

*“A parte mais perigosa da violência é quando você ainda não a percebe.”*

# *Quando você começa a duvidar de si*

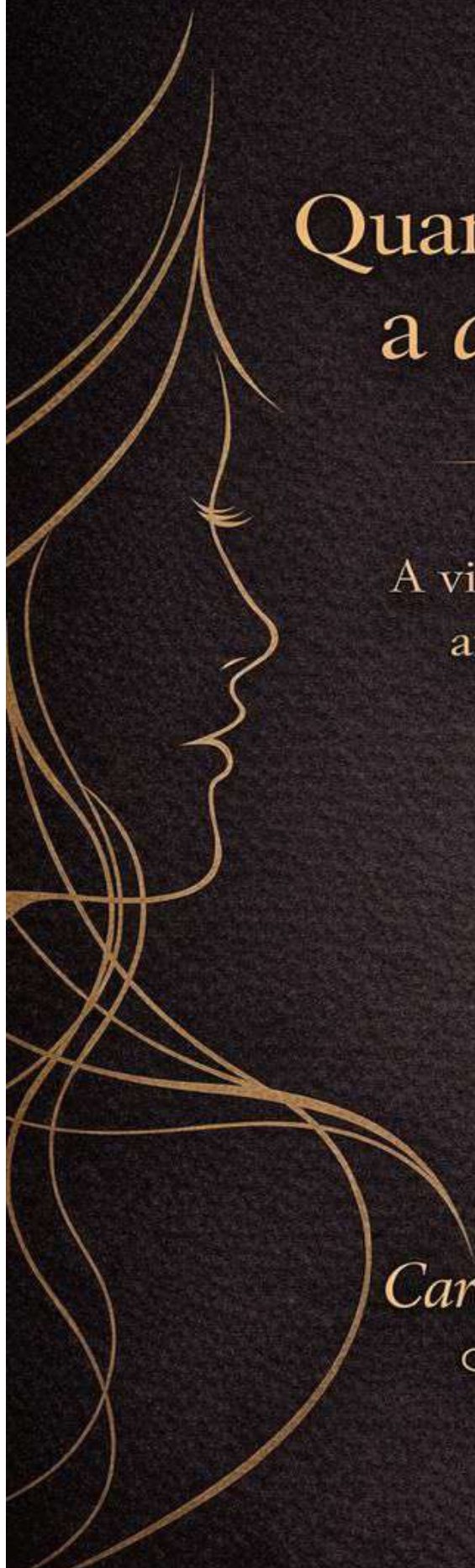
---

*A violência que começa  
antes da agressão*

Psicóloga

*Carolina Michelsen*

CRP 07/31764



## QUEM ESTÁ ESCRIVENDO PARA VOCÊ:

Sou Carolina Michelsen, psicóloga clínica, especialista em Psicologia Clínica e em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), abordagem muito utilizada no tratamento de diversas questões emocionais. Também possuo formação em psicopatologias, avaliação psicológica e psicodiagnóstico voltado ao TDAH.



Meu trabalho é dedicado ao cuidado emocional de mulheres, com uma escuta sensível, acolhedora e livre de julgamentos. Acredito que cada mulher carrega uma história única e merece um espaço de confiança para compreender suas experiências, fortalecer sua autonomia e construir mudanças em sua vida.

Na área da avaliação psicológica, atendo adultos de ambos os sexos a partir dos 18 anos, realizando diferentes tipos de avaliação e processos de psicodiagnóstico com responsabilidade e ética profissional.

Se este material chegou até você, talvez seja um convite para olhar com mais cuidado para si mesma — e lembrar que você não precisa dar conta de tudo sozinha. 💛

Instagram: @psi.femi – [www.carolinamichelsen.com](http://www.carolinamichelsen.com)

## ✦ INTRODUÇÃO

A violência contra a mulher raramente começa de forma evidente. Na maioria das vezes, ela se instala de maneira silenciosa, quase imperceptível. O que, no início, pode parecer cuidado, atenção ou até mesmo um amor intenso, com o tempo pode se transformar em controle, vigilância e medo.

Pequenos comportamentos, que inicialmente não causam estranhamento, passam a limitar escolhas, enfraquecer a autonomia e gerar insegurança. Esse processo acontece de forma gradual — e é justamente por isso que muitas mulheres não percebem imediatamente que estão em risco. E é fundamental dizer com clareza: isso não acontece por falta de inteligência, força ou discernimento.

A violência — especialmente a psicológica — é construída de maneira progressiva, confusa e, muitas vezes, profundamente manipuladora. Ela impacta não apenas o emocional, mas também a forma como a mulher percebe a si mesma, a relação e a própria realidade. Por isso, é essencial afirmar: A culpa nunca é da vítima. Nenhuma atitude, escolha, roupa ou comportamento justifica qualquer forma de violência. A responsabilidade é sempre — e exclusivamente — de quem agride.

Ao mesmo tempo, reconhecer sinais e desenvolver estratégias de proteção não significa assumir culpa, mas ampliar a consciência e fortalecer a própria capacidade de autoproteção em uma realidade que ainda expõe mulheres a diferentes formas de risco.

**Este e-book foi construído com dois propósitos centrais: acolher e informar.**

Ele não substitui a necessidade — urgente e coletiva — de educar homens a não agredir, responsabilidade essencial para a transformação social. No entanto, oferece caminhos para que mulheres possam compreender melhor o que estão vivendo, reconhecer padrões, fortalecer sua percepção e agir com mais clareza e segurança.

Mais do que um guia, este e-book é um convite. Um convite para confiar na sua percepção. Para fortalecer seus limites. E, principalmente, para reconhecer que sua segurança, sua dignidade e o seu bem-estar não são negociáveis.

## CAPÍTULO 1 — ENTENDENDO A VIOLÊNCIA

Quando se fala em violência, ainda é comum que se pense apenas em agressões físicas. No entanto, a violência contra a mulher é muito mais ampla e, frequentemente, começa muito antes de qualquer contato físico. Ela pode se manifestar de diferentes formas, muitas vezes simultaneamente, criando um ambiente de tensão constante, insegurança emocional e confusão interna.

A violência física é a mais visível, envolvendo empurrões, tapas, socos ou qualquer ato que cause danos ao corpo. Porém, quando a violência chega a esse nível, geralmente já houve uma escalada anterior de comportamentos abusivos.

A violência psicológica, por sua vez, é uma das mais frequentes — e também das mais difíceis de identificar. Ela ocorre por meio de humilhações, críticas constantes, manipulação emocional, ameaças e controle. Muitas vezes, aparece em frases que parecem pequenas, mas têm grande impacto, como: “Você não sabe fazer nada direito”, “Sem mim você não seria nada”. Com o tempo, esse tipo de violência pode levar à perda de autoestima, insegurança e dependência emocional.

A violência moral envolve ataques à reputação, como mentiras, exposição ou tentativa de desacreditar a mulher diante de outras pessoas. Já a violência sexual inclui qualquer ato sem consentimento — inclusive dentro de um relacionamento - como pressionar a parceira a fazer coisas com as quais ela não se sente confortável, retirar o preservativo durante a relação, entre outras coisas.

*É importante reforçar: estar em uma relação não significa obrigação de manter relações sexuais.*

A violência patrimonial, muitas vezes invisibilizada, ocorre quando há controle financeiro, retenção de documentos, destruição de objetos ou impedimento de acesso a recursos. Essas formas de violência não acontecem isoladamente. Elas frequentemente coexistem e seguem um padrão conhecido como ciclo da violência.

## CAPÍTULO 2 — O CICLO DA VIOLÊNCIA

O ciclo da violência em relacionamentos abusivos costuma se instalar de maneira gradual e, muitas vezes, quase imperceptível no início.

Em geral, ele começa com o chamado *love bombing*, uma fase marcada por demonstrações intensas de afeto, atenção e cuidado. O agressor pode parecer extremamente apaixonado, fazer elogios constantes, idealizar o futuro e colocar a parceira em um lugar de destaque. Essa intensidade cria um forte vínculo emocional, fazendo com que ela se sinta amada, segura e valorizada — o que dificulta a identificação de sinais de alerta nesse momento inicial.

Muitas mulheres passam a acreditar que foram “escolhidas” por alguém especial, que tiveram sorte ou que, finalmente, foram recompensadas após frustrações amorosas anteriores. Com o tempo, essa dinâmica começa a se modificar, podem surgir críticas sutis, comentários depreciativos e atitudes de controle. O agressor passa a questionar decisões, impor exigências, demonstrar ciúmes excessivos e utilizar estratégias de manipulação, como a inversão de culpa. Gradualmente, a autoestima da mulher vai sendo fragilizada: ela começa a duvidar de si mesma, sentir-se inadequada e acreditar que precisa mudar para que a relação volte a ser como antes. Afinal, se no início ele era tão atencioso, é comum que ela conclua que fez algo errado para provocar essa mudança.

Na sequência, instala-se a fase de tensão, caracterizada por um clima constante de instabilidade emocional. Pequenos conflitos tornam-se frequentes, surgem irritabilidade, silêncio punitivo, indiretas e ameaças veladas, além de uma sensação persistente de que algo ruim está prestes a acontecer. Nesse contexto, a mulher passa a viver em estado de alerta, tentando evitar conflitos e agradar o parceiro, muitas vezes abrindo mão de si mesma.

Essa tensão culmina na fase de agressão, que pode se manifestar de diferentes formas: verbal (insultos, humilhações), psicológica (ameaças, manipulação, isolamento), física ou sexual. Nesse momento, a violência se torna mais evidente, causando impactos emocionais profundos e, por vezes, danos físicos.

Após a agressão, inicia-se a chamada fase de “lua de mel”. Nela, o agressor pode demonstrar arrependimento, pedir desculpas, minimizar o ocorrido ou justificar seu comportamento com frases como: “foi o estresse”, “você me provocou” ou “isso nunca aconteceu antes”. Também costuma retomar atitudes carinhosas, mostrar-se atencioso e prometer mudanças. Essa fase reativa a esperança de que ele volte a ser como no início da relação, fortalecendo o vínculo e dificultando o rompimento.

O ciclo, então, se repete, e tende a se tornar mais frequente e intenso. A mulher pode se perceber cada vez mais fragilizada emocionalmente, presa não apenas pelo medo, mas também pela confusão mental, pela culpa e pela expectativa de transformação do parceiro. Essa alternância entre afeto e violência reforça a dificuldade de sair da relação. Compreender esse processo é fundamental para reconhecer que a violência não se trata de um episódio isolado, mas de um padrão que se repete e se intensifica ao longo do tempo.

Existe uma metáfora que ajuda a compreender esse fenômeno: se um sapo for colocado em água fervendo, ele imediatamente pula para fora, em uma tentativa de se proteger. No entanto, se ele for colocado em água fria e essa água for aquecida aos poucos, ele não percebe o perigo. Seu corpo vai se adaptando gradualmente à mudança de temperatura — até que já não consegue mais reagir.

Em muitos relacionamentos abusivos, acontece algo semelhante. As mudanças não costumam ser bruscas no início. Elas acontecem de forma progressiva, quase imperceptível. A mulher vai, aos poucos, se adaptando, tentando compreender, evitando conflitos e ajustando seu comportamento — até que, quando percebe a gravidade da situação, já se encontra emocionalmente fragilizada, confusa e distante de sua própria percepção.

 Ponto importante para lembrar:

*A violência não começa com a agressão física, mas no momento em que a percepção é distorcida e a mente passa a ser confundida — comprometendo, pouco a pouco, a capacidade de reconhecer o que é saudável e o que é violência.*

### CAPÍTULO 3 — COMO FATORES BIOLÓGICOS INFLUENCIAM

Quando uma pessoa vivencia o ciclo da violência, não se trata apenas de uma experiência emocional — há também alterações significativas no funcionamento do cérebro, que ajudam a compreender por que romper essa dinâmica pode ser tão difícil.

No início da relação, durante o chamado *love bombing*, ocorre uma liberação intensa de dopamina, associada ao prazer e à sensação de recompensa, e de ocitocina, relacionada ao vínculo afetivo e ao apego. Essa combinação produz uma forte sensação de conexão, segurança e valorização. É como se o cérebro registrasse aquela relação como algo extremamente importante e desejável, fortalecendo o envolvimento emocional.

À medida que surgem as críticas, a desvalorização e os primeiros sinais de controle, instala-se um estado de estresse contínuo. Nesse contexto, a amígdala, estrutura cerebral responsável por identificar ameaças, passa a ser ativada com maior frequência. Como consequência, há aumento na liberação de cortisol, o hormônio do estresse, levando a um estado persistente de alerta, ansiedade e tensão — característico dessa fase do ciclo.

Paralelamente, o funcionamento do córtex pré-frontal, área relacionada à tomada de decisões, análise crítica e planejamento, pode ser prejudicado pelo estresse prolongado. Isso dificulta a avaliação mais clara da situação, o reconhecimento da violência e a capacidade de tomar decisões mais protetivas, como o afastamento da relação.

Durante os episódios de agressão, o cérebro entra em modo de sobrevivência. Nesse momento, podem surgir respostas automáticas como luta, fuga ou congelamento — quando a pessoa se paralisa diante da ameaça. Essa reação não representa fraqueza, mas sim um mecanismo neurobiológico de proteção diante de uma situação percebida como perigosa.

Na sequência, durante a fase de “lua de mel”, quando o agressor volta a demonstrar afeto e arrependimento, há novamente a liberação de dopamina e ocitocina. Essa sensação de alívio após a dor reforça o vínculo e está associada ao chamado reforço intermitente — o mesmo mecanismo presente em comportamentos que geram

dependência, como os jogos de azar. Como o afeto surge de forma imprevisível, o cérebro permanece engajado na expectativa de que a relação “volte a ser como antes”.

Com a repetição desse padrão, pode se formar o chamado vínculo traumático, em que a pessoa desenvolve uma ligação emocional intensa com quem também provoca sofrimento. A combinação de medo, alívio, esperança e culpa sustenta uma dependência emocional real, ancorada tanto em processos químicos quanto em padrões neurais. Por isso, sair de uma relação abusiva não é simplesmente uma questão de decisão racional. Trata-se de romper um ciclo profundamente enraizado no cérebro, no corpo e nas emoções. Nesse processo, o apoio psicológico, o fortalecimento da rede de suporte e o acesso à informação são fundamentais para reconstruir a autonomia e a segurança emocional.

## CAPÍTULO 4 — SINAIS DE ALERTA

Como vimos anteriormente, a violência raramente se apresenta de forma explícita no início de um relacionamento. Na maioria das vezes, ela surge de maneira sutil, mascarada como cuidado, interesse ou até proteção.

Um dos primeiros indícios costuma ser o controle disfarçado. Perguntas frequentes sobre onde você está, com quem está ou o que está fazendo podem parecer demonstrações de preocupação. No entanto, quando se tornam insistentes, invasivas e acompanhadas de cobrança, deixam de ser cuidado e passam a indicar vigilância.

Outro sinal relevante é o ciúme excessivo. Diferente de um incômodo pontual, ele se manifesta como desconfiança constante, acusações infundadas e tentativas de restringir sua autonomia. Aos poucos, a liberdade vai sendo limitada, muitas vezes de forma tão gradual que quase não se percebe.

O isolamento é um dos aspectos mais preocupantes nesse processo. Ele costuma acontecer de maneira progressiva, por meio de críticas às suas amizades, conflitos com familiares ou situações que levam você a se afastar de pessoas importantes. Com isso, a mulher vai perdendo sua rede de apoio e se tornando mais vulnerável — afinal, quanto mais isolada, mais fácil é exercer controle.

As mudanças bruscas de humor também merecem atenção. A alternância entre momentos de afeto intenso e explosões por motivos aparentemente banais pode gerar confusão emocional. Nesse cenário, a mulher passa a viver em constante estado de alerta, tentando evitar conflitos e adaptando seu comportamento — muitas vezes sentindo que precisa “pisar em ovos”.

Outro ponto importante é o desrespeito aos limites. Quando um “não” não é acolhido — seja em decisões, espaço pessoal ou intimidade — ocorre uma violação significativa. Relações saudáveis pressupõem respeito mútuo, e a insistência diante da recusa é um sinal claro de alerta.

Além disso, a manipulação emocional, especialmente por meio da inversão de culpa, pode fazer com que a mulher duvide da própria percepção. Frases como “você está exagerando” ou “isso é coisa da sua cabeça” são exemplos comuns dessa dinâmica, que

fragiliza a autoconfiança e distorce a realidade. Quando esses sinais se repetem ao longo do tempo, é fundamental levá-los a sério. Mais do que eventos isolados, eles podem indicar um padrão de comportamento que, gradualmente, se intensifica. Reconhecê-los é um passo essencial para a proteção emocional e para a tomada de decisões mais conscientes.

Além dos sinais externos, existe um aspecto mais silencioso, mas igualmente importante: a vergonha. Muitas mulheres, mesmo percebendo que algo não está bem, sentem dificuldade em falar sobre o que estão vivendo. Surge o receio de serem julgadas, de não serem compreendidas ou de ouvirem frases como “mas ele parecia tão bom” ou “por que você não saiu antes?”.

Essa vergonha pode fazer com que a mulher se cale, minimize a situação ou tente lidar com tudo sozinha. Aos poucos, isso contribui para o isolamento e dificulta ainda mais a busca por apoio. Reconhecer que esse sentimento pode fazer parte do processo é importante — não como algo que define você, mas como algo que pode ser compreendido e, aos poucos, superado.

## CAPÍTULO 5 — PERFIS COMUNS DE HOMENS VIOLENTOS

Não existe um único perfil de homem violento. Esses comportamentos podem estar presentes em diferentes contextos sociais, níveis de escolaridade e ambientes profissionais. Muitas vezes, inclusive, não correspondem à imagem estereotipada que a sociedade costuma associar à violência. Isso torna o reconhecimento mais desafiador — afinal, a violência nem sempre é evidente à primeira vista. Ainda assim, alguns padrões de comportamento aparecem com frequência e podem servir como importantes sinais de alerta.

**O controlador** - Costuma se apresentar como alguém cuidadoso, protetor e atento. No início, suas atitudes podem ser interpretadas como demonstrações de interesse e afeto. Perguntar onde você está, com quem está ou o que está fazendo pode parecer zelo. No entanto, com o tempo, esse comportamento tende a evoluir para tentativas de controle sobre sua rotina, suas escolhas e seus vínculos. Ele pode opinar sobre suas roupas, desqualificar suas amizades e interferir em decisões pessoais, geralmente sob a justificativa de que está agindo “para o seu bem”.

**O manipulador** - Frequentemente percebido como o “bom moço”, costuma manter uma imagem social positiva. Em público, mostra-se educado, gentil e até admirado por outras pessoas. Já no ambiente privado, pode ser crítico, desqualificador e, em alguns casos, agressivo. Esse contraste gera intensa confusão emocional. A mulher pode passar a duvidar da própria percepção, especialmente quando ninguém ao redor reconhece o problema. Pensamentos como “será que estou exagerando?”, “será que o problema sou eu?” tornam-se comuns nesse contexto.

**O explosivo** - Caracteriza-se pela dificuldade em lidar com frustrações e contrariedades. Situações aparentemente simples podem desencadear reações desproporcionais, como gritos, ameaças ou agressões. Após os episódios, é comum que demonstre arrependimento, atribua seu comportamento a fatores externos — como estresse ou problemas no trabalho — e prometa mudanças. Esse movimento contribui para a manutenção do ciclo, alimentando a expectativa de que a situação irá melhorar.

**O dependente emocional** - Apresenta medo intenso de abandono e pode reagir de forma exagerada diante de qualquer sinal de distanciamento. Isso pode se manifestar

por meio de chantagens emocionais, pressão constante ou até ameaças, inclusive de suicídio. Frases como “sem você eu não sou nada” ou “se você me deixar, eu não sei o que faço” podem, à primeira vista, parecer demonstrações de fragilidade. No entanto, quando associadas a comportamentos invasivos ou agressivos, indicam um padrão de risco.

É importante destacar que dificuldades emocionais não justificam comportamentos violentos. Muitas pessoas enfrentam inseguranças, frustrações e medos — e nem por isso recorrem à agressão. Mais do que rotular indivíduos, compreender esses padrões tem como objetivo ampliar a percepção sobre comportamentos de risco e favorecer a proteção emocional.

## CAPÍTULO 6 — COMO EVITAR SITUAÇÕES DE RISCO

Falar sobre prevenção exige sensibilidade e responsabilidade. É essencial reforçar que adotar medidas de proteção não significa, em hipótese alguma, responsabilizar a mulher pela violência. A responsabilidade é sempre de quem agride.

Diferente dos sinais de alerta dentro da relação, abordados anteriormente, aqui falaremos de contextos e situações externas que podem representar risco — ampliando o olhar para além da dinâmica já estabelecida.

Desenvolver essa percepção é uma forma de cuidado consigo mesma dentro de uma realidade que ainda apresenta vulnerabilidades. Muitas situações potencialmente perigosas não são imediatamente reconhecidas como tal — e, em diversos contextos, o simples fato de ser mulher já implica maior exposição a riscos. Ainda assim, observar o ambiente, as atitudes do outro e os sinais emitidos pode fazer diferença na prevenção.

Em encontros, especialmente com pessoas ainda pouco conhecidas, algumas atitudes podem aumentar a segurança. Dar preferência a locais públicos e movimentados, evitar mudanças de planos de última hora para ambientes mais isolados e combinar previamente os detalhes são cuidados importantes. Avisar alguém de confiança sobre onde você estará e com quem, além de compartilhar sua localização em tempo real, pode trazer mais segurança. Sempre que possível, procure ter um meio de transporte próprio ou uma alternativa para ir embora sem depender da outra pessoa.

Outra estratégia relevante é estar atenta a pequenos comportamentos. Insistência diante de limites, pressão por decisões rápidas, desconforto diante de um “não” ou tentativas de afastamento de outras pessoas logo nos primeiros contatos são sinais que merecem atenção. Em situações desconfortáveis, criar uma “saída planejada” — como uma ligação combinada com alguém de confiança ou uma justificativa previamente pensada para encerrar o encontro — pode ser uma forma prática de proteção.

O consumo de álcool também merece atenção. Não se trata de limitar sua liberdade, mas de reconhecer que estados de maior vulnerabilidade podem reduzir a percepção de risco e dificultar reações. Evitar aceitar bebidas de desconhecidos, manter seu copo sob

supervisão e conhecer seus próprios limites são atitudes que contribuem para sua segurança.

No ambiente digital, a exposição excessiva pode facilitar abordagens invasivas. Evitar compartilhar sua localização em tempo real publicamente, restringir informações pessoais muito detalhadas e ter cautela com perfis desconhecidos são formas importantes de preservar sua privacidade e proteção.

Dentro de relacionamentos, especialmente no início, é importante observar o ritmo e a intensidade. Declarações muito rápidas, promessas grandiosas e uma conexão “perfeita demais” podem parecer românticas, mas também podem indicar tentativas de envolvimento acelerado. Além disso, observar como a pessoa reage a limites, frustrações e contrariedades costuma revelar mais do que as fases iniciais de encantamento.

Confiar na própria percepção é fundamental. Muitas mulheres relatam ter sentido desconforto, estranhamento ou uma sensação de alerta ao conhecer alguém, mas acabam ignorando esses sinais por não conseguirem explicá-los racionalmente. Esse tipo de percepção é legítimo e merece ser levado a sério.

Evitar situações de risco não significa viver com medo, mas viver com mais consciência, informação e preparo. Trata-se de fortalecer sua autonomia e desenvolver a capacidade de reconhecer contextos e comportamentos que possam representar perigo.

---


#### Um cuidado adicional

Em algumas situações, especialmente quando algo desperta desconforto ou dúvida, buscar informações mais objetivas sobre a pessoa também pode ser uma forma de proteção.

No Brasil, é possível consultar a existência de processos judiciais por meio dos sistemas públicos dos tribunais. Além disso, plataformas como o Jusbrasil reúnem informações públicas e podem facilitar essa busca inicial. Essas consultas podem, em alguns casos, indicar histórico de processos relacionados à violência doméstica, lesão corporal ou outros crimes. No entanto, é importante ter clareza: essas informações não são completas nem garantem total segurança. Alguns processos podem tramitar em sigilo —

especialmente em casos de violência doméstica — e nem todas as situações de risco estarão disponíveis em consultas públicas.

Por isso, esse tipo de verificação deve ser entendido como um recurso complementar — e não como único critério. Observar comportamentos, respeitar sua própria percepção e considerar como a pessoa reage a limites continuam sendo aspectos fundamentais na avaliação de segurança.

 Ponto importante para lembrar:

*Cuidar da sua segurança não é abrir mão da sua liberdade. É ampliar suas possibilidades de escolha — com mais consciência, proteção e respeito por si mesma.*

## CAPÍTULO 7 — COMO SAIR DE UM RELACIONAMENTO ABUSIVO

Sair de um relacionamento abusivo não é uma decisão simples — e quase nunca é um momento único. É um processo. Um caminho que envolve emoções, pensamentos, condições concretas de vida e, muitas vezes, medo.

Como vimos anteriormente, essa dinâmica não afeta apenas o que você sente, mas também a forma como você pensa, percebe e decide. O cérebro, exposto a ciclos repetidos de tensão, agressão e reconciliação, passa a funcionar em estado de alerta, dificultando a clareza e a tomada de decisões. Por isso, sair não é apenas “decidir ir embora”. É romper um ciclo que se enraizou no emocional, no corpo e na forma de se relacionar com a realidade.

Muitas mulheres permanecem nesse tipo de relação não por falta de força, mas porque existem fatores reais que tornam esse movimento extremamente difícil. Um deles é o vínculo emocional. O ciclo da violência — marcado pela alternância entre dor e afeto — sustenta a esperança de mudança. Após episódios de agressão, é comum que o agressor peça desculpas, prometa transformações e demonstre carinho. Esses momentos reativam memórias do início da relação e alimentam a expectativa de que “agora vai ser diferente”. E, com isso, a mulher pode se ver dividida entre o que sente, o que lembra e o que ainda espera.

O medo também ocupa um lugar central. Medo do que pode acontecer se ela sair. Medo de represálias, de que a violência aumente, de não conseguir recomeçar. Medo do julgamento — da família, dos amigos, da sociedade. Em muitos casos, esse medo não é exagero. Ele é uma resposta legítima diante de uma situação de risco.

Há ainda a dependência, que pode ser emocional, financeira ou social. A sensação de não ter para onde ir, de não ter recursos suficientes ou de não conseguir se sustentar sozinha pode fazer com que a saída pareça impossível naquele momento.

E, em meio a tudo isso, existe um sentimento silencioso, mas profundamente limitante: a vergonha. Vergonha de contar para a família, vergonha de procurar amigos que, em algum momento, já haviam alertado e vergonha de admitir — até para si mesma — que aquela relação não é o que parecia ser.

A vergonha isola. Faz com que a mulher se cale, se afaste e tente lidar com tudo sozinha. Alimenta pensamentos como “eu deveria ter percebido antes” ou “o que vão pensar de mim?”. Mas é importante compreender: a vergonha não nasce da fraqueza — ela nasce do medo do julgamento. E em contextos de violência, esse julgamento costuma ser injusto, superficial, e muitas vezes, completamente desinformado.

Você não precisa ter todas as respostas para pedir ajuda. Não precisa ter certeza absoluta, nem precisa esperar o momento “certo” para dividir o que você está vivendo com alguém de confiança. Este pode ser um dos primeiros passos para romper esse ciclo.

Sair, na maioria das vezes, exige preparo, planejamento e estratégia. Pode significar organizar documentos, guardar algum dinheiro, deixar itens essenciais acessíveis, pensar em um lugar seguro para ir. Pequenas ações, feitas com cuidado e, muitas vezes, em silêncio, podem fazer grande diferença. Se houver risco, a prioridade deve ser sempre a sua segurança.

Na maioria dos casos, o momento da separação é o mais delicado e potencialmente perigoso. Por isso, buscar apoio antes de comunicar o término pode ser uma forma importante de proteção.

Romper o isolamento é parte fundamental desse processo. Retomar o contato com alguém de confiança, compartilhar o que está acontecendo ou buscar ajuda profissional pode abrir caminhos que, sozinha, parecem invisíveis. Além do acolhimento emocional, essa rede pode oferecer apoio prático, orientação e novas possibilidades.

Você não precisa passar por isso sozinha. Sair de um relacionamento abusivo não é um ato único de coragem — é um processo feito de pequenos movimentos. Às vezes silenciosos, às vezes hesitantes, às vezes difíceis. Mas cada passo importa. Cada escolha em direção à sua segurança, à sua autonomia e ao seu cuidado é um movimento de força.

E, mesmo que ainda não pareça, existe vida — e possibilidade — para além desse ciclo.

## **CAPÍTULO 8 — GUIA RÁPIDO DE AÇÃO EM CASO DE VIOLÊNCIA**

Se você está em uma situação de violência ou suspeita que possa estar, este guia pode ajudar você a dar os primeiros passos com mais segurança e clareza. Você não precisa fazer tudo de uma vez — cada passo já é um movimento importante.

### **1. Em caso de perigo imediato**

- Ligue 190 (Polícia Militar);
- Se possível, vá para um lugar seguro (casa de vizinho, familiar ou local público);
- Sua segurança é prioridade — acima de qualquer outra decisão.

### **2. Busque orientação segura**

- Ligue 180 (Central de Atendimento à Mulher);
- Atendimento gratuito, 24h, sigiloso;
- Você pode tirar dúvidas, entender sua situação e saber onde procurar ajuda na sua cidade.

### **3. Registre o que está acontecendo**

- Guarde provas, se possível:
  - Prints de mensagens;
  - Fotos;
  - Áudios;
  - Anotações com datas e acontecimentos;
- Isso pode ser importante caso você decida buscar medidas legais.

### **4. Procure uma Delegacia da Mulher (ou delegacia comum)**

- Você pode:
  - Registrar ocorrência;
  - Solicitar medidas protetivas previstas na Lei Maria da Penha;

- Não é necessário esperar agressão física — violência psicológica também é violência.

### **5. Busque apoio jurídico gratuito**

- Procure a Defensoria Pública;
- Você pode receber orientação sobre seus direitos, separação, guarda, pensão e proteção legal.

### **6. Ative sua rede de apoio**

- Conte para alguém de confiança:
  - Amiga;
  - Familiar;
  - Vizinha;
- O isolamento aumenta a vulnerabilidade — não passe por isso sozinha.

### **7. Procure apoio psicológico**

- Centros de Referência da Mulher, SUS ou atendimento particular;
- O acolhimento emocional ajuda a organizar pensamentos, fortalecer decisões e reduzir a culpa.

### **8. Se necessário, busque um local seguro**

- Casas-abrigo podem ser acessadas pela rede de atendimento;
- São locais sigilosos para proteger você e seus filhos.

#### **Um ponto importante para lembrar:**

*Você não precisa ter todas as respostas agora. Você não precisa sair imediatamente se ainda não se sente pronta. Mas você pode — e merece — começar a se proteger.*

*Cada pequeno passo conta. Cada movimento em direção ao cuidado consigo mesma é um avanço.*

## CAPÍTULO 9 — LEI MARIA DA PENHA

No Brasil, a violência contra a mulher é reconhecida legalmente como uma violação de direitos humanos. Isso significa que não se trata apenas de um problema individual ou familiar, mas de uma questão que exige proteção, cuidado e resposta do Estado.

A Lei Maria da Penha foi criada com esse propósito: proteger mulheres em situação de violência doméstica e familiar, oferecendo mecanismos legais para interromper o ciclo da violência e garantir segurança.

Essa lei representa um marco importante porque amplia a compreensão do que é violência. Ela não se limita à agressão física — também reconhece como violência as formas psicológica, moral, sexual e patrimonial, que muitas vezes são mais silenciosas, mas igualmente impactantes.

### **Medidas protetivas de urgência**

Um dos principais instrumentos previstos na lei são as medidas protetivas de urgência.

Elas têm como objetivo proteger a mulher de forma rápida, reduzindo o risco de novas agressões. Entre as principais, estão:

- Afastamento do agressor do lar;
- Proibição de aproximação;
- Proibição de contato por qualquer meio;
- Suspensão do porte de armas.

Essas medidas podem ser solicitadas com agilidade e não dependem da conclusão de um processo judicial para serem concedidas. Ou seja, a proteção pode começar rapidamente, priorizando sua segurança.

A lei também garante:

- Atendimento prioritário nos serviços de saúde;
- Acesso à assistência social;
- Apoio nos serviços de segurança pública;
- Encaminhamento para a rede de proteção.

Além disso, é importante reforçar:

👉 **Você pode denunciar mesmo sem provas materiais imediatas.**

O seu relato é levado a sério e pode ser suficiente para iniciar medidas de proteção. Isso reconhece que muitas situações de violência acontecem sem registros ou testemunhas.

🔗 Na prática: como pedir uma medida protetiva

Se você decidir buscar proteção, estes são caminhos possíveis:

- Procurar uma Delegacia da Mulher (ou delegacia comum);
- Solicitar a medida protetiva no momento do registro da ocorrência;
- Buscar a Defensoria Pública, caso precise de orientação jurídica;
- Em alguns casos, também é possível solicitar diretamente ao Judiciário.

👉 Em algumas cidades, esse pedido também pode ser feito de forma online, por meio de delegacias eletrônicas ou sistemas do Tribunal de Justiça, o que pode facilitar o acesso à proteção — especialmente em situações em que sair de casa não é seguro.

Após o pedido, o juiz pode analisar a solicitação rapidamente — muitas vezes em até 48 horas.

👉 Você não precisa ter tudo resolvido para buscar ajuda.

👉 O primeiro passo pode ser apenas se informar e se proteger.

🔗 O que acontece depois da denúncia.

Cada situação pode seguir caminhos diferentes, mas, de forma geral:

- O pedido de medida protetiva é analisado;
- O agressor deve ser notificado das restrições;
- Pode haver investigação ou processo, dependendo do caso;
- A rede de apoio pode ser acionada para oferecer suporte;
- É importante saber que você não precisa enfrentar esse processo sozinha, que existem serviços preparados para te orientar em cada etapa.

## CAPÍTULO 10 — FORTALECIMENTO EMOCIONAL

Após vivenciar uma situação de violência, é comum que uma mistura intensa de sentimentos se instale. Culpa, vergonha, medo, tristeza, confusão. Às vezes, tudo ao mesmo tempo. Outras vezes, em ondas que vêm e vão, sem aviso. Em meio a isso, podem surgir dúvidas difíceis de organizar: “o que realmente aconteceu?”, “como eu cheguei até aqui?”, “por que não consegui sair antes?”. Essa sensação de desorientação não é fraqueza — é uma resposta humana diante de uma experiência que ultrapassa limites e impacta profundamente o emocional.

Um dos passos mais importantes nesse processo é compreender que a violência vivida não define quem você é. Ela faz parte da sua história — mas não determina o seu valor, a sua identidade ou o seu futuro. Separar quem você é daquilo que você viveu é um movimento delicado, mas essencial. É o início de uma reconstrução que acontece de dentro para fora.

Ao longo desse caminho, é comum que apareçam pensamentos de autocobrança. Perguntas duras, julgamentos internos, comparações com aquilo que “deveria ter sido feito”. No entanto, como vimos, a violência raramente começa de forma evidente. Ela se constrói aos poucos, de maneira sutil, confusa e, muitas vezes, invisível até para quem está dentro da relação.

Esse processo fragiliza a autoestima, distorce percepções e dificulta decisões. Por isso, há algo importante que precisa ser dito — e, talvez, repetido: você fez o melhor que podia com os recursos que tinha naquele momento.

A reconstrução da autoestima não acontece de forma imediata. É um processo que exige tempo, paciência e consistência. Envolve, muitas vezes, redescobrir quem você é fora daquela relação, retomar interesses que ficaram para trás, reaproximar-se de partes de si que foram silenciadas. Às vezes, esse processo começa de forma simples, um pequeno gesto, uma escolha diferente, um limite colocado, uma opinião expressa. E, pouco a pouco, esses movimentos vão devolvendo algo essencial: a sua própria voz.

Buscar apoio psicológico pode ser um passo importante nesse percurso. A psicoterapia oferece um espaço de escuta e cuidado, onde é possível elaborar o que foi vivido,

compreender padrões, ressignificar sentimentos e construir novas formas de se relacionar consigo mesma e com o mundo.

Outro aspecto fundamental nesse processo é a autocompaixão. Muitas mulheres aprendem a ser compreensivas com os outros, mas duras consigo mesmas. Após uma experiência de violência, essa autocrítica pode se intensificar. Surge a tendência de se julgar, se culpar, se cobrar. Porém, o fortalecimento emocional passa, justamente, por aprender a se olhar com mais gentileza, acolher a própria dor, reconhecer limites e respeitar o próprio tempo. E, nesse caminho, há um sentimento que merece atenção especial: a vergonha.

A vergonha, muitas vezes, não é dita — mas é sentida. Ela aparece no silêncio, na dificuldade de contar o que aconteceu, no receio do julgamento, naquele pensamento “o que vão pensar de mim?” ou “como eu permiti isso?”. A vergonha isola. Faz com que a mulher se cale, se afaste e tente carregar tudo sozinha. Mas é importante compreender: a vergonha não nasce da fraqueza, ela nasce, muitas vezes, do medo de não ser compreendida. E há algo essencial sobre isso:

A vergonha cresce no silêncio — e começa a perder força quando encontra acolhimento.

Falar sobre o que você viveu, no seu tempo, com alguém de confiança, não expõe sua fragilidade. Revela sua coragem. Sua história não precisa ser escondida. Ela merece ser ouvida com respeito, cuidado e dignidade. E você não precisa carregar isso sozinha.

Também é importante lembrar que esse processo não é linear. Haverá dias de mais clareza, mais força, mais segurança. E outros em que emoções difíceis podem reaparecer. Isso não significa retrocesso, significa que você está elaborando. Fortalecer-se emocionalmente não é esquecer o que aconteceu, e sim, integrar essa experiência de forma mais saudável, recuperando sua autonomia, sua confiança e sua capacidade de construir novas possibilidades. É, acima de tudo, um processo de reconexão. Com quem você é, com a sua história e com a sua força.

**E com o seu direito de viver relações mais seguras, respeitadas e livres de violência.**

## 💛 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Se você chegou até aqui, talvez este conteúdo tenha despertado reflexões, trazido identificações ou até tocado em partes sensíveis da sua história. E, antes de qualquer coisa, é importante que você saiba: você não está sozinha.

Falar sobre violência, reconhecer sinais e olhar para a própria realidade exige coragem. Mesmo quando esse movimento vem acompanhado de dúvidas, medo ou ambivalência, ele ainda é um passo — e todo passo importa.

Ao longo deste material, vimos que a violência raramente começa de forma evidente. Ela se constrói de maneira gradual, muitas vezes silenciosa, e seus efeitos vão muito além do que aparece externamente. Por isso, se em algum momento você não conseguiu perceber, reagir ou sair, isso não define quem você é. Não foi falta de força — foi um contexto complexo, que afeta emoções, pensamentos e até o funcionamento do cérebro.

Você merece viver relações baseadas em respeito, cuidado e segurança. Merece ser ouvida, validada e acolhida — inclusive por você mesma.

Se este material te ajudou a enxergar algo que antes não estava claro, acolha isso com gentileza. Não é necessário ter todas as respostas agora. O mais importante é respeitar o seu tempo, seus limites e o seu processo.

E, se for possível, não percorra esse caminho sozinha. Buscar apoio — seja em pessoas de confiança ou em um espaço terapêutico — pode transformar profundamente essa trajetória.

Que este conteúdo seja, acima de tudo, um ponto de apoio e um convite para que você se olhe com mais cuidado, mais compreensão e mais respeito.

Você merece se sentir segura. Você merece se sentir em paz.

E, principalmente, você merece ser tratada com respeito e dignidade — sempre. 💛

*Com carinho,  
Carolina Michelsen*

## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 11.340, de 7 de agosto de 2006.**

Cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher, nos termos do § 8º do art. 226 da Constituição Federal.

Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 8 ago. 2006.

BRASIL. Ministério das Mulheres.

**Central de Atendimento à Mulher – Ligue 180.**

Disponível em: <https://www.gov.br/mulheres>.

Acesso em: 23 mar. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde.

**Política Nacional de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres.**

Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome.

**Sistema Único de Assistência Social (SUAS).**

Brasília, DF: MDS, [s.d.].

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA.

**Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2023.**

São Paulo: FBSP, 2023.

ONU MULHERES.

**Diretrizes para o enfrentamento da violência contra as mulheres.**

Disponível em: <https://www.unwomen.org>.

Acesso em: 23 mar. 2026.

IPEA – INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA.

**Atlas da Violência 2023.**

Brasília: IPEA; FBSP, 2023.