Como se prevenir?

Primeiro precisamos saber o que é a violência contra a mulher.

**O que é a violência contra a mulher?**

A violência contra a mulher reflete questões de ordens cultural, social e religiosa que se manifestam de formas distintas nas diferentes partes do mundo. Enraizada e apoiada no patriarcado, a violência contra a mulher está presente tanto no espaço público quanto na vida privada, dentro de casa, nos espaços de trabalho, em geral imposta por pessoas que a mulher conhece, convive e em quem confia. Caso de parentes, cônjuges, amigos e pessoas com quem ela se relaciona, porém também ocorre de desconhecidos.

Quais são os tipos de violência?

**Violência física –** agressões envolvendo tapas, chutes, socos, beliscões, empurrões e qualquer forma de ação utilizando a força ou omissão de ajuda que coloque em risco ou cause danos à integridade física de outra pessoa.

**Violência psicológica/emocional –**ameaça direta ou indireta, humilhação, abandono, desprezo, menosprezo, intimidações, agressões verbais ou gestuais, isolamento e qualquer atitude que resulte em prejuízo à saúde psicológica ou ao desenvolvimento pessoal. A violência psicológica ou emocional pode causar danos e traumas permanentes, como a depressão.

**Violência sexual**– nesse tipo de ação, uma pessoa faz uso de força, poder e ameaça para intimidar ou obrigar o outro a praticar relações sexuais, assistir ou interagir sexualmente contra a própria vontade.

**Violência financeira –** além dos próprios roubos, furtos e assaltos, a violências financeira acontece, também, quando alguém utiliza de sua influência e poder para se apropriar de bens financeiros ou patrimoniais de outra pessoa.

Como se prevenir da violência em geral e ter uma vida um pouco mais segura?

Nem sempre é possível evitar ser vítima da violência, mas algumas atitudes podem contribuir para a sua proteção e tornar você um alvo mais difícil para criminosos e pessoas mal-intencionadas.

* Não exponha seu celular e outros objetos de valor em público, como joias e relógios. Prefira guardá-los sempre próximo ou ao corpo, e não em uma bolsa, por exemplo.
* Ande por caminhos que você já conhece, especialmente os mais iluminados.
* Se possível, ande acompanhado.
* Não comente em locais públicos sobre suas posses.
* Fique sempre atento a tudo a seu redor, mesmo nos ambientes mais movimentados.
* No carro, prefira andar de vidros fechados, evitando abordagens inesperadas.
* Varie rotas, horários e locais onde estaciona o carro.
* Assim que entrar no veículo, procure sair imediatamente ao invés de perder tempo procurando objetos ou mexendo no smartphone.
* Atenção à exposição dos aspectos de sua vida nas redes sociais.

E como se prevenir da violência dentro de casa?

Antes de iniciar um relacionamento ou morar com uma pessoa, seja marido, noivo, namorado, amigo etc. tenha alguma convivência com essa pessoa a algum tempo e não se esqueça de verificar o histórico dessa pessoa, o que ela fez antes de iniciar um relacionamento com você, o tipo de vida que leva e se tem histórico de agressão ou não, geralmente agressores não começam de uma hora para outra, muitas vezes vem de relacionamentos anteriores já com esse histórico,

Todo mundo tem um lado legal e outro nem tanto assim, tenha convivência com essa pessoa o suficiente para saber como é esse lado não tão legal.

Evite se mudar para longe de sua família caso possua, isso facilita a vida do agressor e o encoraja a revelar esse lado sombrio de si, já que não tem nenhum parente por perto para te ajudar.

APRENDA A FALAR NÃO

Muitas vezes ao ouvir não o agressor se revela, fica totalmente agressivo e irredutível, discordando a todo tempo, gritando e muitas vezes agredindo ou começando com empurrões ou tapas

(mas lembre-se é comum ao ouvir uma opinião contraria da sua a pessoa ficar descontente, triste e coisas do tipo, porém atente-se as coisas citadas acima)