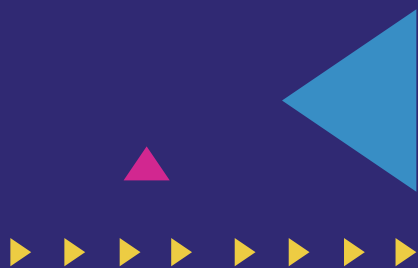




crush  ?
perfeito



Nas próximas páginas, vamos aprender um pouco sobre relacionamento abusivo.

apre senta ção



Às vezes, na vida real, não acreditamos que existe um relacionamento assim. É difícil saber o que é e como agir para impor limites. Muitos adultos nem percebem que estão nessa situação, imagina um adolescente ou jovem que está iniciando a vida amorosa.

Por isso o Tribunal de Justiça, por intermédio da Coordenadoria Estadual da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar – CEVID, tem a satisfação de apresentar a cartilha:

crush  **perfeito?**

Nela você vai encontrar informações sobre atitudes que podem lhe trazer um alerta, para prestar atenção nas situações. O objetivo aqui é saber se o seu relacionamento é saudável e não lhe traz sofrimento.

- Se liga nos detalhes que trouxemos para você.

Liberdade, autonomia e fidelidade

às suas próprias convicções são fundamentais para o seu amor próprio, por isso não deixe de ter “seu espaço”.

Não deixe o medo de perder o crush atrapalhar a sua vida. Seja independente e, se perceber algo, peça ajuda.

NÃO PERCA TEMPO!

Por fim, faça o teste e descubra.

Você está num relacionamento abusivo?

Esperamos que com estas linhas possamos contribuir para que escolha sempre o que é melhor para você!

Como
tudo
começa

...

Jovens adoram passear, conhecer gente nova, fazer amizades verdadeiras e, num certo dia, **encontram “aquela pessoa” e pensam que será para sempre.**



É comum que os namoros comecem com muitos elogios, declarações de amor, apelidos carinhosos.

M A S,

com o tempo, podem surgir **as atitudes explosivas, as críticas ao que você fala, ao seu corpo, suas roupas, seus amigos e sua família.**



Ciúmes acima do normal, afirmações cruéis sobre a sua aparência, seus talentos, são atitudes comuns em um relacionamento abusivo. Essas situações levam ao medo, ao isolamento, à insegurança, à dependência, e destroem a autoestima.



Um relacionamento abusivo é quando uma das partes exerce poder ou pressão excessiva e contínua sobre a outra, o que pode gerar:

- **DEPENDÊNCIA;**
- **MEDO;**
- **ISOLAMENTO;**
- **INSEGURANÇA;**
- **IMPEDIR QUE O OUTRO SE EXPRESSE OU AJA LIVREMENTE.**



No começo você pode até achar que alguns comportamentos são inocentes e ignorar. Porém, com o passar do tempo, você pode se sentir culpada, e isso pode prejudicar o seu bem-estar e a sua saúde física.

SE LIGA!

Se alguma atitude do outro te incomodar, não deixe de conversar com o seu namorado, namorada ou **crush**. Se o namoro não estiver te fazendo bem, procure ajuda dos amigos e familiares e dê um fim na relação.



**Não
deixe
se
enganar**

Uma pessoa de atitudes abusivas muitas vezes não se dá conta de que seus comportamentos são prejudiciais. Provavelmente, faz dessa forma porque passou por isso ou trouxe para sua vida esse modo de agir e não conhece outra maneira de se relacionar.

Na maioria das vezes, são pessoas que avaliamos como boas, com bons valores e atitudes consideradas saudáveis. Além disso, **são envolventes e manipulam com facilidade o outro, pois realmente acreditam que estão certos.** Portanto, não enxergam ou entendem que haja maldade ou prejuízos em seus atos e palavras. Pelo contrário, acreditam que o outro é que é ingrato, problemático, imoral, e que ninguém amaria tanto quanto ele ou ela.



O problema é que aos poucos, sem perceber, você começa a achar que não sabe fazer escolhas ou que precisa diminuir seu círculo de amizades. Afinal, a convivência com o namorado ou namorada é o suficiente. Daí você começa a pensar coisas do tipo ◦

"Eu não preciso de amigos porque o meu/minha namorado(a) me completa".

Quando pensamentos como esses são recorrentes, você deixa de ser quem você é. Sua vida passa a ser uma extensão da vida do outro. Você gosta do que o outro gosta, faz o que o outro quer que você faça. Então,

CUIDADO!

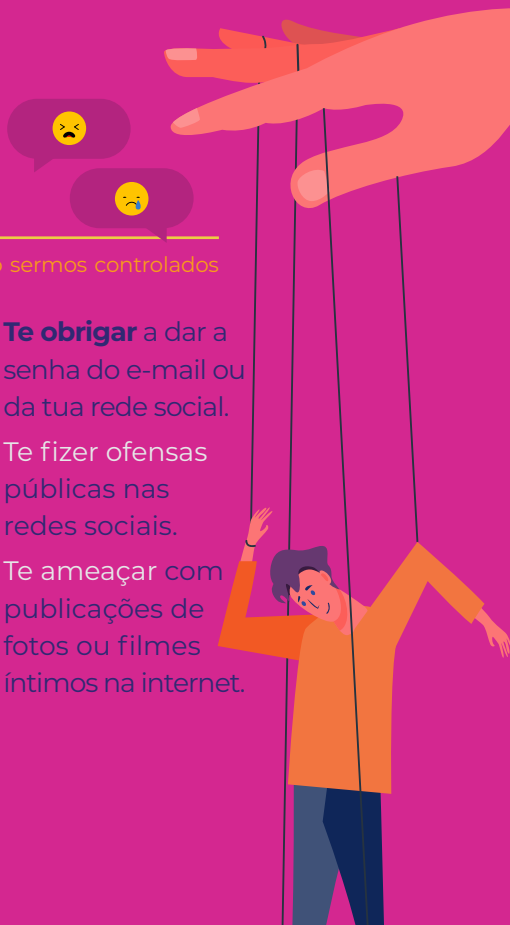


FIQUE ALERTA SE A PESSOA:

- 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.
- **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**.

Temos que ficar atentos também para não sermos controlados no "espaço virtual".

- Olhar seu e-mail, WhatsApp e rede social **sem sua autorização**.
- Te obrigar a excluir algum amigo de alguma rede social.
- Te proibir de conversar com seus amigos virtualmente.
- Te forçar a excluir algum tipo de foto de sua rede social.
- **Te obrigar** a dar a senha do e-mail ou da tua rede social.
- Te fizer ofensas públicas nas redes sociais.
- Te ameaçar com publicações de fotos ou filmes íntimos na internet.



**Preserve
seu
espaço**

É muito importante que você conheça e saiba determinar qual a sua essência e o lugar que você sente segurança. **Sua família, seus amigos, seu**



estudo, seu trabalho, seu lazer e os seus valores são espaços que devem ser preservados. Isso é fundamental para que cada um se desenvolva ao longo da relação com autonomia, liberdade e fidelidade à própria identidade.

Se você acha que é difícil definir o seu espaço e entender como preservá-lo, vamos 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:

1. Familiares de que mais gosto e com quem convivo:
2. Meus melhores amigos:
3. Coisas que mais gosto de fazer no meu tempo livre:
4. Meu lugar preferido:
5. Me sinto atraente quando:
6. Em situações difíceis, me acalmo fazendo:
7. Me destaco na escola ou no trabalho quando:
8. Meu maior dom é:



Guarde suas respostas e, de tempo em tempo, veja-as! **Sua vida não pode ser mudada por um crush.**

**Não
ouça**

**“
Deve
ser
assim!
”**

▶ **Não existe um relacionamento perfeito porque não existe uma namorada ou namorado ideal.**

No namoro não existe uma lista de comportamentos permitidos ou proibidos, muito menos impostos pelo *crush*. **Respeite seus próprios limites e aprenda a dizer**



Num relacionamento abusivo, as sugestões de mudanças acontecem de acordo com critérios de certo, bom e belo do outro. Mas ninguém é “DO OUTRO”. **Amor não é posse.** Pessoas dominadoras usam estratégias para fazer com que a sua vítima faça o que ela quer.

Por isso **preste atenção aos seus sentimentos.** Se você está sofrendo, se se sente inseguro, tem o sentimento de gratidão pelo outro, porque ele fica com você, vive brigando, sente-se humilhada ou desmerecida pelas ações do outro, você pode estar vivendo uma relação abusiva.

Vamos pensar um pouquinho



- O seu relacionamento está te fazendo feliz?

- O que você espera desse relacionamento?

- Você se sente capaz, produtivo(a) e seguro(a)? Ou qualquer coisa que precisa fazer pede opinião de seu/sua namorado(a)?

- Tem medo de perder o outro e por isso abre mão de suas vontades?

É muito importante decidir a sua vida, os seus estudos, o seu trabalho, ter sua independência. Quem é dependente do parceiro pode permanecer num relacionamento abusivo por acreditar que não tem opção.

► **Fique bem atento(a) para não cair nessa armadilha!**



Não abandone a sua vida por um relacionamento.

Não acredite nas falas a seguir:

- x Larga tudo e fica comigo! Ninguém no mundo vai te amar mais do que eu!
- x Se você engravidar, seus pais vão ter que me aceitar!
- x Eu vou te dar a vida de princesa/príncipe que você merece e sempre sonhou!
- x Você sabe como eu gosto de você, mas sabe que não é muito inteligente!

x Estudar pra quê? Olha só quanta gente rica que nunca estudou!

x Vamos sair só hoje. Mais uma falta não vai te reprovar!

x Não precisa estudar ou trabalhar. Você tem alguém que cuida de você!

x Seu salário não vale a pena. Você gasta menos ficando em casa.

IMPORTANTE

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

Construa um futuro! Nunca, por ninguém e por nenhum motivo nesse mundo, abra mão de sua independência.

**Tome
uma
atitude**

SE VOCÊ SE IDENTIFICOU COM OS SINAIS, PROCURE AJUDA!

Seja de amigos ou de um profissional. Se você se sente preso ou presa, não se desespere. Caso você tenha chegado ao ponto de se afastar de quem você ama, volte atrás. Retome as suas amizades e converse com a sua família.

Todo o fim tem seu peso e acaba sendo doloroso, mesmo passando por tudo o que você passou. Contudo, agora **você vai iniciar uma longa mudança**. No início, o sentimento é estranho, mas com o tempo vai passar. Neste momento, você está livre.

Ninguém mais te possui, e você é dona ou dono do seu destino.

Quando se passa muito tempo em um relacionamento abusivo, é comum que a vítima ache que ninguém nunca mais conseguirá amá-la. No entanto, é uma grande mentira. Você só pensa dessa forma porque seu/sua ex-parceiro(a) construiu essa ideia na sua mente.

Dessa maneira, é normal que se tenha esse sentimento, mas é necessário trabalhar essa mentalidade.



Cuide da sua autoestima e não esqueça da pessoa que você é. Todas as ofensas que escutou foram para te deixar presa

dentro do relacionamento. No entanto, **em hipótese alguma, sinta-se culpada(o) pelo que aconteceu.**

- **Para violência, não existe justificativa e, muito menos, perdão.**

- ▶ **Teve medo?**
- ▶ **Aconteceu algo de que não gostou?**

Levante a cabeça, não sinta vergonha, peça ajuda à família e aos amigos. Se for preciso, acione a polícia

e NÃO OLHE PARA TRÁS!



**Nem todo
sapo vira
príncipe**

▼

NÃO ACREDITE NA ILUSÃO DE QUE EXISTE CONTO DE FADAS E DE QUE VOCÊ TEM ESSE PODER MÁGICO DE TRANSFORMAÇÃO.

Por mais que você tente e acredite, não há amor capaz de mudar um padrão que está naturalizado dentro de alguém. A pessoa é o que é porque aprendeu a agir assim.

Busque atividades que te façam bem. Faça uma lista dos hobbies que você tinha antes de entrar nesse relacionamento. O que você gostava de fazer? Passeios, atividades físicas, ler livros são exemplos. Agora é a hora de voltar para o seu interior e cuidar de todas as feridas. Elas serão curadas.



FIQUE ALERTA SE:

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

► **Não há ninguém mais importante do que você.**

É necessário construir o **amor próprio** para que você consiga sentir-se firme para a vida novamente.

9. Você não aguenta ficar longe do(a) seu/sua parceiro(a).
10. Não ocupe o seu tempo livre com pensamentos sobre o(a) seu/sua parceiro(a).
11. Você justifica o comportamento horrível do(a) seu/sua parceiro(a).
12. Você não consegue dizer não.

Nunca se esqueça de que você é uma pessoa IGUAL ao seu amor em direitos e escolhas.

OUÇA A SUA INTUIÇÃO.

Não justifique as atitudes do seu parceiro, por conta da infância ou vida anterior dele

ALGUMAS ATITUDES QUE PODEM MUDAR O SEU FUTURO:

- Se alguém deixa escapar coisas como “Eu não sou uma pessoa fácil de lidar”, preste atenção. Ele pode estar dando uma pista sobre quem é de verdade.
- É melhor apresentar o seu parceiro para os seus amigos desde o começo do que parar de vê-los quando você entra em um relacionamento.
- Não transforme o seu namorado ou namorada no centro do universo. **A pessoa que você namora deve entrar na sua vida para somar**, não para tirar alguma coisa que já estava lá.
- Preste atenção a qualquer intuição, dúvida e suspeita que você possa ter. **Se alguma coisa no comportamento do seu parceiro está o(a) incomodando, não hesite em falar** sobre isso imediatamente.
- É legal mudar de opinião e ponto de vista quando você realmente quer fazer isso, só não vale concordar cegamente com tudo o que o seu parceiro diz.

- Pense se o motivo do seu ciúme realmente existe ou é apenas fruto da sua imaginação. Decepções no passado e um medo de ficar “sozinho para sempre” não devem influenciar o nosso presente.
- Reconheça que **ficar longe também é importante**. Lembre-se de que há coisas que você pode (e outras que precisa) fazer sozinho.



- Se você está tão cego de amor a ponto de ignorar erros importantes, como um comportamento imperdoável diante de você ou dos outros, existe um problema.
- **Não hesite em recusar convites** para eventos que não lhe interessam ou que não se encaixam na sua programação. E, sem dúvida, não aceite pedidos que você não acha apropriados.
- Não culpe a pessoa amada pelo seu estado emocional. Não fique obcecado pelo que seu parceiro está fazendo e não analise demais o que as palavras e atitudes dele significam. **Crie um “observador interno” dentro de você mesmo.**

**Amar
nãõ
dói!**

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 crítica, 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 exibe 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**?



Se você já passou por pelo menos uma dessas situações, avalie o seu relacionamento e converse com amigos e familiares. Se você respondeu **SIM** para mais de uma questão e essas situações estão te incomodando ou te fazendo sofrer, procure um serviço da **Rede de Atendimento às Mulheres**.

* Adaptado Cartilha Mulher
Vire a Página - MPSP.



PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL DE JUSTIÇA
de Santa Catarina

Gabinete da Presidência
Coordenadoria Estadual da Mulher em Situação
de Violência Doméstica e Familiar

Projeto Gráfico:

Assessoria de Artes Visuais
Núcleo de Comunicação Institucional

Fonte:

Cartilha “Namoro Legal”, do Ministério Público de São Paulo