

Secretaria Municipal dos Direitos da Mulher Teresópolis



VAMOS FALAR SOBRE RELACIONAMENTO ABUSIVO?

Cartilha Namoro Legal do MP/SP

#NamoroLegal - Você já deve ter ouvido falar em relacionamento abusivo. Mas, na vida real, às vezes não é tão fácil saber se você está em um relacionamento assim. As mulheres jovens são as que mais sofrem uma relação abusiva. E não sabem.

Por que?

Muitos pensam que relação abusiva só acontece quando há violência física ou verbal

Relacionamentos fazem parte da vida, devem ser agradáveis e saudáveis, por isso, você precisa saber impor limites. Para te ajudar, pegamos algumas dicas da Cartilha Namoro Legal sobre relacionamentos. Nela, você vai descobrir como identificar comportamentos abusivos e o que fazer quando o namorado ou o crush é controlador.

Fiquem atentos aos sinais!!

Confie na atitude. Não nas palavras.

Muitos garotos fazem declarações de amor às namoradas, mas, ao mesmo tempo, têm atitudes explosivas, são autoritários, insensíveis, criticam tudo o que a namorada fala, seu corpo, sua postura, seus amigos, sua família... Opa! Fique atenta!

São as **ATITUDES** que mostram quem ele é de verdade.

Mesmo que ele diga coisas lindas, o que ele **FAZ** é que pode causar um grande mal para sua vida.

Lembre-se: críticas devem ser **CONSTRUTIVAS** e **ISOLADAS**, pois, se forem constantes, geram insegurança e atingem sua autoestima. Quem gosta de verdade aceita, apoia e incentiva, não anula a outra pessoa.

VAMOS PRESTAR ATENÇÃO?

Fique alerta se notar que o parceiro:

- ☐ Faz pouco caso das suas conquistas
- ☐ Ridiculariza suas opiniões e gostos
- ☐ Afirma que apenas ele pode lhe amar e aceitar, diminuindo suas relações. Excessos de “provas” de amor
- ☐ Pede que se afaste de amigos ou familiares
- ☐ Faz você se sentir culpada pelas reações agressivas dele
- ☐ Grita ou desconta a raiva em objetos
- ☐ Manifesta ciúmes com frequência e por bobagens
- ☐ Vigia seus hábitos, conversas e redes sociais
- ☐ Controla seu dinheiro, roupas e companhias
- ☐ Vive pedindo desculpas, dizendo que vai mudar, mas não altera seu padrão de comportamento
- ☐ Te deixa insegura, com medo, infeliz e autoestima ferida

Bora nos relacionar com respeito e sem estresse?

Não abandone o que te faz feliz! Não faça malabarismos para agradar o *crush*. Reserve um tempo só para você, não deixe seus amigos de lado para andar só com os dele, mantenha as atividades que você gosta e esteja com quem é importante para você. Ah! E o mais importante: não deixe de ser você mesma!

Mas como fazer isso? AÍ VÃO ALGUMAS DICAS!

- Não troque de roupas por seu namorado: você tem seu próprio estilo.
- Não deixe de frequentar lugares porque ele não gosta: você define seus limites.
- Antes de mudar de ideia por influência do namorado, reflita se te fará bem: você é sua melhor conselheira.
- Não permita que ele te trate como boba: isso é estratégia, você é inteligente.
- Não permita que ele te interrompa o tempo todo: você tem voz!
- Não aceite piadinhas ofensivas: você tem valor.
- Não permita que ele destrua suas conquistas: orgulhe-se e exiba seus troféus!
- Nunca aceite explosões: homens e mulheres devem manter o respeito.
- Nunca aceite gritos: respeito é a base de tudo.
- Nunca aceite escândalos: saia do local imediatamente.
- Não invente desculpas para as falhas do menino: a culpa não é sua.

Construa o seu espaço de independência!

É muito importante não abrir mão daquilo que te dá o PODER DE DECISÃO: trabalho, estudos, independência. Quem não tem para onde ir, acaba ficando no relacionamento abusivo por falta de opção, não porque quer ficar. Aí, o namoro deixa de ser legal, deixa de ser uma escolha e se torna uma prisão.

Largar tudo pelo *crush* não é uma escolha de amor. Estude para você e por você.

Trabalhe por você. Construa um futuro! Essa DICA é muito importante! Nunca, por ninguém e por nenhum motivo nesse mundo, abra mão de sua independência: só abre a porta da vida quem tem a chave da decisão!

Nunca, jamais, em nenhuma circunstância, por qualquer pessoa, por nenhum crush desta galáxia (ou de qualquer outra do universo) se afaste daqueles que realmente se importam com você. O ISOLAMENTO é sempre perigoso. Perigoso de verdade, para quem você vai pedir ajuda? Pro crush? Mas e se ele virar o problema?

Família e amigos são seus maiores aliados para as situações difíceis. Vocês podem discordar, ter opiniões bem diferentes, mas isso faz parte de qualquer relacionamento.

Amigos leais às vezes dizem o que você precisa ouvir, não o que você quer ouvir. Mantenha-os sempre por perto e reflita sobre seus conselhos.

Ciclo da violência

Quer aprender a identificar os sinais de alerta de uma relação abusiva?

Faça o teste. Seu namorado ou *crush*...

...te deixa insegura, coloca defeitos em tudo que você faz ou exagera suas falhas?

...diz que ninguém vai te querer e você tem muita sorte dele estar com você?

...é do tipo chiclete, que aparece sem ser convidado?

...pediu sua senha ou monitora seus e-mails, ligações, mensagens?

...faz você se sentir sufocada ou vigiada?

...critica você o tempo todo, mas faz questão de elogiar outras pessoas bem na sua frente?

...tem ciúmes dos seus amigos, das suas atividades e da sua família?

...cismou que você dá bola pra todo mundo?

...cria confusão com tudo o que você faz?

...quer te forçar a fazer alguma coisa que você não gosta, apesar de você já ter dito não?

...quando é contrariado, diz que você está louca?

...paquera ou sai com outras e depois te acusa de ser ciumenta?

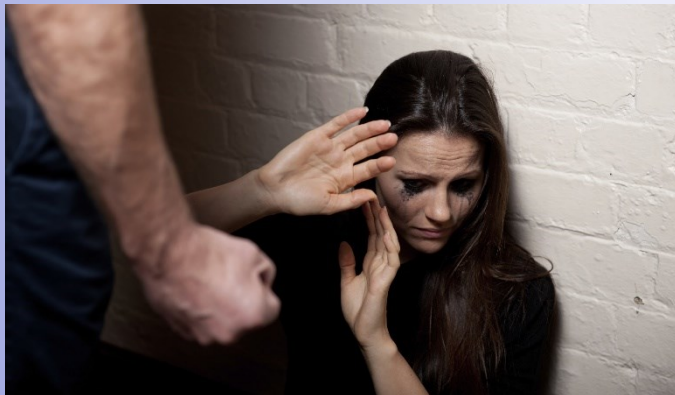
...depois da crise, fica cheio de mimimi dizendo que só perdeu a cabeça porque te ama muito?

VAMOS CONHECER AS VIOLÊNCIAS

Violência Física: entendida como qualquer conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal;

Violência Psicológica: entendida como qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima, prejuízo à saúde psicológica e à autodeterminação

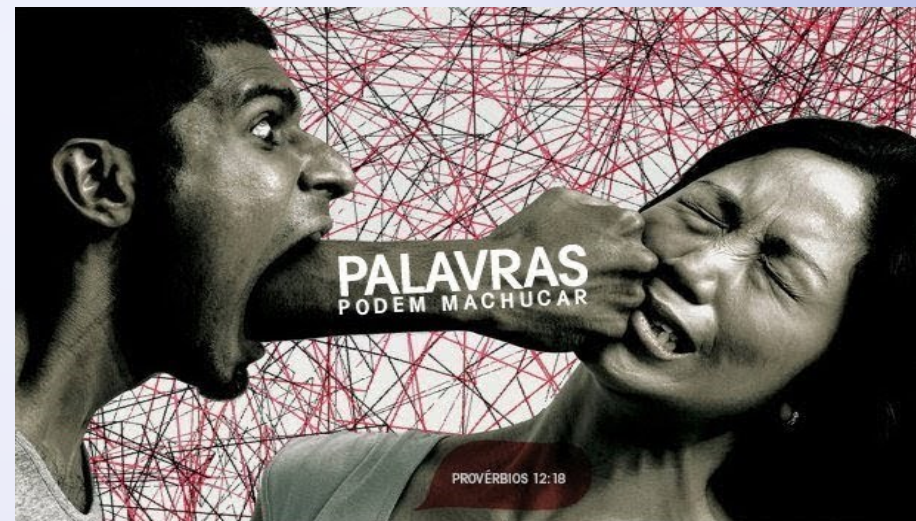
Violência Sexual: qualquer conduta que a constranja a presenciar, manter ou participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que force ao matrimônio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição



VAMOS CONHECER AS VIOLÊNCIAS

Violência Patrimonial: qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos

Violência Moral: entendida como qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.



SAIR DE UM RELACIONAMENTO ABUSIVO É UM ATO DE CORAGEM!!

VAMOS APRENDER A BUSCAR AJUDA?

A Secretaria Municipal dos Direitos da Mulher tem por função principal promover políticas públicas para mulheres e assegurar que a mulher tenha seus direitos garantidos.

Serviços da Secretaria dos Direitos da Mulher:

- Centro de Referência de Atendimento a Mulher – CRAM
- Núcleo de Acolhimento à Mulher na Delegacia Policial – NUAM
- Núcleo de Atendimento à Mulher no PSF – Meudon - NAM
- Posto Avançado de Apoio à Mulher na Rodoviária - PAM

O CENTRO DE REFERÊNCIA DE ATENDIMENTO A MULHER CRAM

- O CRAM é formado por equipe técnica especializada composta de Assistente Social, Psicóloga e Advogada.
- No CRAM a mulher recebe acolhimento, escuta qualificada e sem pré-julgamento, suas demandas são identificadas e acompanhadas pela equipe técnica em cada uma de suas especialidades, até que sejam solucionadas e a mulher possa retomar sua vida de forma segura.

NÚCLEO DE ATENDIMENTO À MULHER - NUAM

**SALA RESERVADA LOCALIZADA DENTRO DA 110ª DELEGACIA DE POLÍCIA
PARA ACOLHIMENTO ÀS MULHERES VÍTIMAS DE QUALQUER TIPO DE
VIOLÊNCIA, TORNANDO O AMBIENTE DA DELEGACIA MAIS HUMANIZADO**

NÚCLEO DE ATENDIMENTO À MULHER - NAM

**SALA RESERVADA LOCALIZADA DENTRO DO PSF MEUDON, COM
ACOLHIMENTO ESPECIALIZADO ÀS MULHERES VÍTIMAS DE QUALQUER TIPO
DE VIOLÊNCIA**

POSTO AVANÇADO DE APOIO À MULHER - PAM

ESPAÇO RESERVADO LOCALIZADO DENTRO DO TERMINAL RODOVIÁRIO, COM ACOLHIMENTO ESPECIALIZADO ÀS MULHERES VÍTIMAS DE QUALQUER TIPO DE VIOLÊNCIA

CONTATOS IMPORTANTES

Atendimento Nacional – 180

Polícia Militar - 190

Patrulha Maria da Penha/ Guardiões da Vida:
97659-8931 . 99203-2952

Secretaria Municipal dos Direitos da Mulher

AV. Lucio Meira , 375- sala 201 – Várzea

E-mail: direitosdamulher@teresopolis.rj.gov.br

Telefone: 2742-1038/ 21 98805-4391



Violência NÃO é amor.



Estado do Rio de Janeiro
PREFEITURA MUNICIPAL DE TERESÓPOLIS
Secretaria Municipal dos Direitos da Mulher



Disque
180
Denuncie!

Violência psicológica é violência.



**Disque
180**
Denuncie!

Quem não te respeita, não te merece.



Estado do Rio de Janeiro
PREFEITURA MUNICIPAL DE TERESÓPOLIS
Secretaria Municipal dos Direitos da Mulher



Disque
180
Denuncie!

Se o seu namorado te
discrimina. Não é
amor, é violência.



Estado do Rio de Janeiro
PREFEITURA MUNICIPAL DE TERESÓPOLIS
Secretaria Municipal dos Direitos da Mulher



Disque
180
Denuncie!