

Imprima frente e verso e corte nas linhas pontilhadas

## VIOLENTÔMETRO

Confira exemplos de atitudes violentas e proteja-se antes que seja tarde demais.

**ALERTA:** A VIOLÊNCIA ESTÁ PRESENTE

- FAZER PIADAS OFENSIVAS
- CHANTAGEAR
- MENTIR OU ENGANAR
- IGNORAR/DAR UM GELO
- CIÚME EXCESSIVO
- CULPAR
- DESQUALIFICAR
- RIDICULARIZAR/OFENDER
- HUMILHAR EM PÚBLICO

**REAJA:** DENUNCIE E BUSQUE AJUDA

- PERSEGUIR EM REDES SOCIAIS, NO TRABALHO, ETC.
- INTIMIDAR/AMEAÇAR
- CONTROLAR OU PROIBIR DE VER ALGUÉM/FAZER ALGO
- QUEBRAR COISAS
- “BRINCAR” DE BATER
- BELISCAR OU ARRANHAR
- PUXAR OU EMPURRAR
- CHUTAR OU BATER

**PROTEJA-SE:** SUA VIDA ESTÁ EM PERIGO

- TRANCAR OU ISOLAR
- AMEAÇAR COM OBJETOS OU ARMAS
- AMEAÇAR DE MORTE
- FORÇAR UMA RELAÇÃO SEXUAL
- ABUSAR SEXUALMENTE, COM OU SEM CONTATO FÍSICO
- MUTILAR

MATAR ALGUÉM DO CONVÍVIO ou DA REDE DE APOIO (**VICARICÍDIO**)

MATAR (**FEMINICÍDIO**)

Esta ferramenta ajuda a identificar **SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA**, desde a mais sutil até a mais grave, e que muitas vezes passam despercebidas. Nenhuma forma de violência é aceitável. O primeiro sinal já é motivo para agir. **DENUNCIE** e busque a **REDE DE APOIO**.

## VIOLENTÔMETRO

Confira exemplos de atitudes violentas e proteja-se antes que seja tarde demais.

**ALERTA:** A VIOLÊNCIA ESTÁ PRESENTE

- FAZER PIADAS OFENSIVAS
- CHANTAGEAR
- MENTIR OU ENGANAR
- IGNORAR/DAR UM GELO
- CIÚME EXCESSIVO
- CULPAR
- DESQUALIFICAR
- RIDICULARIZAR/OFENDER
- HUMILHAR EM PÚBLICO

**REAJA:** DENUNCIE E BUSQUE AJUDA

- PERSEGUIR EM REDES SOCIAIS, NO TRABALHO, ETC.
- INTIMIDAR/AMEAÇAR
- CONTROLAR OU PROIBIR DE VER ALGUÉM/FAZER ALGO
- QUEBRAR COISAS
- “BRINCAR” DE BATER
- BELISCAR OU ARRANHAR
- PUXAR OU EMPURRAR
- CHUTAR OU BATER

**PROTEJA-SE:** SUA VIDA ESTÁ EM PERIGO

- TRANCAR OU ISOLAR
- AMEAÇAR COM OBJETOS OU ARMAS
- AMEAÇAR DE MORTE
- FORÇAR UMA RELAÇÃO SEXUAL
- ABUSAR SEXUALMENTE, COM OU SEM CONTATO FÍSICO
- MUTILAR

MATAR ALGUÉM DO CONVÍVIO ou DA REDE DE APOIO (**VICARICÍDIO**)

MATAR (**FEMINICÍDIO**)

Esta ferramenta ajuda a identificar **SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA**, desde a mais sutil até a mais grave, e que muitas vezes passam despercebidas. Nenhuma forma de violência é aceitável. O primeiro sinal já é motivo para agir. **DENUNCIE** e busque a **REDE DE APOIO**.

## VIOLENTÔMETRO

Confira exemplos de atitudes violentas e proteja-se antes que seja tarde demais.

**ALERTA:** A VIOLÊNCIA ESTÁ PRESENTE

- FAZER PIADAS OFENSIVAS
- CHANTAGEAR
- MENTIR OU ENGANAR
- IGNORAR/DAR UM GELO
- CIÚME EXCESSIVO
- CULPAR
- DESQUALIFICAR
- RIDICULARIZAR/OFENDER
- HUMILHAR EM PÚBLICO

**REAJA:** DENUNCIE E BUSQUE AJUDA

- PERSEGUIR EM REDES SOCIAIS, NO TRABALHO, ETC.
- INTIMIDAR/AMEAÇAR
- CONTROLAR OU PROIBIR DE VER ALGUÉM/FAZER ALGO
- QUEBRAR COISAS
- “BRINCAR” DE BATER
- BELISCAR OU ARRANHAR
- PUXAR OU EMPURRAR
- CHUTAR OU BATER

**PROTEJA-SE:** SUA VIDA ESTÁ EM PERIGO

- TRANCAR OU ISOLAR
- AMEAÇAR COM OBJETOS OU ARMAS
- AMEAÇAR DE MORTE
- FORÇAR UMA RELAÇÃO SEXUAL
- ABUSAR SEXUALMENTE, COM OU SEM CONTATO FÍSICO
- MUTILAR

MATAR ALGUÉM DO CONVÍVIO ou DA REDE DE APOIO (**VICARICÍDIO**)

MATAR (**FEMINICÍDIO**)

Esta ferramenta ajuda a identificar **SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA**, desde a mais sutil até a mais grave, e que muitas vezes passam despercebidas. Nenhuma forma de violência é aceitável. O primeiro sinal já é motivo para agir. **DENUNCIE** e busque a **REDE DE APOIO**.

## VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES É CRIME

NÃO SE CALE. VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!

A **violência contra a mulher** pode ocorrer de forma direta, ou indiretamente, afetando seus filhos, pessoas próximas ou animais de estimação. Ocorre presencialmente ou nos meios digitais, como redes sociais, aplicativos de mensagens e jogos on-line.

### Tipos de violência:

**Vicária:** Qualquer forma de violência praticada contra familiares, pessoas de seu convívio ou de sua rede de apoio, com vistas a atingi-la.

**Psicológica:** Comportamento que provoque sofrimento emocional, baixa autoestima ou prejuízo ao seu desenvolvimento pleno como: constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, perseguição, insultos, chantagem, violação da intimidade, ridicularização, limitação do direito de ir e vir, ou qualquer ação que afete a saúde mental e a autonomia.

**Moral:** Conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

**Patrimonial:** Atitude que envolva reter, tirar, destruir ou prejudicar bens, documentos, recursos ou valores da pessoa, apropriação de salário e todos os recursos destinados às necessidades básicas.

**Física:** Comportamento que ofenda a integridade ou a saúde corporal.

**Sexual:** Conduta que force, constranja, ou induza a mulher a participar de atos sexuais não desejados; que explore a sua sexualidade; que a impeça de usar métodos contraceptivos; ou que limite seus direitos sexuais e reprodutivos.

### Rede de apoio

**190:** Polícia Militar (emergência)  
**180:** Central de Atendimento à Mulher  
**181:** Disque Denúncia (anônima)  
**APP:** SP Mulher Segura  
**APP:** SOS Maria da Penha



<https://go.tce.sp.gov.br/mulheres>

Este Violentômetro é uma releitura da ferramenta criada originalmente pelo Instituto Politécnico Nacional do México (IPN).

## VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES É CRIME

NÃO SE CALE. VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!

A **violência contra a mulher** pode ocorrer de forma direta, ou indiretamente, afetando seus filhos, pessoas próximas ou animais de estimação. Ocorre presencialmente ou nos meios digitais, como redes sociais, aplicativos de mensagens e jogos on-line.

### Tipos de violência:

**Vicária:** Qualquer forma de violência praticada contra familiares, pessoas de seu convívio ou de sua rede de apoio, com vistas a atingi-la.

**Psicológica:** Comportamento que provoque sofrimento emocional, baixa autoestima ou prejuízo ao seu desenvolvimento pleno como: constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, perseguição, insultos, chantagem, violação da intimidade, ridicularização, limitação do direito de ir e vir, ou qualquer ação que afete a saúde mental e a autonomia.

**Moral:** Conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

**Patrimonial:** Atitude que envolva reter, tirar, destruir ou prejudicar bens, documentos, recursos ou valores da pessoa, apropriação de salário e todos os recursos destinados às necessidades básicas.

**Física:** Comportamento que ofenda a integridade ou a saúde corporal.

**Sexual:** Conduta que force, constranja, ou induza a mulher a participar de atos sexuais não desejados; que explore a sua sexualidade; que a impeça de usar métodos contraceptivos; ou que limite seus direitos sexuais e reprodutivos.

### Rede de apoio

**190:** Polícia Militar (emergência)  
**180:** Central de Atendimento à Mulher  
**181:** Disque Denúncia (anônima)  
**APP:** SP Mulher Segura  
**APP:** SOS Maria da Penha



<https://go.tce.sp.gov.br/mulheres>

Este Violentômetro é uma releitura da ferramenta criada originalmente pelo Instituto Politécnico Nacional do México (IPN).

## VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES É CRIME

NÃO SE CALE. VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!

A **violência contra a mulher** pode ocorrer de forma direta, ou indiretamente, afetando seus filhos, pessoas próximas ou animais de estimação. Ocorre presencialmente ou nos meios digitais, como redes sociais, aplicativos de mensagens e jogos on-line.

### Tipos de violência:

**Vicária:** Qualquer forma de violência praticada contra familiares, pessoas de seu convívio ou de sua rede de apoio, com vistas a atingi-la.

**Psicológica:** Comportamento que provoque sofrimento emocional, baixa autoestima ou prejuízo ao seu desenvolvimento pleno como: constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, perseguição, insultos, chantagem, violação da intimidade, ridicularização, limitação do direito de ir e vir, ou qualquer ação que afete a saúde mental e a autonomia.

**Moral:** Conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

**Patrimonial:** Atitude que envolva reter, tirar, destruir ou prejudicar bens, documentos, recursos ou valores da pessoa, apropriação de salário e todos os recursos destinados às necessidades básicas.

**Física:** Comportamento que ofenda a integridade ou a saúde corporal.

**Sexual:** Conduta que force, constranja, ou induza a mulher a participar de atos sexuais não desejados; que explore a sua sexualidade; que a impeça de usar métodos contraceptivos; ou que limite seus direitos sexuais e reprodutivos.

### Rede de apoio

**190:** Polícia Militar (emergência)  
**180:** Central de Atendimento à Mulher  
**181:** Disque Denúncia (anônima)  
**APP:** SP Mulher Segura  
**APP:** SOS Maria da Penha



<https://go.tce.sp.gov.br/mulheres>

Este Violentômetro é uma releitura da ferramenta criada originalmente pelo Instituto Politécnico Nacional do México (IPN).