

Aline
Consiglio

Cristilene
Pinheiro

Fabiana
Oliveira

Luanna
Xavier

A Epidemia de **VIOLÊNCIA** DOMÉSTICA: Rompendo o Ciclo

SUMÁRIO

Capítulo 1 – Apresentação das Autoras.....	1
Sobre as Autoras.....	3
Aline Consiglio	3
Cristilene Pinheiro.....	3
Fabiana de Oliveira Pereira	3
Luanna Xavier	4
Nossa Motivação Para Escrever	5
Capítulo 2 – Contexto e Legislação	7
2.1 A violência de gênero.....	9
2.2 A Lei nº 11.340/2006 (Lei Maria da Penha)	9
2.3 Maria da Penha Maia Fernandes	10
2.4 A normalização da violência doméstica.....	12
2.5 Evolução dos direitos das mulheres	13
Capítulo 3 – Violência Doméstica: Tipos e Dinâmicas.....	15
3.1 A violência doméstica	17
3.2 Sujeitos da violência doméstica	17
3.3 Tipos de violência doméstica.....	18
3.3.1 Violência física.....	18
3.3.2 Violência psicológica	18
3.3.3 Violência sexual	20
3.3.4 Violência patrimonial	21
3.3.5 Violência moral.....	21
3.3.6 Violência vicária	22
3.4 Medida protetiva.....	24
3.4.1 E se o agressor descumprir a medida protetiva?	25
3.5 Femicídio	26
3.6 De uma relação amorosa para uma relação abusiva	27
3.7 O ciclo de violência.....	28
3.7.1 Sequelas e impactos da violência doméstica	30
3.7.2 Trabalho, renda e violência doméstica	33
3.7.3 A escalada da violência	36

A Epidemia de **VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**: Rompendo o Ciclo

Capítulo 4 – Superação e Apoio37

4.1 O silêncio institucional e a dor invisível	39
4.2 Empoderamento e autoestima.....	41
4.3 Sororidade.....	43
4.4 O que o evento Miss Universo de 2025 nos ensinou?	44
4.5 O Protocolo de perspectiva de gênero: uma ferramenta para equidade	46
4.6 Responsabilidade social: o papel de todos no combate à violência doméstica .	47
4.7 Quem são elas? Uma realidade próxima e invisível	49
4.8 Violências veladas: novos termos, velhas práticas.....	50
4.8.1 <i>Benching</i>	51
4.8.2 <i>Breadcrumbing</i>	51
4.8.3 <i>Love bombing</i>	51
4.8.4 <i>Ghosting</i>	52
4.8.5 <i>Mansplaining</i>	52
4.8.6 <i>Maninterrupting</i>	52
4.8.7 <i>Bropriating</i>	53

Capítulo 5 – Relatos e Experiências: Histórias Reais55

5.1 Conheci de perto a violência doméstica.....	57
5.2 Um abraço da Maria Cecília.....	60
5.3 Violência doméstica em palavras vividas.....	64

Capítulo 6 – A Saída de uma Relação Abusiva67

6.1 Por que não sai? As barreiras invisíveis da violência doméstica	69
6.2 O julgamento social: a segunda violência	71
6.3 Mas será que é violência doméstica mesmo?	72
6.3.1 Controle	73
6.4 Enfrentando as barreiras: um guia prático	75
6.5 Financeiro: construa sua independência econômica	77
6.6 Guarda dos filhos: conheça seus direitos	78
6.7 Apoio: você não está sozinha	79
6.8 Local seguro: planeje sua fuga.....	80
6.9 Códigos de segurança: comunique-se sem risco	80
6.10 Proteja sua estratégia: o silêncio como proteção	81
6.11 Rede de apoio: escolha pessoas que realmente apoiam	82
6.12 Dinheiro do não: liberdade prática	84
6.13 Intermediando a convivência: quando o pai não é um risco direto	86
6.14 Onde pedir ajuda: recursos disponíveis	87

SUMÁRIO

6.15 A Casa da Mulher Brasileira: um espaço de proteção integrada	90
6.16 Importância da denúncia: construindo um histórico de proteção.....	92
6.17 A informação muda o jogo	94
6.18 A tecnologia a seu favor: informação como proteção.....	96
Capítulo 7 – Quero Ajudar: Reconhecendo os Sinais	97
7.1 A importância de reconhecer.....	99
7.2 Como ajudar: um guia para apoiadores	101
Capítulo 8 – Checklist: Estou em uma Situação de Violência Doméstica? ...	103
8.1 Como me proteger: passos práticos	107
Anexo – Lei Maria da Penha na Íntegra.....	109
Referências	125

CAPÍTULO 3

Violência Doméstica: Tipos e Dinâmicas

3.1 A violência doméstica

por Cristilene Pinheiro

As desculpas eram tão criativas quanto falsas:

- Um olho roxo? “Bati na maçaneta da porta”.
- Um braço avermelhado? “Escorreguei no banheiro”.
- Hematomas pelo corpo? “Tenho distúrbio de coagulação sanguínea”.

Essas justificativas serviam para mascarar as marcas visíveis da agressão. Mas havia também as marcas invisíveis: gritos abafados pela mão agressora, ameaças que silenciavam até os vizinhos.

E mesmo quando os hematomas eram vistos, óbvios e inegáveis, pouco se discutia, nenhuma providência era tomada. Prevalecia entendimento perverso: *em briga de marido e mulher, não se mete a colher*.

Ou ainda pior: *a mulher é dele, e ele sabe o que faz*.

Havia ainda aqueles que, mesmo questionando os pensamentos anteriores, chegavam a conclusões igualmente perversas: “*Se ela está nesse relacionamento, não deve ser tão ruim assim*”, ou, pior ainda “*talvez ela goste de apanhar*”.

Esses pensamentos, desprovidos de qualquer resistência ao abuso, sempre serviram como proteção para a violência doméstica.

Mitos, *Fake News*, falta de informação, falta de empatia e machismo são os pilares que sustentam esses discursos que culpabilizam as vítimas e protegem os agressores.

A sociedade e o direito evoluíram, mas ainda não é o suficiente. Pensamentos que enjaulam as vítimas continuam circulando, enquanto agressores permanecem impunes.

Porém, com intensa luta social e jurídica, o direito finalmente tipificou a violência doméstica como crime. Mais do que isso: expandiu o conceito para além das agressões físicas, reconhecendo também as violências psicológica, sexual, patrimonial e moral, formas que abordaremos individualmente neste livro.

3.2 Sujeitos da violência doméstica

por Cristilene Pinheiro

A violência doméstica envolve dois sujeitos fundamentais: o autor (a pessoa que perpetra a agressão) e a vítima (pessoa que sofre a violência).

A Epidemia de **VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**: Rompendo o Ciclo

É essencial esclarecer que violência doméstica não é praticada apenas por homens.

Embora representem a maioria dos autores, as mulheres também podem ser agressoras, em relacionamentos homoafetivos, entre membros da família, ou contra crianças, idosos e pessoas com deficiência.

3.3 Tipos de violência doméstica

As várias formas de violência doméstica estão definidas na Lei nº 11.340/2006, conhecida como Lei Maria da Penha.

3.3.1 Violência física

Art. 7º, I, da Lei nº 11.340/2006:

(...) qualquer conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal;

Ou seja, a violência física é praticada contra o corpo da vítima mediante ação ou omissão que acarrete lesão ou sofrimento físico.

EXEMPLOS DE VIOLÊNCIA FÍSICA

Tapas, socos, chutes, sacudir, apertar, espancar, puxões de cabelo, corte de cabelo, queimaduras, lançamento de objetos, sufocamento, restrição de movimento, cortes em qualquer parte do corpo.

A violência caracteriza-se independentemente do meio utilizado. Não importa se executada diretamente pela mão ou força física do agressor, ou por intermédio de objetos, como armas, objetos pontiagudos ou qualquer item capaz de causar ferimentos.

Logo, a violência independe de marcas visíveis como hematomas. A lesão ou sofrimento físico pode ser caracterizado mesmo sem evidências externas aparentes.

3.3.2 Violência psicológica

Art. 7º, II, da Lei nº 11.340/2006:

(...) qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou

3.3.4 Violência patrimonial

Art. 7º, IV, da Lei nº 11.340/2006:

(...) qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos, incluindo os destinados a satisfazer suas necessidades;

Formas de violência patrimonial:

- **Controle financeiro:** Impedir a mulher de trabalhar, acesso a contas bancárias, cartões de crédito e controle sobre recursos.
- **Destruição de bens:** Danificar ou destruir bens pessoais da mulher (celulares, roupas, documentos, veículos, etc.).
- **Subtração de bens:** Apropriação indébita de bens da vítima, vender sem autorização, ou utilizar o nome dela sem consentimento.
- **Sabotagem do trabalho:** Proibir trabalhar, negar autonomia financeira, sabotar o trabalho da mulher, espalhar boatos prejudiciais, destruir ferramentas de trabalho, criar obstáculos para o exercício profissional.
- **Contratação de dívidas em nome da mulher:** Contrair dívidas em seu nome sem conhecimento ou consentimento, induzir a contrair dívidas em favor do agressor com intenção de não as pagar.
- **Uso de bens sem autorização:** Utilizar bens da mulher sem consentimento, como cartões de crédito, veículos ou outros bens pessoais.
- **Estelionato sentimental:** Explorar a confiança da mulher para aplicar golpes financeiros, obter empréstimos em seu nome, induzir investimentos em negócios fraudulentos.
- **Qualquer outro meio que cause dano patrimonial:** Qualquer conduta que prejudique ou coloque em risco o patrimônio da vítima.

3.3.5 Violência moral

por Cristilene Pinheiro e Fabiana Oliveira

Art. 7º, V, da Lei nº 11.340/2006:

(...) qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

CAPÍTULO 6

A Saída de uma Relação Abusiva

6.1 Por que não sai? As barreiras invisíveis da violência doméstica

por Luanna Xavier

“Se está ruim, por que não se separa?”

Essa pergunta é comum, parece inofensiva. Mas é perigosa.

Ignora a complexidade da violência doméstica. E ao ser feita, culpabiliza a vítima, que além de suportar as agressões, se sente incapaz por não conseguir sair. Aumenta seu sofrimento.

A sociedade ainda enxerga mulheres em relações abusivas com julgamento e falta de compreensão. Precisa entender: sair de uma relação violenta não é simples.

Muitas vezes, ela se “conforma”, achando que não tem o que fazer. Porque pensar em terminar significa colocar muitas coisas em jogo.

I) O comportamento do agressor é inconstante e contraditório:

- Hora violento;
- Hora atencioso e carinhoso.

As promessas de mudança fazem a mulher ter esperança. Ela acredita que dessa vez será diferente. Permanece na relação. Esse ciclo de violência seguida de “lua de mel” é uma ferramenta poderosa de controle.

O agressor pode ser violento apenas em ambientes privados. Ninguém vê. Ninguém sabe. A mulher pensa: *“Se eu contar, ninguém vai acreditar em mim. Ninguém vai me dar apoio”*.

Essa dinâmica a isola ainda mais. O silêncio se torna uma prisão.

A mulher pode achar que a separação prejudicará os filhos. Sente-se culpada por “afastá-los” do pai. Mas não considera: quão prejudicial é para os filhos presenciar as agressões? Quão prejudicial é sofrer agressões verbais e psicológicas do pai?

A realidade é que permanecer na relação também prejudica os filhos — talvez ainda mais.

II) As crenças da mulher sobre casamento podem ser uma barreira:

- Mulheres devem ser submissas ao parceiro;
- Devo aceitar tudo que ele faça;
- Divórcio é errado.

A Epidemia de VIOLÊNCIA DOMÉSTICA: Rompendo o Ciclo

III) Quando a mulher quer se separar, o agressor ameaça:

- “Não vou deixar você ter a guarda dos filhos”
- “Não vou pagar pensão”
- “Vou fazer algo com você, com os filhos, com sua família”
- “Vou me suicidar se você me deixar”

Essas ameaças deixam a mulher assustada. Paralisada pelo medo.

A Dependência Financeira: A Prisão Econômica

A mulher dependente total ou parcialmente do companheiro. Não tem condições de manter a si própria e aos filhos. Se não tem qualificação profissional, suas perspectivas de independência financeira são ainda menores.

A dependência financeira é uma ferramenta poderosa de controle — mantém a mulher presa.

Sem suporte emocional ou financeiro, a mulher se sente sozinha. Sem ter para onde ir em caso de emergência. Sem quem cuide dos filhos enquanto trabalha ou estuda.

Sair de uma relação violenta não é um processo lento. Não é uma decisão única. É um processo de muitas idas e vindas.

IV) A mulher precisa rever e mudar muitas coisas em sua vida:

- Sua segurança emocional;
- Sua situação financeira;
- Seu acesso a apoio;
- Sua confiança em si mesma.

Tudo isso leva tempo. Exige coragem. Exige condições.

O momento do término é o de maior risco para a mulher. Quando o agressor percebe que perdeu o controle, frequentemente intensifica a violência. Seus comportamentos se tornam ainda mais agressivos do que antes.

V) Neste momento, a mulher precisa de:

- Mais apoio, não menos;
- Maior cautela, não confiança;
- Medidas de proteção, não esperança de mudança;
- Segurança para si e para os filhos.

Sair de uma relação violenta não é simples. Não é uma questão de vontade ou fraqueza. É uma questão de segurança. De sobrevivência. De reconstrução. A pergunta “Por que não sai?” deveria ser substituída por: “Como posso ajudar?” Porque a mulher em situação de violência doméstica não precisa de julgamento. Precisa de compreensão. De apoio. De proteção.

CAPÍTULO 6 – A Saída de uma Relação Abusiva

Invista em qualificação:

- Faça cursos rápidos para trabalhar como manicure, pedicure, cabeleireira;
- Busque formação profissional online (cursos gratuitos);
- Plataformas como Coursera, Udemy e YouTube oferecem cursos gratuitos.

Objetivo: ter uma alternativa de trabalho que lhe dê independência financeira.

Informação, documentação e renda são as três ferramentas que permitem que você saia de uma relação abusiva com segurança. Invista em cada uma delas.

6.5 Financeiro: construa sua independência econômica

É comum que casais tenham contas conjuntas e cartões compartilhados para administrar as despesas familiares. Mas você precisa de independência financeira.

I) Crie sua própria segurança financeira:

- Conta bancária pessoal: que ele não saiba a senha;
- Cartão de crédito: você como titular (não como adicional);
- Reserva de emergência: dinheiro guardado em conta que ele não tenha acesso.

II) Mantenha-se informada: Mesmo que ele ganhe mais ou ‘entenda melhor’ de finanças, você precisa saber:

- Quais bens vocês têm em comum;
- Quais bens são separados;
- Quais dívidas existem;
- A situação financeira geral do casal.

Essa informação é fundamental. Se precisar sair rapidamente, você saberá como se manter sozinha por um tempo.

Guarde provas: documente a violência

III) Se houver agressão física ou verbal, tente documentar:

Agressão física:

- Filme ou grave (se for seguro);
- Vá ao hospital para registrar lesões no prontuário;
- Peça atestado médico.

IV) Agressão em público:

- Peça às pessoas para serem testemunhas;
- Anote nomes e contatos;
- Se houver câmeras, solicite cópias das gravações.

Importante:

Embora a Lei Maria da Penha reconheça a palavra da mulher como suficiente, nem sempre isso é respeitado na prática. Provas documentadas fortalecem seu caso.

6.6 Guarda dos filhos: conheça seus direitos

Em casos de violência doméstica, a guarda dos filhos é decidida por um juiz, não por advogados, conselheiros tutelares ou familiares.

I) Não aceite intimidações:

- “Você não vai ter a guarda”
- “Vou tirar as crianças de você”
- “Você nunca mais vê os filhos”

Essas são ameaças. A guarda pertence aos dois (pai e mãe) até que haja decisão judicial.

Não entregue seus filhos sem ordem judicial.

II) Se precisar sair de forma repentina: Leve os filhos se puder. Os agressores costumam usar os filhos como ferramenta de chantagem:

- “Volte ou nunca mais verá as crianças”
- “Se você sair, vou maltratar eles”

Muitas mulheres retomam relações abusivas por medo de perder os filhos. Proteja-se e proteja-os saindo juntos.

Essas chantagens envolvendo as crianças são a violência vicária, que consiste em transformar os próprios filhos em ferramentas de punição e tortura psicológica contra a mulher. Além disso, em casos extremos, pode ocorrer o vicaricídio, que é o assassinato dos próprios filhos praticado como forma de punição máxima contra a mãe.

O objetivo do agressor não é atingir os filhos por um conflito com eles, mas uma vingança fria contra a mulher que decidiu romper o ciclo de violência.

Diante disso, aquelas frases de efeito e chantagens cotidianas deixam de ser mero desespero do agressor e passam a ser sinais de perigo. No momento em que você decide sair de casa, o cuidado com a segurança deve ser redobrado,

A Epidemia de **VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**: Rompendo o Ciclo

- Informação sobre seus direitos
- Independência financeira
- Documentação de provas
- Rede de apoio
- Um local seguro

Você merece viver sem violência. Merece segurança. Merece apoio. Comece hoje.

6.8 Local seguro: planeje sua fuga

por Aline Consiglio / Cristilene Pinheiro

Há um intervalo entre o momento em que a vítima reconhece a violência e o momento em que consegue sair da relação.

I) Nesse intervalo, é recomendável pensar em um local seguro para onde possa ir em caso de emergência:

- Casa de uma amiga de confiança;
- Casa de um familiar que o agressor não conheça;
- Abrigo para mulheres;
- Hotel ou pousada (se tiver recursos);

Tenha esse local identificado. Saiba como chegar lá. Esteja preparada para sair rapidamente.

6.9 Códigos de segurança: comunique-se sem risco

por Aline Consiglio

Crie códigos de segurança com pessoas de sua rede de apoio (amigos, familiares ou profissionais de confiança).

O que são códigos de segurança?

São frases ou palavras-chave que você combina com essas pessoas. Quando você as menciona em uma mensagem ou ligação, a pessoa entende imediatamente que você está em perigo e precisa de ajuda com rapidez.

Exemplos:

- “Preciso daquele livro que você me emprestou” (significa: estou em perigo, venha me buscar);

CAPÍTULO 7

Quero Ajudar: Reconhecendo os Sinais

7.1 A importância de reconhecer

por Luanna Xavier

A violência doméstica ganhou destaque nas mídias. Casos graves e cruéis geram indignação e mobilização. Mas muitos casos passam despercebidos.

A mulher em situação de violência doméstica tem dificuldade em pedir ajuda, por vergonha, medo e até falta de esperança. Ela permanece em risco. Silenciosamente. É possível identificar alguns sinais que indicam essa situação. Sinais que você pode reconhecer e usar para oferecer ajuda.

I) Sinais físicos: marcas visíveis. Roupas inadequadas para o clima:

- Uso de roupas que cobrem o corpo todo mesmo quando o clima está quente;
- Uso de cachecol, echarpe e lenços no pescoço constantemente, mesmo em clima quente.
- Essas roupas normalmente estão cobrindo hematomas ou lesões.

Lesões com explicações inadequadas:

- Arranhões, hematomas ou fraturas frequentes;
- Explicações pouco convincentes para as lesões;
- Padrão de lesões que não corresponde à história contada.

II) Sinais comportamentais: isolamento e controle:

Isolamento social:

- Afastamento de família e amigos;
- Evitar contatos sociais;
- Não participar de eventos sem permissão do companheiro

Medo e submissão:

- Mostrar medo do companheiro;
- Culpar-se constantemente pelo comportamento dele;
- Aceitar ciúme excessivo como ‘sinal de amor’.
- Sinais de monitoramento: vigilância constante

Comunicação controlada:

- Receber ligações e mensagens com muita frequência;
- Companheiro aparece no local trabalho durante o expediente
- Companheiro busca e leva a mulher com frequência.

III) Controle sobre aparência:

- Companheiro controla as roupas que ela usa;

A Epidemia de **VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**: Rompendo o Ciclo

- Companheiro controla o uso de maquiagem;
- Restrições sobre como se apresentar.

IV) Sinais financeiros: dependência econômica

Falta de autonomia:

- Mulher não tem acesso ao próprio dinheiro;
- Companheiro controla todos os gastos;
- Dependência financeira total ou parcial.

V) Sinais de humilhação: desrespeito público

Degradação social:

- Companheiro humilha ou ridiculariza a mulher em público;
- Críticas constantes diante de outras pessoas;
- Comportamento que a deixa envergonhada.

VI) Sinais digitais: vigilância online

Monitoramento de comunicações:

- Companheiro controla as redes sociais;
- Companheiro controla mensagens;
- Companheiro controla o celular;
- Acesso sem permissão a aplicativos e conversas.

Os sinais listados servem de alerta, mas não devem ser vistos como indicadores definitivos de violência doméstica.

Razões:

- Podem existir outros sinais que não foram listados;
- Cada situação é única;
- Um sinal isolado pode ter outras explicações;
- A combinação de sinais é mais significativa.

Se você reconhecer um ou mais sinais em uma mulher próxima:

- Fique atenta: observe o padrão, não apenas um sinal isolado;
- Ofereça ajuda: de forma discreta e segura;
- Não julgue: a mulher pode estar em negação ou com medo;
- Respeite o tempo dela: ela pode não estar pronta para sair;
- Seja um porto seguro: ofereça apoio sem pressionar.

Reconhecer os sinais é o primeiro passo. Oferecer ajuda é o segundo.

Você não precisa ser especialista. Você não precisa ter todas as respostas. Você só precisa estar atenta e disponível.

CAPÍTULO 8

***Checklist:* Estou em uma Situação de Violência Doméstica?**

CAPÍTULO 8 – Checklist: Estou em uma Situação de Violência Doméstica?

Este *checklist* não é um diagnóstico. É um instrumento de reflexão.

Se você se identificar com uma ou mais situações, considere que você pode estar em uma relação abusiva.

Marque as opções que se aplicam a você. Depois, reflita sobre o padrão.

1. Comunicação e Tratamento

- ☐ () Sou frequentemente humilhada, desvalorizada ou ridicularizada.
- ☐ () Minhas opiniões, sentimentos ou decisões são constantemente invalidados.
- ☐ () Sou chamada de exagerada, louca ou sensível demais.
- ☐ () Tenho medo de falar o que penso para evitar conflitos.
- ☐ () Sou responsabilizada pelas atitudes agressivas do meu companheiro.
- ☐ () Sou tratada de forma diferente em público e em privado (duas versões da mesma pessoa).

2. Controle e Liberdade

- ☐ () Meu companheiro controla onde vou, com quem falo ou o que faço.
- ☐ () Preciso dar explicações excessivas sobre minha rotina.
- ☐ () Já fui impedida ou desencorajada a trabalhar, estudar ou sair.
- ☐ () Sou pressionada a abandonar amizades ou atividades.
- ☐ () Tenho minhas redes sociais, celular ou mensagens vigiadas.
- ☐ () Sinto que perdi minha liberdade ao longo da relação.

3. Isolamento

- ☐ () Me afastei de amigos, familiares ou pessoas importantes por conta da minha relação.
- ☐ () Evito contar o que acontece por vergonha ou medo.
- ☐ () Minha rede de apoio diminuiu com o tempo.
- ☐ () Já fui colocada contra pessoas que tentavam me alertar ou ajudar.
- ☐ () Sinto que estou sozinha ou que “ninguém me entenderia”.

4. Sobre seus Sentimentos

- ☐ () Me sinto constantemente ansiosa ou com medo.
- ☐ () Sinto que estou sempre “pisando em ovos”.
- ☐ () Me sinto culpada mesmo quando não sei o motivo.
- ☐ () Já duvidei da minha própria memória ou percepção.
- ☐ () Me sinto confusa dentro da relação.
- ☐ () Já pensei que não sou mais a mesma pessoa.

A Epidemia de **VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**: Rompendo o Ciclo

5. Medo e Intimidação

- () Tenho medo de reações, explosões de raiva ou silêncios prolongados.
- () Sinto que estou “pisando em ovos” dentro da relação.
- () Já fui ameaçada, direta ou indiretamente.
- () Já tive medo de ser agredida fisicamente.
- () Já pensei que minha integridade ou minha vida poderiam estar em risco.
- () Tenho medo de terminar a relação.
- () Já fui ameaçada caso eu termine.

6. Violência Física e Sexual

- () Já sofri empurrões, tapas, apertões, socos ou qualquer outra agressão física.
- () Já fui forçada a ter relações sexuais.
- () Já fiz algo íntimo sem querer, por medo ou obrigação.
- () Já fui culpabilizada por recusar sexo.
- () Já precisei esconder marcas.
- () Já fui machucada e minimizada depois (“não foi nada”, “você provocou”).

7. Dinheiro e Patrimônio

- () Não tenho controle sobre meu próprio dinheiro.
- () Não tenho acesso ao dinheiro e bens da família.
- () Sou impedida de trabalhar ou acessar recursos financeiros.
- () Meus bens, documentos ou objetos já foram destruídos ou escondidos.
- () Dependo financeiramente da outra pessoa e isso é usado contra mim.
- () Minhas decisões financeiras são controladas.

8. Depois do Conflito

- () Após episódios de agressão, há pedidos de desculpa e promessas que não se cumprem.
- () Há fases de carinho intenso depois de episódios de violência.
- () A violência se repete, mesmo com promessas de mudança.

Se você marcou uma ou mais opções, reflita e avalie sua relação.

Se sentir necessidade, converse com alguém ou busque informações e ajuda em locais especializados. O mais importante, lembre-se:

- Isso não é culpa sua;
- Violência doméstica não se resume à agressão física;
- Você não precisa esperar “ficar pior” para buscar ajuda;
- Seu sofrimento é legítimo.