

# VOCÊ JÁ OUVIU FALAR *do ciclo da violência?*

É um padrão que  
se repete em muitos  
relacionamentos abusivos.



Entender esse  
ciclo pode salvar  
a sua vida.



Grupo Mulheres do Brasil  
Düsseldorf

Prometer mudar não significa  
que a violência acabou.

COMITÊ  
DIREITO DA MULHER



**FASE 1**

# TENSÃO

Tudo parece bem...

Até que começam as críticas,  
os gritos, as ameaças e  
as intimidações.



Não há agressão física ainda,  
mas o clima é de medo  
e controle.

## FASE 2

# AGRESSÃO

A violência acontece.

Pode ser física, psicológica,  
emocional, sexual ou patrimonial.



Nessa fase, a mulher sente  
medo, dor, confusão e  
muitas vezes culpa.

### FASE 3

## LUA DE MEL

Após a agressão, o agressor mostra arrependimento.

Pede desculpas, promete mudar, dá presentes ou diz que foi apenas um "momento de raiva".



Essa fase cria esperança e faz a mulher acreditar que as coisas vão melhorar.

Com o tempo,  
**o ciclo se repete.**



Enquanto o ciclo não é rompido,  
a violência continua.

**Você não é culpada  
pelo comportamento  
do agressor.**



**Romper esse ciclo  
pode salvar vidas.**



**Você tem direitos.**

**Você merece respeito e segurança.**

# Precisa de ajuda?



**Atendimento anônimo e gratuito 24h por dia, em várias línguas, inclusive em Português**

**Ligue**



**116 016**

**Site oficial:**



**[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)**



**Hilfetelefon**

**Gewalt gegen Frauen**

**116 016**

**[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)**

COMITÊ  
DIREITO DA MULHER



# Informação salva vidas!



Grupo Mulheres do Brasil  
Düsseldorf



**Salve este post**  
para consultar depois.



**Compartilhe** com  
outras mulheres.