

É PRECISO QUEBRAR ESSE CICLO. E A LEI MARIA DA PENHA ESTÁ AO LADO DAS MULHERES PARA ISSO.

As mulheres que sofrem violência não falam sobre o problema por um misto de sentimentos: vergonha, medo, constrangimento. Os agressores, por sua vez, não raramente, constroem uma autoimagem de parceiros perfeitos e bons pais, dificultando a revelação da violência pela mulher. Por isso, é inaceitável a ideia de que a mulher permanece na relação violenta por gostar de apanhar.

Não se cale

Quando a vítima silencia diante da violência, o agressor não se sente responsabilizado pelos seus atos – isso sem contar o fato de que a sociedade, em suas diversas práticas, reforça a cultura patriarcal e machista, o que dificulta a percepção da mulher de que está vivenciando o ciclo da violência.



Saia do ciclo

Com o tempo, os intervalos entre uma fase e outra ficam menores, e as agressões passam a acontecer sem obedecer à ordem das fases. Em alguns casos, o ciclo da violência termina com o feminicídio, que é o assassinato da vítima.

GAMA 153
ou ☎ 3461-8631

POLÍCIA MILITAR 190

Delegacia de Defesa da Mulher
de 2ª a 6ª, das 9h às 18h
(19) 3405 3390
Rua São Vito, 1675 - Jardim Helena, Americana - SP

Central de Polícia Judiciária
Atendimento 24 horas
(19) 3461-9787
Rua São Vito, 1675 - Jardim Helena, Americana - SP



[prefeituradeamericana](https://www.prefeituradeamericana.sp.gov.br)

ACESSE E SAIBA MAIS
[americana.sp.gov.br](https://www.americana.sp.gov.br)

PREFEITURA DE
AMERICANA
INTELIGENTE E HUMANA

AMERICANA
**PELO FIM DA
VIOLÊNCIA
CONTRA
AS MULHERES**


AMERICANA
por elas

PREFEITURA DE
AMERICANA
INTELIGENTE E HUMANA

CICLO DA VIOLÊNCIA

Saiba identificar as três principais fases do ciclo e entenda como ele funciona

FASE 1

AUMENTO DA TENSÃO

Nesse primeiro momento, o agressor mostra-se tenso e irritado por coisas insignificantes, chegando a ter acessos de raiva. Ele também humilha a vítima, faz ameaças e destrói objetos.

A mulher tenta acalmar o agressor, fica aflita e evita qualquer conduta que possa “provocá-lo”. As sensações são muitas: tristeza, angústia, ansiedade, medo e desilusão são apenas algumas.

Em geral, a vítima tende a negar que isso está acontecendo com ela, esconde os fatos das demais pessoas e, muitas vezes, acha que fez algo de errado para justificar o comportamento violento do agressor ou que “ele teve um dia ruim no trabalho”, por exemplo. Essa tensão pode durar dias ou anos, mas como ela aumenta cada vez mais, é muito provável que a situação levará à fase 2.



FASE 2

ATO DE VIOLÊNCIA

Esta fase corresponde à explosão do agressor, ou seja, a falta de controle chega ao limite e leva ao ato violento. Aqui, toda a tensão acumulada na fase 1 se materializa em violência verbal, física, psicológica, moral ou patrimonial.

Mesmo tendo consciência de que o agressor está fora de controle e tem um grande poder destrutivo em relação à sua vida, o sentimento da mulher é de paralisia e impossibilidade de reação.

Aqui, ela sofre de uma tensão psicológica severa (insônia, perda de peso, fadiga constante, ansiedade) e sente medo, ódio, solidão, pena de si mesma, vergonha, confusão e dor.

Nesse momento, ela também pode tomar decisões – as mais comuns são: buscar ajuda, denunciar, esconder-se na casa de amigos e parentes, pedir a separação e até mesmo suicidar-se. Geralmente, há um distanciamento do agressor.



FASE 3

ARREPENDIMENTO E COMPORTAMENTO CARINHOSO

Também conhecida como “lua de mel”, esta fase se caracteriza pelo arrependimento do agressor, que se torna amável para conseguir a reconciliação.

A mulher se sente confusa e pressionada a manter o seu relacionamento diante da sociedade, sobretudo quando o casal tem filhos. Em outras palavras: ela abre mão de seus direitos e recursos, enquanto ele diz que “vai mudar”.

Há um período relativamente calmo, em que a mulher se sente feliz por constatar os esforços e as mudanças de atitude, lembrando também os momentos bons que tiveram juntos. Como há a demonstração de remorso, ela se sente responsável por ele, o que estreita a relação de dependência entre vítima e agressor.

Um misto de medo, confusão, culpa e ilusão fazem parte dos sentimentos da mulher. Por fim, a tensão volta e, com ela, as agressões da fase 1.



IDENTIFICANDO A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

De acordo com o artigo 5º da Lei Maria da Penha, configura violência doméstica e familiar contra a mulher (independente da orientação sexual) qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause **morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial.**

FORMAS DE VIOLÊNCIA

DOMÉSTICA E FAMILIAR CONTRA A MULHER

De acordo com o artigo 7º da Lei Maria da Penha, são formas de violência doméstica e familiar contra a mulher, entre outras:



I - violência física: espancamento, atirar objetos, sacudir e apertar os braços, estrangulamento ou sufocamento, lesões com objetos cortantes ou perfurantes, ferimentos causados por queimaduras ou armas de fogo, tortura.



II - violência psicológica: ameaças, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento (proibir de estudar, viajar, falar com amigos e parentes), vigilância constante, perseguição contumaz, insultos, chantagem, exploração, limitação do direito de ir e vir, ridicularização, tirar a liberdade de crença, distorcer e omitir fatos para deixar a mulher em dúvida sobre a sua memória e sanidade (gaslighting).



III - violência sexual: estupro, obrigar a mulher a fazer atos sexuais que causam desconforto ou repulsa, impedir o uso de métodos contraceptivos ou forçar a mulher a abortar, forçar matrimônio, gravidez ou prostituição por meio de coação, chantagem, suborno ou manipulação, limitar ou anular o exercício dos direitos sexuais e reprodutivos da mulher.



IV - violência patrimonial: controlar o dinheiro, deixar de pagar pensão alimentícia, destruição de documentos pessoais, furto, extorsão ou dano, estelionato, privar de bens, valores ou recursos econômicos, causar danos propositais a objetos da mulher ou dos quais ela goste.



V - violência moral: acusar a mulher de traição, emitir juízos morais sobre a conduta, fazer críticas mentirosas, expor a vida íntima, rebaixar a mulher por meio de xingamentos que incidem sobre a sua índole, desvalorizar a vítima pelo seu modo de se vestir.