



IARA
PSICÓLOGA

Acolher, Fortalecer e Recomeçar



Saia do ciclo:

reconheça, proteja-se
e busque ajuda contra
todos os tipos de
violência

INFORMAÇÃO,
APOIO E CAMINHOS
PARA UMA VIDA
COM RESPEITO,
SEGURANÇA E
LIBERDADE.



Dra.
Iara Enilda Araújo

PSICÓLOGA CLÍNICA

CRP 11/8477



Você merece
ser respeitada



Você merece
estar segura



Você merece
recomeçar

Página de direitos autorais

© 2026 - Iara Enilda Araújo. Todos os direitos reservados.

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem autorização prévia e expressa da autora, exceto para citações breves com indicação da fonte.

Aviso importante

Este material tem caráter informativo e psicoeducativo. Ele não substitui atendimento psicológico, orientação jurídica individualizada nem atendimento de emergência. Se houver risco imediato à vida ou à integridade física, acione a Polícia Militar pelo 190. Para orientação, denúncias e informações sobre serviços da rede de atendimento, procure o Ligue 180.

Base legal e referências principais: Lei Maria da Penha, Lei do Feminicídio e suas atualizações, diretrizes do Conselho Federal de Psicologia, materiais do Ministério das Mulheres, CNJ e instituições públicas de pesquisa.

Como usar este guia

Este ebook foi preparado para ajudar mulheres, familiares, amigas, vizinhas e profissionais da rede de apoio a reconhecer sinais de violência, compreender direitos básicos no Brasil e agir com mais segurança.

Você encontrará aqui	Como aproveitar melhor
Sinais de alerta e tipos de violência.	Leia com calma e marque os pontos que fazem sentido para sua realidade.
Resumo dos direitos e medidas protetivas.	Use como orientação inicial e procure a Defensoria Pública, uma delegacia ou serviço especializado para cada caso concreto.
Passo a passo para sair do ciclo com segurança.	Não confronte o agressor sem planejamento quando houver risco. Priorize sua segurança.
Rede gratuita de atendimento no Brasil.	Salve os contatos em local discreto e compartilhe apenas com pessoas de confiança.
Caminhos de recuperação emocional.	Considere acompanhamento psicológico e rede de acolhimento. Recomeçar é um processo.

Mensagem central

Violência não é cuidado, controle não é amor e pedir ajuda não é fraqueza. Reconhecer o que está acontecendo é o primeiro passo para recuperar sua segurança, sua voz e sua autonomia.

Sumário

Capítulo 1 - O que é violência? Muitas formas, uma só dor	5
Capítulo 2 - Seus direitos: o que diz a lei no Brasil	8
Capítulo 3 - Como sair do ciclo com segurança	10
Capítulo 4 - Onde buscar ajuda gratuita no Brasil	12
Capítulo 5 - Recomeçar e recuperar a sua vida	14
Conclusão	16
Mensagem da Psicóloga	17
Plano de segurança - página de apoio	18
Referências e fontes consultadas	19
Página final	19

1

O que é violência?

Muitas formas, uma só dor. A violência doméstica não começa apenas quando há agressão física.

Capítulo 1 - O que é violência? Muitas formas, uma só dor

Do ponto de vista psicológico, a violência doméstica pode ser compreendida como um conjunto progressivo de atitudes de poder, controle, humilhação, intimidação e agressão. Ela pode acontecer em relações afetivas, familiares ou intrafamiliares e não se limita à violência física.

Muitas mulheres demoram a identificar a violência porque ela pode surgir de forma sutil: um comentário que diminui, uma tentativa de controlar roupas e horários, uma cobrança constante de senha, uma ameaça velada ou a destruição de objetos. Quando esses comportamentos se repetem, eles podem comprometer a autoestima, a liberdade, a saúde emocional e a segurança da vítima.

Principais formas de violência

Tipo de violência	Como pode aparecer no cotidiano
Física	Empurrões, tapas, socos, beliscões, chutes, queimaduras, ameaças com objetos, impedir passagem, segurar com força ou qualquer ato que coloque a integridade física em risco.
Psicológica	Humilhação, xingamentos, chantagem, ameaças, manipulação, isolamento, vigilância, gaslighting, controle de decisões e atitudes que causem dano emocional ou prejudiquem a autonomia.
Patrimonial ou financeira	Reter documentos, controlar todo o dinheiro, impedir a mulher de trabalhar, destruir objetos, subtrair bens, negar recursos para necessidades básicas ou usar dívidas como forma de controle.
Sexual	Forçar relação ou prática sexual, impedir o uso de métodos contraceptivos, obrigar gravidez ou aborto, expor intimidade, pressionar ou coagir a mulher quando ela não deseja.
Moral	Caluniar, difamar, injuriar, espalhar mentiras, expor a vida íntima, destruir reputação ou usar acusações para constranger.
Digital	Perseguir por redes sociais, invadir celular, exigir senhas, ameaçar divulgar fotos, criar perfis falsos, monitorar localização ou usar tecnologia para controlar.
Vicária	Atingir filhos, familiares, dependentes, pessoas sob guarda ou rede de apoio para causar sofrimento, punição ou controle contra a mulher.

Atenção

Nem toda violência deixa marcas visíveis. A ausência de hematomas não significa ausência de violência.

Sinais de alerta que merecem atenção

- Você sente que precisa “pisar em ovos” para evitar explosões de raiva.
- Seu parceiro ou familiar controla roupas, horários, amizades, trabalho, dinheiro ou redes sociais.
- Você se afastou de pessoas importantes porque ele não aprova ou cria conflito.
- Você sente culpa por tudo, mesmo quando sabe que não fez nada errado.
- Você evita falar a verdade para não provocar ciúme, desconfiança ou agressividade.
- Há ameaças, destruição de objetos, exposição da intimidade ou chantagem emocional.

O ciclo da violência

Muitos relacionamentos abusivos seguem um ciclo que se repete e tende a ficar mais intenso com o tempo:

Fase	O que costuma acontecer
1. Tensão	Agressor fica irritado, exige controle, critica, ameaça ou inicia discussões frequentes. A vítima tenta evitar conflitos.
2. Explosão	Ocorre a agressão: verbal, psicológica, física, sexual, patrimonial ou digital.
3. Reconciliação ou “lua de mel”	Agressor pede desculpas, promete mudar, dá presentes ou demonstra afeto. A esperança de mudança dificulta a ruptura.

A fase de reconciliação não apaga a violência. Promessas podem fazer parte do ciclo quando não há responsabilização real, mudança sustentada e proteção da vítima.

Impactos na saúde mental

A violência pode produzir medo constante, ansiedade, depressão, pânico, vergonha, culpa, insônia, dificuldades de concentração, sintomas físicos e queda profunda da autoestima. Em alguns casos, a vítima pode desenvolver sintomas de estresse pós-traumático e ter dificuldade de confiar novamente em si mesma e nas outras pessoas.

Não é culpa da vítima

A responsabilidade pela violência é sempre de quem agride. Vergonha, dependência financeira, medo, filhos, ameaças e isolamento podem dificultar a saída, mas não diminuem o direito de proteção.

Ciúme, controle e posse não são amor

O ciúme excessivo pode ser confundido com cuidado, mas frequentemente funciona como porta de entrada para controle. Frases como “essa roupa está curta”, “por que você colocou senha?”, “com quem você está falando?” ou “se me ama, não sai com suas amigas” podem parecer pequenas no início, mas revelam tentativa de limitar liberdade e autonomia.

Relações saudáveis incluem confiança, respeito, diálogo e liberdade. Quando o vínculo exige medo, renúncia constante e vigilância, é preciso olhar com seriedade para o risco.

Filhos e violência doméstica

Crianças e adolescentes que convivem com violência doméstica também sofrem. Mesmo quando não são alvo direto da agressão, podem apresentar medo, culpa, dificuldades escolares, alterações de comportamento, ansiedade, agressividade, retraimento ou naturalização de padrões abusivos.

Proteger a mulher também significa proteger crianças e adolescentes do ambiente violento. A rede de proteção pode incluir Conselho Tutelar, CREAS, Ministério Público, Defensoria Pública, serviços de saúde e Judiciário.

Álcool, drogas e violência

O uso abusivo de álcool e outras substâncias pode aumentar impulsividade, reduzir autocontrole e agravar episódios violentos. Ainda assim, álcool ou drogas nunca justificam agressão. A responsabilidade continua sendo de quem pratica a violência.

Quando há dependência química no contexto familiar, é importante buscar apoio multidisciplinar: serviços de saúde, CAPS, grupos de mútua ajuda, assistência social e rede de proteção à vítima.

2

Seus direitos no Brasil

O que a lei protege, quais medidas podem ser solicitadas e onde buscar orientação.

Capítulo 2 - Seus direitos: o que diz a lei no Brasil

O Brasil possui leis específicas para proteger mulheres em situação de violência doméstica e familiar. Este capítulo apresenta uma visão geral, mas cada caso deve ser avaliado por profissionais da rede de atendimento, Defensoria Pública, Ministério Público, advogado(a) ou autoridade policial.

Lei Maria da Penha

A Lei nº 11.340/2006, conhecida oficialmente como Lei Maria da Penha, cria mecanismos para coibir e prevenir a violência doméstica e familiar contra a mulher. Ela reconhece diferentes formas de violência, como física, psicológica, sexual, patrimonial, moral e, após atualização legislativa, a violência vicária.

Medidas protetivas de urgência

A mulher pode solicitar medidas para preservar sua vida, integridade física, psicológica, sexual, patrimonial e moral. Entre elas podem estar: afastamento do agressor, proibição de contato, restrição de aproximação, proteção aos dependentes, busca de pertences e outras providências conforme o caso.

Feminicídio e atualizações legais

A Lei nº 13.104/2015 introduziu o feminicídio no ordenamento jurídico brasileiro. Posteriormente, a Lei nº 14.994/2024 tornou o feminicídio um crime autônomo no Código Penal, com pena de 20 a 40 anos de reclusão, além de outras alterações relacionadas a crimes praticados contra a mulher por razões da condição do sexo feminino.

Em 2026, a Lei nº 15.384 passou a prever a violência vicária entre as formas de violência doméstica e familiar, criou o tipo penal de vicaricídio e o incluiu no rol dos crimes hediondos.

Violência patrimonial e financeira

A violência patrimonial é uma forma de controle que pode prender a mulher em uma relação abusiva. Ela ocorre quando há retenção, destruição, subtração ou controle de documentos, bens, instrumentos de trabalho, valores, direitos ou recursos econômicos.

- Exigir que todo dinheiro seja entregue ao agressor.
- Impedir trabalho, estudo ou autonomia financeira.
- Reter documentos, cartões, senhas ou bens pessoais.

- Fazer dívidas em nome da mulher ou ameaçar deixá-la sem recursos.

Nessas situações, a vítima pode buscar orientação jurídica gratuita na Defensoria Pública, registrar ocorrência e solicitar proteção conforme o risco.

Direitos trabalhistas e previdenciários

A Lei Maria da Penha prevê a manutenção do vínculo trabalhista quando for necessário o afastamento do local de trabalho por até seis meses, para preservar a integridade física e psicológica da mulher. Decisões judiciais recentes também tratam do custeio do afastamento remunerado em determinadas situações. Procure orientação jurídica para avaliar o caso concreto.

Proteção dos filhos e dependentes

Filhos e dependentes também podem ser protegidos por medidas judiciais e pela rede de atendimento. A exposição à violência doméstica pode configurar risco emocional e psicológico, por isso a proteção deve considerar não apenas agressões diretas, mas também o ambiente de medo, ameaça e humilhação.

Guarde provas com segurança

Mensagens, áudios, fotos, vídeos, laudos médicos, boletins de ocorrência, prints, nomes de testemunhas, notas fiscais e registros de ameaças podem ajudar. Guarde em local seguro, de preferência com backup protegido por senha e acesso de pessoa confiável.

3

Como sair do ciclo com segurança

Um roteiro prático para agir sem aumentar o risco.

Capítulo 3 - Como sair do ciclo com segurança

Sair de uma situação de violência exige informação, apoio e planejamento. Em alguns casos, anunciar a separação sem proteção pode aumentar o risco. Sempre que possível, construa uma estratégia discreta e busque apoio profissional ou institucional.

Em risco imediato

Se você está em perigo agora, procure um local seguro e acione 190. Se estiver ferida, acione 192 (SAMU) ou 193 (Bombeiros), conforme a emergência.

Passo 1 - Reconheça a situação e pare de se culpar

Preste atenção aos sinais de controle, medo, humilhação, ameaças e isolamento. A violência costuma crescer aos poucos. Não é exagero pedir ajuda quando você se sente insegura.

Passo 2 - Avise uma pessoa de confiança

Escolha uma pessoa que saiba ouvir sem julgamento e que possa agir com discrição. Combine uma palavra-código para pedir ajuda sem chamar atenção. Evite compartilhar planos com pessoas que possam repassar informações ao agressor.

Passo 3 - Separe documentos e itens essenciais

- RG, CPF, certidões, carteira de trabalho, cartão do SUS e documentos dos filhos.
- Cartões bancários, senhas, chaves, remédios, receitas médicas e contatos importantes.
- Cópias digitais em nuvem ou pendrive seguro, quando isso não aumentar o risco.

Passo 4 - Organize provas

Salve prints e arquivos sem alterar o conteúdo. Inclua data, horário, número de telefone, perfil de rede social e contexto. Se possível, envie cópias para e-mail seguro ou pessoa confiável.

Passo 5 - Planeje a saída

Antes de sair	Pontos de atenção
Local seguro	Defina para onde ir: casa de familiar, amiga, abrigo, Casa da Mulher Brasileira ou serviço indicado pela rede.

Antes de sair	Pontos de atenção
Transporte	Tenha uma alternativa discreta: aplicativo, táxi, transporte público ou pessoa de confiança.
Horário	Evite comunicar a saída em momento de tensão, embriaguez, ameaça ou presença de armas.
Filhos e pets	Planeje documentos, medicações, escola e cuidados. Peça orientação à rede quando houver disputa de guarda ou risco.
Celular	Revise rastreamento, localização compartilhada, senhas e acesso a contas.

Passo 6 - Organize uma reserva de emergência

Quando possível, mantenha uma pequena reserva financeira em local seguro e discreto. A autonomia financeira facilita decisões, mas a falta de dinheiro não deve impedir a busca de ajuda: há serviços públicos, assistência social, abrigamento e orientação jurídica gratuita.

Passo 7 - Procure ajuda especializada

Delegacias, Defensoria Pública, CRAS, CREAS, serviços de saúde, centros de referência da mulher e atendimento psicológico podem orientar sobre próximos passos. Em casos de risco, não espere a situação piorar.

Frase para lembrar

Quando você se posiciona, você se transforma. Quando busca proteção, você abre caminho para recomeçar.

4

Onde buscar ajuda gratuita

Canais nacionais e serviços da rede de proteção no Brasil.

Capítulo 4 - Onde buscar ajuda gratuita no Brasil

Pedir ajuda pode ser difícil por medo, vergonha, dependência financeira, filhos, ameaças ou falta de informação. Ainda assim, o silêncio costuma proteger apenas quem agride. A rede de atendimento existe para acolher, orientar e encaminhar.

Canais imediatos

Situação	Canal recomendado
Risco imediato, ameaça atual ou agressão em andamento	190 - Polícia Militar
Orientação, informação sobre direitos, rede de atendimento e denúncia	180 - Central de Atendimento à Mulher
Atendimento por WhatsApp do Ligue 180	+55 (61) 99610-0180
E-mail do Ligue 180	central180@mulheres.gov.br
Ferimentos, emergência médica ou resgate	192 - SAMU / 193 - Bombeiros
Polícia Civil	197, quando disponível no estado, ou delegacia mais próxima

Serviços que podem ajudar

- Delegacia de Atendimento à Mulher (DEAM/DDM): registro de ocorrência, solicitação de medidas protetivas e encaminhamentos.
- Casa da Mulher Brasileira: acolhimento e serviços integrados onde houver unidade disponível.
- Defensoria Pública: orientação jurídica gratuita, medidas de família, guarda, alimentos, divórcio e proteção.
- CRAS e CREAS: assistência social, benefícios, encaminhamentos e acompanhamento familiar.
- SUS, UBS, CAPS e hospitais: atendimento de saúde física e mental, registros e encaminhamentos.

- Ministério Público e Judiciário: atuação em medidas protetivas, fiscalização e responsabilização.
- Universidades e clínicas-escola: atendimento psicológico gratuito ou de baixo custo, conforme disponibilidade local.

Como a sociedade pode contribuir

Familiares, amigas, vizinhas e colegas também podem ajudar. O apoio deve respeitar o tempo da vítima, mas não deve minimizar o risco.

- Escute sem julgar e sem pressionar decisões precipitadas.
- Evite dizer “por que você não sai?”; pergunte “como posso te ajudar com segurança?”.
- Não confronte o agressor sem orientação, pois isso pode aumentar o risco para a vítima.
- Ajude a guardar documentos, provas, dinheiro, roupas ou uma bolsa de emergência.
- Denuncie quando presenciar violência ou quando houver risco concreto.

O ditado mudou

Em briga de marido e mulher, a sociedade deve meter a colher quando há violência. Denunciar e apoiar pode salvar vidas.

5

Recomeçar e recuperar a vida

Depois da violência, há caminho para reconstruir autoestima, confiança e autonomia.

Capítulo 5 - Recomeçar e recuperar a sua vida

Sair do ciclo é um passo fundamental, mas a recuperação emocional continua. Muitas mulheres sentem medo, culpa, saudade, confusão, vergonha ou dúvida após se afastarem. Esses sentimentos não significam que a decisão foi errada; significam que houve vínculo, trauma e desgaste emocional.

Como a violência afeta a autoestima

Críticas repetidas, humilhações, controle e isolamento podem fazer a mulher acreditar que não é capaz, não merece respeito ou não sobreviverá sozinha. A reconstrução começa quando ela passa a reconhecer a própria história com mais gentileza e menos culpa.

Práticas para recuperar força emocional

- Retome pequenas escolhas diárias: roupas, horários, alimentação, autocuidado e rotina.
- Reaproxime-se, com segurança, de pessoas que respeitam você.
- Escreva o que aconteceu para organizar pensamentos e reconhecer padrões.
- Evite contato desnecessário com o agressor; quando houver filhos, prefira canais formais e seguros.
- Cuide do corpo: sono, alimentação, exames médicos e atividades físicas leves podem ajudar na regulação emocional.
- Celebre avanços pequenos. Recomeçar é processo, não prova de desempenho.

A importância da psicoterapia

A terapia oferece um espaço seguro, ético e sem julgamentos para compreender a violência, elaborar traumas, fortalecer autoestima, construir limites, retomar projetos e prevenir novos ciclos abusivos.

- Ajuda a nomear a violência e reduzir a culpa.
- Trabalha medo, ansiedade, pânico, luto e confusão emocional.
- Fortalece autonomia, tomada de decisão e rede de apoio.
- Pode auxiliar no planejamento de segurança e no cuidado com filhos.

Exercício breve de reconexão

Reserve alguns minutos em local seguro. Respire lentamente e responda por escrito:

- O que eu não aceito mais viver?
- Quem são as três pessoas ou serviços que podem me apoiar?
- Qual é uma atitude pequena que posso fazer hoje por mim?
- Que frase eu preciso repetir quando a culpa aparecer?

Lembre-se

Não se diminua para caber no mundo do outro. Reconheça-se, proteja-se e busque ajuda. Você merece viver sem medo.

Conclusão

A violência doméstica e intrafamiliar é um fenômeno amplo, complexo e muitas vezes silencioso. Ela não se limita à agressão física: pode aparecer como controle psicológico, humilhação, ameaça, violência patrimonial, sexual, moral, digital ou vicária. Em muitos casos, começa de forma sutil, disfarçada de ciúme, preocupação ou cuidado, até se transformar em medo, submissão e perda de autonomia.

Também vimos que fatores como álcool e outras substâncias podem agravar episódios violentos, mas nunca justificam a agressão. A responsabilidade é sempre de quem pratica a violência.

Os danos não atingem apenas o momento da agressão. Eles podem afetar autoestima, saúde mental, relações familiares, trabalho, filhos e planos de vida. Por isso, reconhecer os sinais, organizar uma rede de apoio e buscar ajuda especializada são passos fundamentais.

O Brasil possui instrumentos legais e serviços de proteção, como a Lei Maria da Penha, medidas protetivas, Delegacias de Atendimento à Mulher, Defensoria Pública, CRAS/CREAS, serviços de saúde e o Ligue 180. A informação é uma forma de proteção.

Recomeçar é possível. Com acolhimento, segurança, acompanhamento profissional e apoio social, a dor pode deixar de ser prisão e se transformar em reconstrução. O verdadeiro amor não exige medo, isolamento ou apagamento de si. Ele deve ser leve, recíproco e construtivo.

Para quem está lendo agora

Você não está sozinha. Procure ajuda. A sua vida, a sua liberdade e a sua paz importam.

Mensagem da Psicóloga

Querida mulher,

Se você está lendo este texto, talvez esteja passando por um momento de dúvida, medo, vergonha ou até pensando que não há saída. Como psicóloga, quero começar dizendo uma verdade que precisa ser repetida: a violência nunca é culpa sua.

Ninguém tem o direito de controlar sua vida, diminuir sua voz, restringir sua liberdade ou ferir sua integridade - seja por palavras, gestos, ameaças, privações ou agressões. Ciúme excessivo não é prova de amor; controle não é cuidado; agressão nunca é justificável.

Muitas vezes, esse ciclo se instala aos poucos, confundindo sentimentos e fazendo com que a mulher duvide de si mesma. Mas reconhecer o que está acontecendo já é um grande passo para mudar.

Você não está sozinha. Existem leis, serviços, profissionais e pessoas preparadas para acolher sem julgamento. Romper com a violência exige coragem, mas também exige informação, planejamento e apoio.

Depois de sair, viver sem violência é possível. As marcas podem existir, mas não definem quem você é. Com acompanhamento, tempo e cuidado, você pode recuperar sua autoestima, sua confiança e reconstruir uma vida com respeito, paz e liberdade.

Se precisar de ajuda, procure os canais indicados neste guia e considere fazer terapia. Estou aqui para ajudar você a sair desse ciclo e reencontrar sua força.

Com carinho e respeito,

Psicóloga Iara Enilda Araújo
CRP nº 05/84177

Plano de segurança - página de apoio

Use esta página como guia rápido. Preencha apenas se for seguro. Se houver risco de alguém encontrar suas anotações, memorize ou deixe com pessoa confiável.

Item	Minha resposta segura
Pessoa de confiança	_____
Palavra-código para pedir ajuda	_____
Local seguro para ir	_____
Documentos que preciso separar	_____
Transporte possível	_____
Serviço público mais próximo	_____

Contatos essenciais

Emergência: 190 | Ligue 180: telefone 180 ou WhatsApp +55 (61) 99610-0180 | SAMU: 192 |
Bombeiros: 193

Referências e fontes consultadas

As referências abaixo foram utilizadas para atualização legal, orientação técnica e estruturação psicoeducativa deste material.

1. Brasil. Lei nº 11.340/2006 - Lei Maria da Penha. Presidência da República / Planalto.
2. Brasil. Lei nº 13.104/2015 - Lei do Feminicídio. Presidência da República / Planalto.
3. Brasil. Lei nº 14.994/2024 - altera o tratamento jurídico do feminicídio e cria o art. 121-A no Código Penal. Presidência da República / Planalto.
4. Brasil. Lei nº 15.384/2026 - violência vicária, vicaricídio e alterações correlatas. Presidência da República / Planalto.
5. Ministério das Mulheres. Ligue 180 - Central de Atendimento à Mulher e Guia Prático Ligue 180.
6. Conselho Federal de Psicologia. Resolução CFP nº 08/2020 - atuação profissional diante das violências de gênero.
7. Conselho Federal de Psicologia. Nota Técnica nº 25/2025 - Atuação profissional da Psicóloga com mulheres em situação de violências.
8. Conselho Nacional de Justiça. Protocolo para Julgamento com Perspectiva de Gênero e Resolução CNJ nº 492/2023.
9. Estatuto da Criança e do Adolescente - Lei nº 8.069/1990.
10. Código Penal Brasileiro - Decreto-Lei nº 2.848/1940, texto compilado.
11. Materiais públicos sobre álcool, sistema nervoso central, saúde mental, proteção social e rede de atendimento à mulher.

"Este guia foi elaborado para informar, acolher e fortalecer.
Compartilhe com amigas, vizinhas e pessoas próximas — quem sabe
você não estará ajudando a salvar uma vida."

Sobre a autora e contato

Dra. Iara Enilda Araújo

Psicóloga Clínica | CRP 11/8477

Psicóloga clínica com atuação voltada ao acolhimento, fortalecimento emocional e orientação de mulheres que buscam reconstruir sua vida com segurança, respeito e autonomia.

Contatos oficiais

WhatsApp:	+55 88 99211-2889
E-mail:	contato@iaraaraujo.com
Site:	iaraaraujo.com
Local:	Fortaleza - CE, Brasil
Atendimento:	segunda a sexta, das 08h às 17h