

# VIOLENTÔMETRO

Tome uma atitude antes que seja tarde demais

**TOME CUIDADO!  
A VIOLÊNCIA TENDE  
A AUMENTAR**

**REAJA!  
NÃO SE  
DESTRUA**

**PEÇA AJUDA  
A UM PROFISSIONAL**

- 1 — piadas ofensivas
- 2 — chantagear
- 3 — mentir/enganar
- 4 — ignorar/dar um gelo
- 5 — ciumar
- 6 — culpar
- 7 — desqualificar
- 8 — ridicularizar/ofender
- 9 — humilhar em público
- 10 — intimidar/ameaçar
- 11 — controlar/proibir  
(amigos, família, dinheiro, lugares, roupas, aparências, atividades, internet, celular, etc)
- 12 — destruir bens pessoais
- 13 — machucar
- 14 — tapinhas, pancadinhas
- 15 — brincar de bater
- 16 — beliscar/arranhar
- 17 — empurrar
- 18 — dar tapas
- 19 — chutar
- 20 — confinar/prender
- 21 — ameaçar com objetos
- 22 — ou armas
- 23 — ameaçar de morte
- 24 — forçar uma relação sexual
- 25 — abuso sexual
- 26 — violentar
- 27 — mutilar
- 28 — MATAR

**TOME UMA  
ATITUDE  
ANTES QUE  
SEJA TARDE**

**TELEFONES ÚTEIS:**

190 - Polícia Militar | 197 - Disque Denúncia

180 - Central de Atendimento à Mulher

**Mais informações:**

27 33342709 | 27 33342174

[violenciadomestica@tjes.jus.br](mailto:violenciadomestica@tjes.jus.br)



**Poder Judiciário**  
Tribunal de Justiça do Estado  
do Espírito Santo



**COMVIDES**  
Coordenadoria Estadual da  
Mulher em Situação  
de Violência Doméstica e Familiar