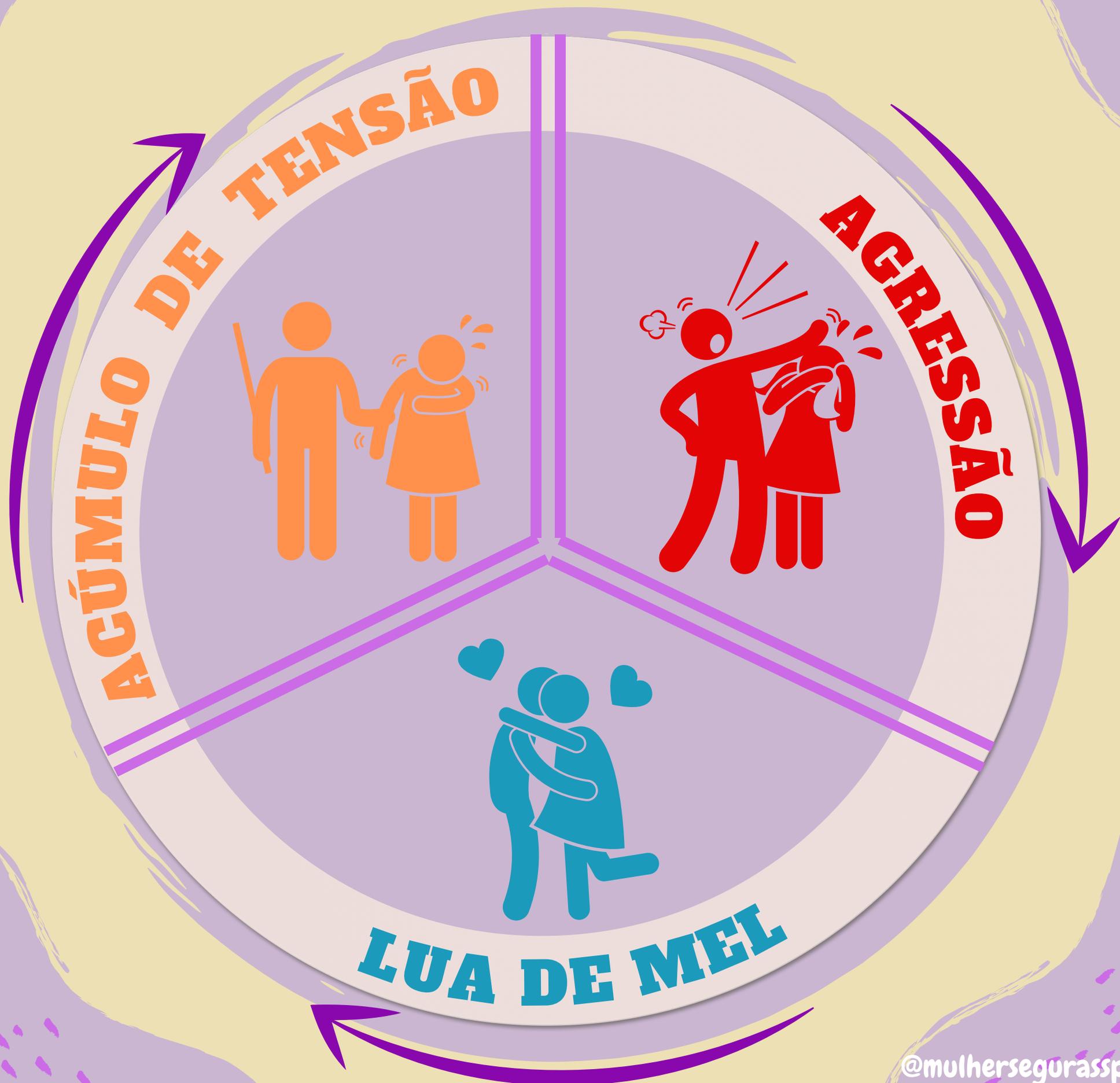


Ciclo da violência



Ciclo da violência



Fase 1:

ACÚMULO DE TENSÃO

A tensão vai aumentando entre o casal e ocorrem muitas brigas contínuas e atos violentos. A vítima interpreta o comportamento do parceiro como atitudes isoladas que podem ser controladas. Ela fica acuada e tenta ter atitudes que não contrariem o companheiro.

Nessa fase você pode encontrar:

INSULTOS

**MUDANÇAS
BRUSCAS DE
HUMOR**

**AMBIENTE
TENSO**

**VIOLÊNCIA
VERBAL**

AMEAÇAS

HUMILHAÇÃO

Ciclo da violência



Fase 2:

AGRESSÃO

O agressor se descontrola e coloca pra fora toda a tensão acumulada com agressões físicas, aumento da violência psicológica, podendo chegar a ter violência sexual. A vítima fica ansiosa, se sente impotente, com medo e vergonha, e sua crença na relação diminui. Costumam se passar vários dias antes dela pedir ajuda.

Nessa fase você pode encontrar:

**VIOLÊNCIA
MORAL**

**AGRESSÃO
FÍSICA**

**VIOLÊNCIA
SEXUAL**

**EXPLOÇÃO DA
TENSÃO**

DESCONTROLE

Ciclo da violência



Fase 3:

LUA DE MEL OU RECONCILIAÇÃO

Nesta fase, o agressor geralmente pede perdão e promete à vítima que esse comportamento não acontecerá novamente. Usa estratégias de manipulação para tentar fazer com que o relacionamento não termine. Faz promessas, dá presentes e fica amoroso e carinhoso. Toda a tensão, agressões e violências das fases anteriores desaparecem e a mulher acha que ele mudou.

Nessa fase você pode encontrar:

**MUDANÇA DE
COMPORTAMENTO**

**FALSO
ARREPENDIMENTO**

**MANIPULAÇÃO
AFETIVA**

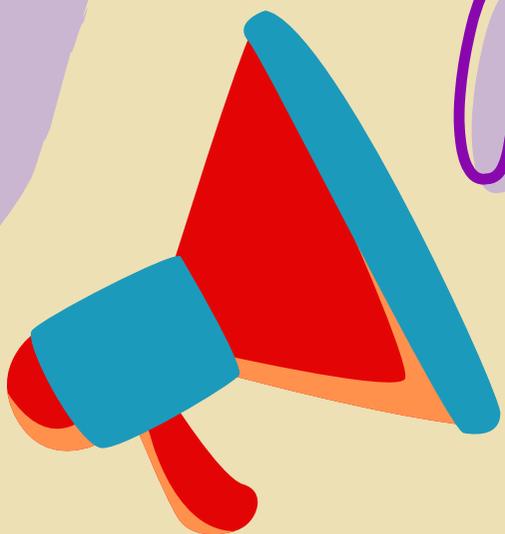
**SENSAÇÃO QUE
NÃO SERÁ MAIS
AGREDIDA**

PROMESSAS

Quebre o Ciclo da violência



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.



Não se cale!

Converse com uma amiga de confiança ou uma pessoa da família! Vá à Polícia se estiver segura e confortável! PEÇA AJUDA! Você é mais forte do que pensa! Você vai sair dessa!



Ligue 190

**Se estiver sendo agredida, ameaçada,
aprisionada ou perseguida!**



“Qualquer hora do dia ou da noite é bom para
dar um basta e colocar fim a uma fase da sua
vida que você teria desejado não viver”

-Raimunda de Peñaflor-