem um vínculo afetivo com o agressor e acredita quando ele diz que está arrependido, vai mudar e não voltará a agredi-la.
- ela não quer romper o relacionamento, e sua dependência afetiva faz com que pense que o amor dela é tão forte que vai conseguir a mudança de comportamento dele.
- ela acredita no senso comum de que a violência faz parte de todo relacionamento.
- ela acha que não vai ser levada a sério se for à delegacia, ou não confia na proteção policial.
- ela se sente isolada e sozinha – os agressores são muito controladores e ciumentos, o que faz com que, aos poucos, ela acabe se afastando da família e dos amigos.
- ele recorre a chantagens e ameaças para impedir o rompimento, como exigir a guarda dos filhos, negar a pensão alimentícia, ir ao trabalho da mulher para fazer escândalo, espalhar mentiras sobre ela.

**Em briga de marido e mulher qualquer um deve meter a colher!**

**Ciclo da violência** - A fase da **tensão** é quando começam os momentos de raiva, insultos e ameaças. Em seguida começa a fase da **agressão**, quando o agressor se descontrola e explode violentamente. Por fim, chega a fase da **lua de mel**. O agressor pede perdão e tenta mostrar arrependimento, prometendo mudar suas ações. Ele fica carinhoso e atencioso, fazendo com que a mulher acredite que ele mudou. Esse ciclo se repete, diminuindo o tempo entre as agressões e se torna cada vez mais violento.

**Essa mulher precisa de ajuda** - Não é fácil romper um relacionamento de anos com quem se tem laços afetivos fortes.

## Fique atenta aos sinais

- Você nunca pode discordar dele.
- Ele faz você se questionar se está realmente certa.
- Ele controla sua vida pessoal e suas escolhas.
- Ele faz você se sentir sempre menor do que ele.
- Ele não incentiva sua vida profissional.
- Ele controla suas roupas.
- Ele gruda em você, não deixa sair sozinha.
- Ele diz que ninguém nunca vai te querer.

**Escalada da violência** - Os diferentes tipos de violência doméstica aparecem geralmente nesta ordem durante o período de relacionamento. A violência econômica pode acontecer a todo momento da vida do casal.

