



Cartilha

*Relacionamento sem
Violência é possível!*



Não se cale, Denuncie!



SUMÁRIO

1	Vivendo uma Relação Abusiva?	03
2	Mas, mesmo vivendo uma relação feliz, fique alerta se	05
3	Também fique alerta se a pessoa	06
4	Minha Vida	08
5	Essa é sua essência. CUIDE DELA!	09
6	Aí vão algumas dicas!	09
7	Referências Bibliográficas	10

APRESENTAÇÃO

O **Agosto Lilás** foi criado através do projeto (PL 3.855/2020), relatado pela Senadora Nilda Gondim (MDB-PB), que estabeleceu que durante o mês de agosto, em todo o país, a União, os estados e os municípios deveriam promover ações de conscientização e esclarecimento sobre as diferentes formas de violência contra a mulher. O mês de agosto foi escolhido em alusão a Lei Maria da Penha, sancionada em 07 de agosto de 2006. O lilás simboliza respeito e uma alusão ao movimento pelo voto feminino, que a adotou como símbolo há mais de cem anos. Assim em agosto é reforçada a importância da **Lei Maria da Penha** como instrumento de Proteção das mulheres e punição de agressores e, incentivos a denúncia e propagação da rede de proteção a mulher, são fundamentais para garantia dos direitos a integridade física das mulheres e a um viver sem violência.

Dessa forma, o **SAR – Serviço de Assistência Rural e Urbano** – que desenvolve, dentre muitos projetos, o de Acolhimento, Atendimento e Orientação as pessoas custodiadas em audiência de custódia e seus Familiares, em parceria com o Tribunal de Justiça do Rio Grande do Norte, desenvolveu através do serviço social implementado junto as famílias, a cartilha: Relacionamento sem violência é possível.

Nem sempre temos consciência de estarmos ou não vivendo uma relação abusiva, porque os sentimentos envolvidos e o chamado ciclo da violência ajudam-nos a pensar que “**certas atitudes**” são normais dentro de qualquer relação, assim, orientar acerca da violência de gênero muitas vezes mascaradas dentro de relacionamentos, contribui para reflexão e tomada de posicionamentos. **A cartilha também objetiva auxiliar mulheres a se descobrirem, sendo cada vez mais protagonistas de suas vidas e menos dependentes afetiva e emocionalmente de seus companheiros**, além de divulgar canais de denúncia e acolhimento de mulheres vítimas de violência. Viver relações saudáveis é um direito de todos, **relacionamento sem violência é possível sim!**

VIVENDO UMA RELAÇÃO ABUSIVA?

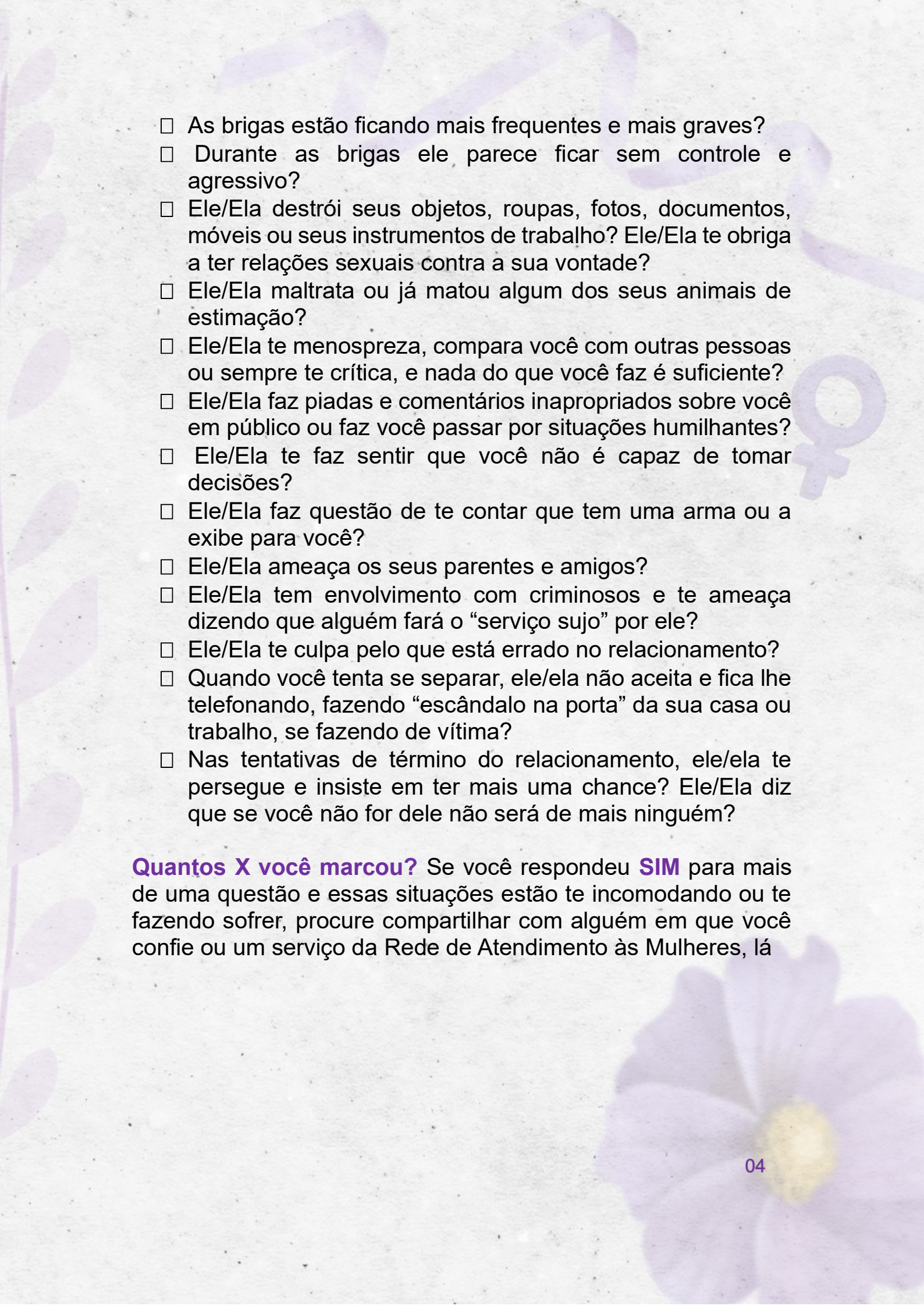
Viver um amor é muito bom e faz até bem a saúde, mas existem relacionamentos que se enquadram no que podemos chamar de relacionamentos abusivos. As vezes não é tão fácil saber se estamos vivendo um relacionamento assim e torna-se muito difícil saber como e quando agir em relação ao namorado controlador. Mesmo mulheres adultas, muitas vezes, só percebem que estão em uma relação abusiva quando já estão sofrendo muito, isoladas da família e amigos, afastadas do estudo, do trabalho, sem amor-próprio ou sofrendo severas agressões físicas.

Para as garotas, pode ser ainda mais difícil identificar quando estão sofrendo abuso. Criamos este material, com base nas cartilhas do Ministério Público de São Paulo e Poder Judiciário de Santa Catarina, para te ajudar a descobrir como identificar comportamentos abusivos e o que fazer quando o namorado ou o crush é controlador. Leia nossas dicas, fique atenta e escolha sempre o que é melhor para você!

Primeiro: Você está vivendo um relacionamento, mas sente que existe algo de errado na relação? As atitudes do seu parceiro não parecem te satisfazer? Será que estou vivendo uma relação abusiva? Esse teste pode te ajudar a refletir.

Veja algumas situações que não podem acontecer em seu relacionamento. Marque com um **X** quando a resposta for **SIM**.

- ☐ Ele/Ela controla o tipo de roupa que você usa?
- ☐ Ele/Ela tenta lhe afastar de amigos, parentes e vizinhos?
- ☐ Ele/Ela diz que você não precisa trabalhar e/ou estudar?
- ☐ Você já teve ou tem medo de ficar sozinha com ele/ela?
- ☐ Sente-se isolada e desanimada com o seu relacionamento?

- 
- ☐ As brigas estão ficando mais frequentes e mais graves?
 - ☐ Durante as brigas ele parece ficar sem controle e agressivo?
 - ☐ Ele/Ela destrói seus objetos, roupas, fotos, documentos, móveis ou seus instrumentos de trabalho? Ele/Ela te obriga a ter relações sexuais contra a sua vontade?
 - ☐ Ele/Ela maltrata ou já matou algum dos seus animais de estimação?
 - ☐ Ele/Ela te menospreza, compara você com outras pessoas ou sempre te critica, e nada do que você faz é suficiente?
 - ☐ Ele/Ela faz piadas e comentários inapropriados sobre você em público ou faz você passar por situações humilhantes?
 - ☐ Ele/Ela te faz sentir que você não é capaz de tomar decisões?
 - ☐ Ele/Ela faz questão de te contar que tem uma arma ou a exhibe para você?
 - ☐ Ele/Ela ameaça os seus parentes e amigos?
 - ☐ Ele/Ela tem envolvimento com criminosos e te ameaça dizendo que alguém fará o “serviço sujo” por ele?
 - ☐ Ele/Ela te culpa pelo que está errado no relacionamento?
 - ☐ Quando você tenta se separar, ele/ela não aceita e fica lhe telefonando, fazendo “escândalo na porta” da sua casa ou trabalho, se fazendo de vítima?
 - ☐ Nas tentativas de término do relacionamento, ele/ela te persegue e insiste em ter mais uma chance? Ele/Ela diz que se você não for dele não será de mais ninguém?

Quantos X você marcou? Se você respondeu **SIM** para mais de uma questão e essas situações estão te incomodando ou te fazendo sofrer, procure compartilhar com alguém em que você confie ou um serviço da Rede de Atendimento às Mulheres, lá

profissionais da área de serviço social e/ou psicologia podem te ouvir e te orientar.

♀ Mas, mesmo vivendo uma relação feliz, fique alerta se:

- ♀ Tudo está tão perfeito que você pensa que encontrou o amor da sua vida nos primeiros encontros.
- ♀ Você idealiza demais o seu parceiro.
- ♀ Você abandona os seus amigos para agradar o seu parceiro.
- ♀ O seu parceiro não quer conhecer os seus amigos e parentes.
- ♀ Você abandona seus hobbies.
- ♀ Você se faz de cego diante de um sinal de alerta.
- ♀ Você confia cegamente na opinião do(a) seu/sua parceiro(a), troca de opinião ou muda de vontades por conta dele(a).
- ♀ Você tem ciúme por qualquer coisinha.

Às vezes é bem difícil perceber se aquele carinho especial está sendo ou pode vir a tornar-se um abusador, mas existem algumas frases ditas as quais não devemos subestimá-las e passar a prestar bastante atenção. Não acredite nas falas a seguir:

- ♀ Larga tudo e fica comigo!
- ♀ Ninguém no mundo vai te amar mais do que eu!
- ♀ Estudar pra quê? Olha só quanta gente rica que nunca estudou!
- ♀ Seu salário não vale a pena.
- ♀ Você gasta menos ficando em casa.
- ♀ Não precisa estudar ou trabalhar.
- ♀ Você tem alguém que cuida de você!

- ⚡ Se você engravidar, seus pais vão ter que me aceitar!
- ⚡ Vamos sair só hoje. Mais uma falta não vai te reprovar!

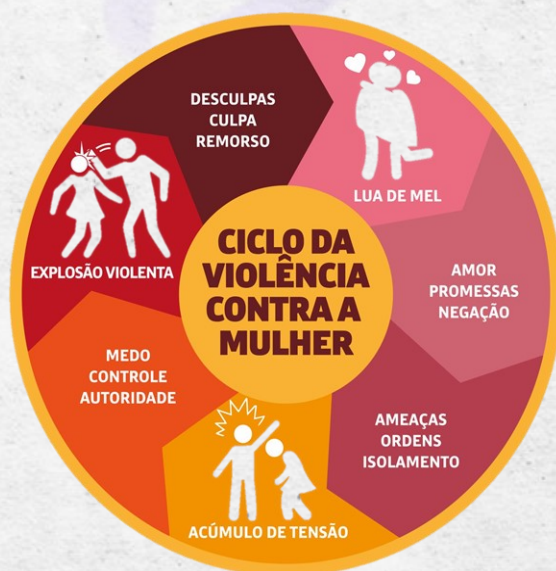


Também fique alerta se a pessoa:

- ⚡ Demonstra amor de forma exagerada ou pública com frequência.
- ⚡ Exige a tua presença ou te mantém ocupado o tempo todo.
- ⚡ Fala em casamento, filhos, morar junto, tudo em pouco tempo.
- ⚡ Interfere na tua relação com amigos, família, estudo e trabalho.
- ⚡ Costuma te responsabilizar pelos problemas que acontecem.
- ⚡ Olha seu e-mail, WhatsApp e rede social sem sua autorização.
- ⚡ Te obrigar a excluir algum amigo de alguma rede social.
- ⚡ Te proibi de conversar com seus amigos virtualmente.
- ⚡ Te força a excluir algum tipo de foto de sua rede social.
- ⚡ Faz ameaças e cria um sistema de punições.
- ⚡ Costuma se fazer de vítima.
- ⚡ Usa a autopromoção, dizendo ser bom o suficiente por aceitar estar com você.
- ⚡ Ressalta teus defeitos.
- ⚡ Pede provas de amor insistentemente
- ⚡ 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?

Para te ajudar a refletir sobre seu relacionamento e reconhecer se você se encontra em uma relação abusiva, dê uma olhada na imagem abaixo que retrata o que chamamos de ciclo da violência. Preste atenção que da lua de mel à explosão violenta, existem várias etapas que parecem sutis e inocentes, transvestidas de cuidado. Fique atenta e não espere chegar até a última etapa de explosão e violência física.



Para viver um relacionamento saudável é importante definir seu próprio espaço e se autoconhecer, mas refletir sobre quem somos e sobre o que nos faz feliz nem sempre é fácil, aqui vai alguns questionamentos que vão te ajudar! Use a referência ao lado e faça suas anotações pensando só em você (não vale mencionar crush em nenhuma resposta, tá?).

MINHA VIDA:

- 🎀 Familiares de que mais gosto e com quem convivo:
- 🎀 Meus melhores amigos:
- 🎀 Coisas que mais gosto de fazer no meu tempo livre:
- 🎀 Meu lugar preferido:
- 🎀 Me sinto atraente quando:
- 🎀 Em situações difíceis, me acalmo fazendo:
- 🎀 Me destaco na escola ou no trabalho quando:
- 🎀 Meu maior dom é:

Essa é sua essência. **CUIDE DELA!**

É importante reconhecer que ser mulher não é ser uma princesinha frágil que precisa de um príncipe em sua vida.

Você é uma guerreira que reconhece seu valor. Os homens também não são heróis, mas parceiros. O seu parceiro é parte da sua vida, mas não é **“a sua vida”**. Se o namoro terminar, pode doer, mas todo o resto continuará lá e você não pode desmoronar. Por isso, namorada legal é aquela que exige respeito e igualdade! Bora namorar sem estresse, então? 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.
- ✓ Não coloque seu namorado em um pedestal: ele faz parte de sua vida, mas não é a sua vida.
- ✓ Antes de mudar de ideia por influência do namorado, reflita se essa mudança 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.
- ✓ Nunca se esqueça que você é uma pessoa IGUAL ao seu namorado em direitos e escolhas.

Para tudo! Altos e baixos só são divertidos no parque de diversões. Quer aprender a identificar os sinais de alerta de um namoro abusivo?

Faça o teste. Seu namorado... ..

Mais duas perguntinhas importantes: As pessoas dizem, em tom de preocupação, que você está diferente depois que começou a namorar?

Você já teve medo do seu namorado alguma vez?

NÃO SE CALE! DENUNCIE!

Equipe Técnica do Projeto

Ludielly Klece Siqueira Nascimento – Coordenadora do Projeto

Rafaela Menezes dos Santos – Assistente Jurídica

Débora Virgínia de Almeida Silva – Assistente Social

Flávia de Medeiros – Assistente Social da APEC

Priscila de Almeida – Psicóloga da APEC

Formatação:

Cláudia Regina de Santana Silva

Referência Bibliográfica

Cartilha Namoro Legal, Ministério Público do Estado de São Paulo MPSP

Cartilha Crush Perfeito - Poder Judiciário de Santa Catarina
Coordenadoria Estadual da mulher em situação de Violência Doméstica e Familiar

NÃO SE CALE, DENUNCIE!

**SECRETARIA DAS PROMOTORIAS DE
VIOLÊNCIA DOMÉSTICA DE NATAL
(84) 99994 - 8888**

**OUVIDORIA DAS MULHERES
(84) 99972 - 1458**

**CENTRAL DE ATENDIMENTO A MULHER
180**

**Projeto: Acolhimento, Atendimento e
Orientação às pessoas custodiadas em
audiência de custódia e seus familiares.**



SAR
Serviço de Assistência Rural e Urbano



Agosto, 2025