



UFRJ

MPO

CRO RJ

CARTILHA 2

COMO OCORRE

O CICLO DA VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER



COLEÇÃO METAMORFOSE-SE



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Como ocorre o ciclo da violência contra a mulher?
[livro eletrônico]. -- Rio de Janeiro :
Ed. dos Autores, 2025. -- (Coleção
metamorfose-se ; 2)
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-01-63156-1

1. Mulheres - Direitos 2. Mulheres - Vítimas de
violência 3. Saúde da mulher 4. Violência contra as
mulheres - Legislação - Brasil 5. Violência contra as
mulheres - Prevenção I. Série.

25-292439.0

CDD-362.83

Índices para catálogo sistemático:

1. Violência contra as mulheres : Problemas sociais
362.83

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

AUTORES

Juliane Paredes Serrano

Erika de Azevedo Bellone Cerqueira

Fernanda de Souza do Nascimento Diogo

Gabrielle Menezes dos Santos

Isabella Scardini Pinto

Marianne Rodrigues Donner Jorge

Paula de Sousa Rachid

Aline Raybolt dos Santos Almeida

Lucia Helena da Silva Ferreira Ancillotti

Marcela Rodrigues Alves

Andreia Cristina Breda de Souza

Gisele Damiana da Silveira Pereira

1- APRESENTAÇÃO

Apresentamos uma série de seis cartilhas voltadas para mulheres em situação de violência de gênero, com o intuito de fornecer informações essenciais sobre seus direitos, as formas de proteção e denúncia, além de orientar sobre os serviços de apoio disponíveis, como delegacias, casas de acolhimento e assistência jurídica.



2- REALIZAÇÃO

Essa cartilha foi idealizada e desenvolvida pela equipe do Projeto de Extensão “Atendimento odontológico a mulheres em situação de violência de gênero: Projeto Metamorfose”, da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

CARTILHA 1- O QUE É A VIOLÊNCIA CONTRA MULHER

Explica os tipos de violência e orienta sobre como reconhecê-los e combatê-los.

CARTILHA 2-COMO OCORRE O CICLO DA VIOLÊNCIA

Descreve o ciclo de violência contra a mulher e apresentar as formas de rompê-lo.

CARTILHA 3- COMO IDENTIFICAR UM RELACIONAMENTO ABUSIVO

Esclarece sobre sinais de um relacionamento abusivo e como sair dele.

CARTILHA 4- QUAL A LEGISLAÇÃO VIGENTE NO BRASIL

Informa sobre as leis de proteção às mulheres e sobre o acesso à justiça.

CARTILHA 5- QUAIS AS REDES DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA MULHER

Apresenta os serviços de apoio e proteção disponíveis, como delegacias especializadas, abrigos e centros de acolhimento, e como acessá-los.

CARTILHA 6: QUAIS OS DIREITOS DAS MULHERES TRANS EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA

Informa sobre as leis de proteção às mulheres transe acesso a serviços de apoio.

3- EQUIPE DE TRABALHO

3.1-COORDENAÇÃO:

Profa. Dra. Andreia Cristina Breda de Souza
Professora adjunta do Departamento de Odontologia Social e Preventiva, da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (FO-UFRJ).

Profa. Dra. Gisele Damiana da Silveira Pereira
Professora adjunta do Departamento de Clínica Odontológica, da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (FO-UFRJ).

3.2- EQUIPE DOCENTE

Aline Raybolt Dos Santos Almeida
Lucia Helena Da Silva Ferreira Ancillotti
Marcela Rodrigues Alves

3.3- EQUIPE DISCENTE

- Erika de Azevedo Bellone Cerqueira
- Fernanda de Souza do Nascimento Diogo
- Gabrielle Menezes dos Santos
- Isabella Scardini Pinto
- Juliane Paredes Serrano
- Marianne Rodrigues Donner Jorge
- Paula de Souza Rachid

3.4- PROJETO GRÁFICO

Fernanda de Souza do Nascimento Diogo
Juliane Paredes Serrano

COMO OCORRE O CICLO DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER?

Projeto
Mulherfesa



Ciclo da violência

Fase 1 → O agressor provoca situações de tensão

Fase 2 → Violência física ou psicológica

Fase 3 → Promessa de mudança

Esse padrão cria um ambiente de medo e dependência, dificultando o rompimento do ciclo e a busca por ajuda.

CICLO DE VIOLENCIA CONTRA A MULHER

FASE 1: ACÚMULO DA TENSÃO



- O agressor fazendo ameaças, destruindo objetos e humilhando a vítima.
- Clima de tensão constante.

Como a vítima se sente?



Medo, ansiedade



Esconde a situação de familiares/amigos



Tenta justificar o agressor

FASE 2: ATO DE VIOLENCIA

Agressões verbais, físicas, psicológicas, morais ou patrimoniais.



Busca ajuda e denuncia
Ou em casos graves, atenta contra a própria vida

CICLO DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

FASE 3: FASE DA “ LUA DE MEL ”

O QUE ACONTECE?

- ✓ Agressor pede desculpas, promete mudar, mostra carinho.
- ✓ Mulher sente culpa e esperança de mudança.

O QUE A FAZ FICAR COM O AGRESSOR?



Boas lembranças

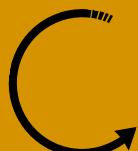


Filhos



Dependência financeira

MAS...



A tensão volta. O ciclo se repete (cada vez mais rápido e grave).

Pode chegar a um ponto em que só resta a fase da violência.

QUAIS AS RAZÕES PARA MANTER UM CICLO VIOLENTO?

QUESTÕES INDIVIDUAIS, DEPENDÊNCIA ECONÔMICA E QUESTÕES FAMILIARES

QUESTÕES INDIVIDUAIS

MEDO

A mulher em situação de violência enfrenta sentimentos como medo, culpa, insegurança e dependência emocional, além da crença de que não encontrará alguém melhor ou da necessidade de estar acompanhada.

ESPERANÇA

A mulher permanece no relacionamento devido à esperança de mudança no comportamento do agressor, à vergonha e ao medo de que as agressões se intensifiquem ou até se tornem fatais caso a relação seja interrompida.

CRENÇA

A crença de que a violência é uma parte inevitável de todo relacionamento também a impede de buscar a liberdade. O controle e o ciúme, características típicas desse tipo de abuso, muitas vezes resultam no afastamento da vítima de sua família e amigos.

COMODIDADE

A comodidade, a insegurança e a dificuldade de enfrentar a mudança trazida pela separação fazem com que, mesmo vivendo em um relacionamento abusivo, ela se sinta de algum modo protegida, adiando a decisão de romper o ciclo de violência.

QUAIS AS RAZÕES PARA MANTER UM CICLO VIOLENTO?

QUESTÕES INDIVIDUAIS, DEPENDÊNCIA ECONÔMICA E QUESTÕES FAMILIARES

DEPENDÊNCIA ECONÔMICA E QUESTÕES FAMILIARES:

SUSTENTO

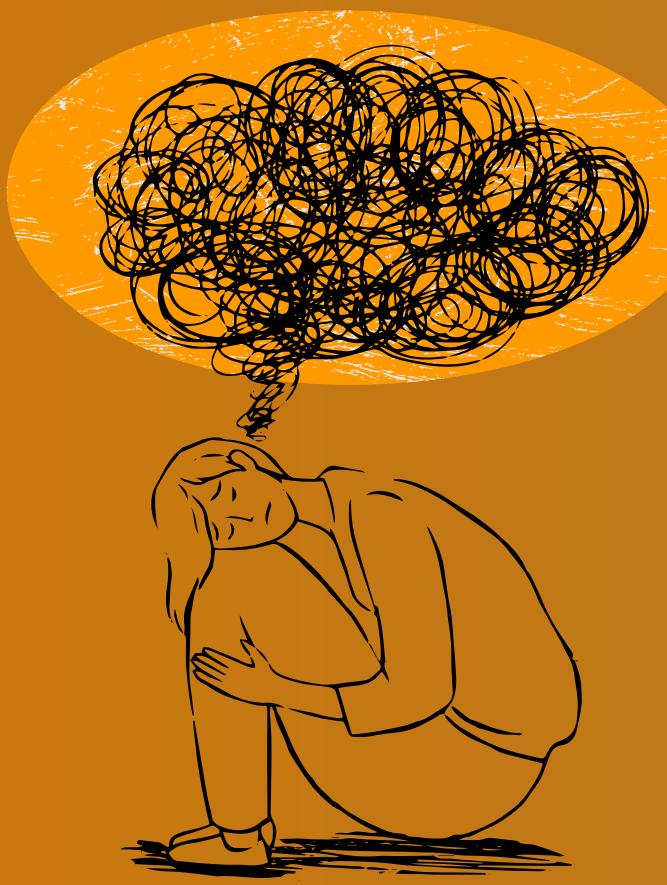
A mulher pode temer não ser capaz de garantir o próprio sustento e o de seus filhos, o que agrava sua situação.

CULPA

A separação pode impactar a vida dos filhos, gerando culpa e insegurança.

AMEAÇAS

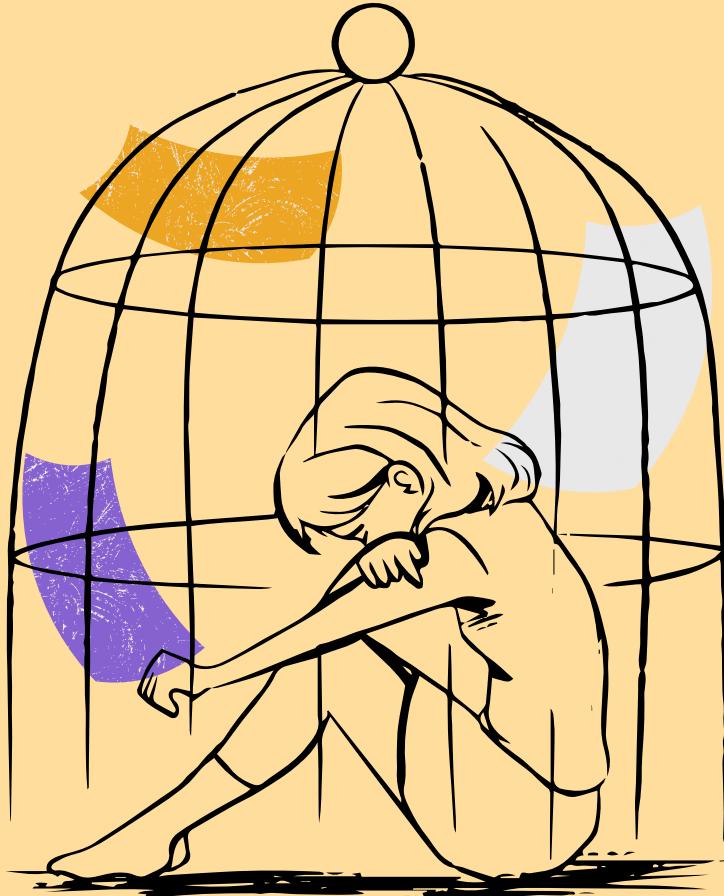
As ameaças do agressor também intensificam esse medo, como a exigência da guarda dos filhos, a recusa em pagar a pensão alimentícia, o tumulto no local de trabalho da mulher e a difamação de sua imagem por meio de mentiras, contribuem para o seu sentimento de impotência.



COMO SAIR DO CICLO DA VIOLÊNCIA?

Por que a mulher se silencia?

Vergonha, medo, dependência emocional e econômica, pelo desejo de preservar a estabilidade familiar ou, ainda, a esperança de que o agressor mude.

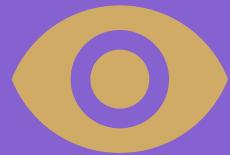


Perigo do silêncio

O agressor se fortalece, o ciclo se repete e a vítima se isola mais.

FALE!
PEÇA AJUDA!
ROMPA O CICLO!

COMO SAIR DO CICLO DA VIOLÊNCIA?



Reconheça a violência.

É o primeiro passo para buscar ajuda.



Conheça seus direitos e as punições previstas aos agressores.

A Lei Maria da Penha protege você.



Busque apoio.

Ajuda psicológica e jurídica pode garantir segurança e dignidade para recomeçar.



Denuncie!

Você não está sozinha.
Ligue 180.



POR QUE É DIFÍCIL DENUNCIAR O AGRESSOR?



Diversos fatores dificultam que vítimas de violência de gênero denunciam seus agressores



MEDO DE RETALIAÇÃO

Insegurança sobre a eficácia das medidas protetivas e medo de represálias do agressor.



DEPENDÊNCIA FINANCEIRA

Falta de recursos próprios, muitas vezes causada por impedimentos do agressor.



FALTA DE APOIO INSTITUCIONAL

Falta de estrutura e preparo dos órgãos públicos para acolher denúncias.



FALTA DE CONHECIMENTO SOBRE OS DIREITOS

Desinformação sobre leis e mecanismos de proteção disponíveis.



BARREIRAS INSTITUCIONAIS E CULTURAIS

Estigmas sociais, preconceitos e o silenciamento das vítimas.

ESSES FATORES, ISOLADOS OU COMBINADOS, MANTÊM MUITAS MULHERES EM RELACIONAMENTOS ABUSIVOS, DIFICULTAM A DENÚNCIA E PERPETUAM O CICLO DA VIOLENCIA.

REFERÊNCIAS

1. TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DO PARANÁ. Ciclo da violência. Disponível em: <https://www.institutomariadapenha.org.br/violencia-domestica/ciclo-da-violencia.html> <https://www.tjpr.jus.br/web/cevid/ciclo-violencia>
2. LISBOA, Gabriel. Veja por que algumas mulheres têm dificuldade de sair de relações abusivas. TERRA. 9 de fevereiro de 2024. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude-mental/veja-por-que-algunas-mulheres-tem-dificuldade-de-sair-de-relacoes-abusivas,0adf6514c05c2fle254b503de825ee30zvcrh739.html>
3. NUMAPE. OPRESENTE. O ciclo da violência:como rompê-lo. 5 de setembro de 2022. Disponível em: <https://www.opresente.com.br/colunas/nenhuma-a-menos/o-ciclo-da-violencia-como-rompe-lo/>
4. RIBEIRO, Camila. Violência contra mulheres:o fator emocional dificulta o processo de denúncia. 11 de maio de 2023. Disponível em: <https://periodico.sites.uepg.br/index.php/todas-as-noticias/3190-violencia-contra-mulheres-o-fator-emocional-dificulta-o-processo-de-denuncia>