

Terça-Feira, 04 de Agosto de 2026

O primeiro tapa quase nunca é o começo da violência

Quando um caso de violência contra a mulher ganha as manchetes, muita gente imagina que tudo começou com um tapa. Mas, na maioria das vezes, não é assim. A agressão física costuma ser o último estágio de uma violência que começou muito antes, de forma silenciosa, disfarçada de cuidado, amor ou ciúme.

Primeiro vêm os comentários sobre a roupa. Depois, as críticas às amizades, à família, ao trabalho e às redes sociais. Aos poucos, o controle sobre horários, decisões e escolhas se torna parte da rotina. O ciúme deixa de ser sentimento e passa a ser posse. É aí que mora o perigo.

A violência psicológica não deixa, necessariamente, marcas no corpo, mas pode destruir a autoestima, a liberdade e a saúde emocional da mulher. Humilhações, ameaças, chantagens, manipulação e isolamento fazem com que muitas vítimas percam a confiança em si mesmas e acreditem que não conseguirão sair daquela situação.

Por isso, é preciso reconhecer os sinais antes que a violência evolua para agressões físicas e, em casos extremos, para o feminicídio.

Todo relacionamento tem conflitos e divergências. O que não pode ser normalizado é o desrespeito. Se uma mulher muda a maneira de se vestir, deixa de conviver com a família ou passa a medir cada palavra por medo da reação do companheiro, ela não está vivendo uma relação saudável. Isso não é amor.

E há uma verdade que precisa ser repetida: a culpa nunca é da vítima. Nenhuma roupa, escolha ou comportamento justifica uma agressão. A única pessoa responsável pela violência é quem decide praticá-la.

Ao longo da minha caminhada, ouvindo mulheres e acompanhando histórias de superação, muitas vezes escutei a mesma frase: “Eu não percebi quando tudo começou”. É justamente por isso que a informação é tão importante. Precisamos falar sobre os primeiros sinais para que as mulheres possam reconhecê-los e buscar ajuda antes que seja tarde.

Também precisamos fortalecer a rede de apoio. Familiares, amigos, vizinhos e colegas de trabalho devem estar atentos. Muitas mulheres permanecem em silêncio por medo, vergonha, dependência financeira ou pela esperança de que o agressor mude. Acolher, orientar e incentivar a denúncia pode salvar vidas.

Defendo que o Brasil avance na prevenção, na proteção das vítimas e na punição dos agressores. É preciso investir em educação e acolhimento, mas também discutir o endurecimento das leis. Defendo a reforma da Constituição para permitir a prisão perpétua para feminicidas e autores de crimes hediondos. Crimes tão graves exigem respostas à altura de sua brutalidade.

Mas nenhuma punição será suficiente se continuarmos chegando tarde. Precisamos agir diante dos primeiros sinais, antes que o controle vire agressão e que a agressão termine em tragédia.

Se você vive uma relação marcada pelo medo, pelo controle, pelas ameaças ou pelas humilhações, pedir ajuda não é fraqueza. É coragem. Você não está sozinha.

Denuncie. O silêncio protege o agressor, nunca a vítima. O Ligue 180 oferece orientação e encaminhamento para a rede de proteção. Em situações de risco imediato, acione a Polícia Militar pelo 190.

A violência doméstica não começa com o primeiro tapa. Muitas vezes, começa com palavras, controle em diversas situações, entre elas a patrimonial e violência psicológica. Reconhecer os primeiros sinais pode salvar uma vida.

Virginia Mendes é economista, ex-primeira-dama de Cuiabá, ex-primeira-dama de MT idealizadora do programa SER Família