

O QUE É VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA?

CONCEITO:

Violência psicológica é qualquer comportamento que cause dano emocional, diminuição da autoestima, ou que controle suas ações, crenças ou decisões.

Ela pode acontecer de forma silenciosa e constante, afetando profundamente sua saúde mental.

COMO EVITAR RELACIONAMENTOS TÓXICOS?

- Observe sinais de manipulação, onde a vontade dele prevaleça
- Estabeleça e respeite seus limites pessoais
- como a pessoa reage diante de frustrações ou críticas
- Fuja de relações baseadas em controle, ciúmes excessivos e dependência emocional
- Confie em seus sentimentos: se algo parece errado, preste atenção!

COMO IDENTIFICAR QUE SOU VÍTIMA?

- Insultos, humilhações ou xingamentos constantes
- Controle excessivo sobre suas ações, roupas, amizades e redes sociais
- Ameaças, chantagens ou manipulação emocional
- Minimizar ou invalidar seus sentimentos
- Isolamento de amigos, família ou apoio social
- Fazer você se sentir culpada por tudo
- Fazer você duvidar de sua memória ou sanidade (gaslighting)

Se você se reconhece em uma ou mais dessas situações, procure ajuda!



LEI 15.123 DE 24 DE ABRIL DE 2025

Altera o art. 147-B do Decreto-Lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940 (Código Penal), para estabelecer causa de aumento de pena no crime de violência psicológica contra a mulher quando praticado com o uso de inteligência artificial ou de qualquer outro recurso tecnológico que altere imagem ou som da vítima

**VOCÊ MERECE VIVER EM PAZ,
COM RESPEITO E AMOR!
QUEBRAR O SILÊNCIO É O PRIMEIRO PASSO
PARA A LIBERDADE!**

LEI 11.340 DE 2006 E LEI 13.772 DE 2018

A violência psicológica, entendida como qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento ou que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição contumaz, insulto, chantagem, violação de sua intimidade, ridicularização, exploração e limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que lhe cause prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação; (Redação dada pela Lei nº 13.772, de 2018)



A QUEM DEVO PROCURAR?

- Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (DEAM) ou Delegacia Comum
- Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) ou Centros de Atendimento à Mulher
- Defensoria Pública
- Psicólogos, terapeutas ou grupos de apoio emocional
- Organizações da sociedade civil de proteção aos direitos humanos

Em caso de perigo imediato, ligue 190
(Polícia Militar).

COMO REUNIR PROVAS?

- Guarde mensagens de texto, áudios e e-mails com agressões ou ameaças
- Registre conversas, se possível, com gravações (verifique a legislação local)
- Faça anotações detalhadas sobre os episódios (datas, horários, locais, o que foi dito)
- Procure testemunhas que possam confirmar os acontecimentos
- Solicite laudos psicológicos que comprovem os danos sofridos.

A QUEM DEVO PROCURAR?

- Busque apoio psicológico para cuidar da sua saúde emocional
- Reforce sua rede de apoio com amigos e familiares confiáveis
- Invista no autoconhecimento e fortaleça sua autoestima
- Permita-se viver novas experiências e atividades que você gosta
- Lembre-se: você não é culpado(a) pela violência sofrida!



Rede Sul de
Garantia dos Direitos de
Mulheres e Meninas/RS



**ENDEREÇOS DOS CENTROS DE
REFERÊNCIA NO ATENDIMENTO A
MULHERES EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA/
GRAMS NA REDE SUL**

Pelotas: Rua D. Pedro II, n. 813, Centro.

Rio Grande: Avenida Silva Paes, n. 191,
4º Andar, Centro.

Elaboração: Diná Lessa Bandeira
redesuld@gmail.com

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA: VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA

ALERTAS E INFORMAÇÕES

**Conceitos, Legislações,
Características das
Vítimas, Prevenções,
Dicas...**