

Estou namorando,  
e agora?



PODER JUDICIÁRIO  
DO ESTADO DE RORAIMA

**Elaboração:**

CEVID

NUCRI

**Design e Diagramação:**

Pedro Henrique Gomes Guimarães

Giovanni Reis Lacerda

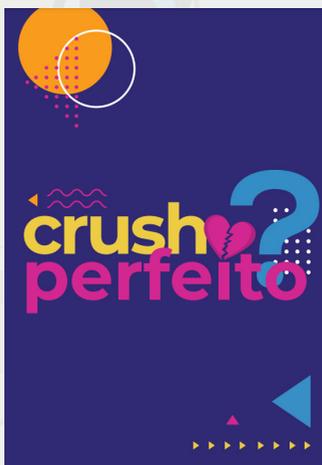
**Ilustrações:**

Giovanni Reis Lacerda

Freepik



**Este material foi baseado em:**



# Olá, meus jovens!



Estou ligado que você já ouviu falar em relacionamento abusivo. Mas às vezes é difícil identificar se você está numa relação dessa, quando agir e como impor limites. Vem comigo que nas próximas páginas vou mostrar para você como reconhecer e sair de uma relação tóxica.





♥ Em qual ♥  
momento  
você está? ♥

MARQUE UM X



- NUM RELACIONAMENTO COM ALGUÉM
- JÁ ESTÁ NAMORANDO
- JÁ TEM UM CONTATINHO
- TEM UM CRUSH



PODER JUDICIÁRIO  
DO ESTADO DE RORAIMA

# Vamos ver como começa!



*Você conhece um garoto ou garota legal*



*Começam a falar todo dia e logo estão ficando, namorando...*



*Que massa!*

*Vocês querem que aquilo dure pra sempre.*

Mas no meio do para sempre...



*acontecem coisas não muito legais, como atitudes explosivas..*



*Críticas ao que você fala,  
ao seu corpo, suas roupas, amigos, e até à sua família.*

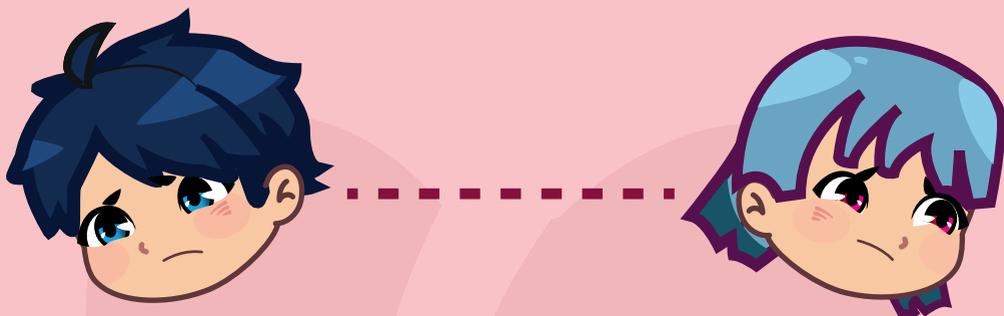
*E tem mais...*

# Pode acontecer de o seu namorado(a)...

- ♥ *Proibir você de ter amigos;*
- ♥ *Fazer você sempre se sentir culpado(a);*
- ♥ *Humilhar você na frente de outras pessoas;*
- ♥ *Ameaçar você caso termine;*
- ♥ *Perseguir e vigiar você;*
- ♥ *Socar parede ou quebrar objetos;*
- ♥ *Olhar seu email, Whatsapp e redes sociais sem sua autorização;*
- ♥ *Ameaçar espalhar fotos ou vídeos íntimos seus;*
- ♥ *Obrigá-lo a excluir pessoas ou fotos de suas redes sociais ou proibir você de aceitar ou conversar com amigos e amigas;*
- ♥ *Ameaçar tirar a própria vida, caso termine o relacionamento.*



# Se isso acontecer...



## Termine!

*Todos esses são comportamentos abusivos.*

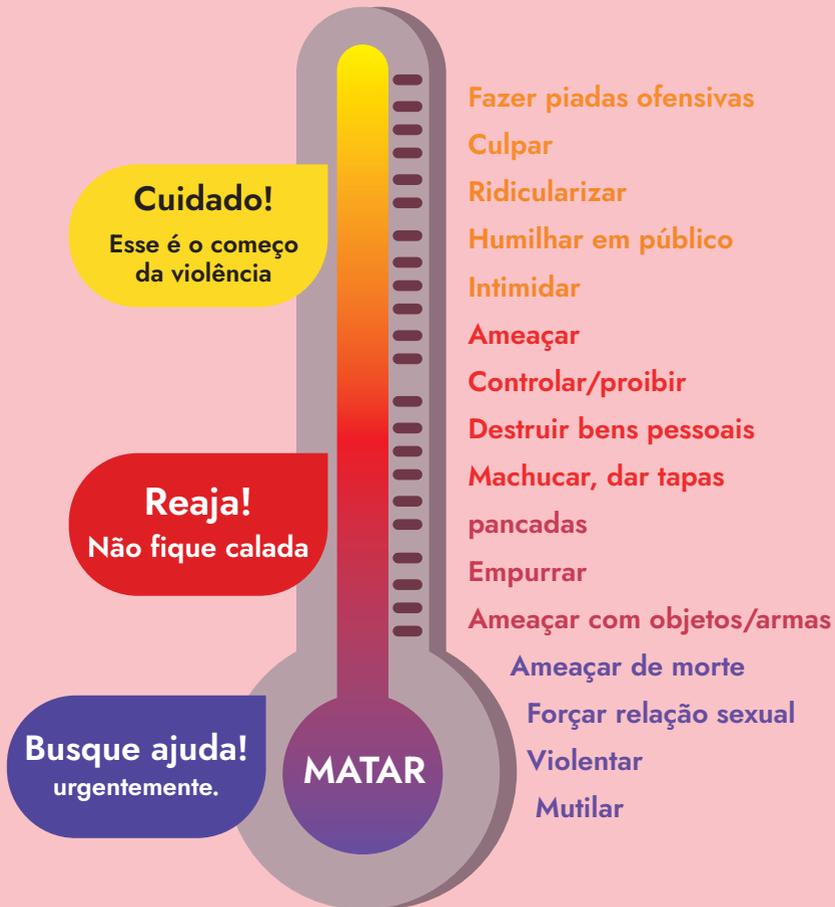
## *Se liga!*

Uma pessoa com comportamento abusivo muitas vezes nem percebe que age dessa forma, pois é a maneira que ela aprendeu a ser. Muitas vezes fazem com que você se sinta culpada pelas atitudes dela e te tratam como ingrata.

# Violentrômetro

## Fique Atento!

É um termômetro que auxilia no reconhecimento da violência, e quando há necessidade de buscar ajuda.





## Atenção!

Fisicamente nos adolescentes, as consequências físicas mais comuns são pequenas lesões, cortes, hematomas. Para além das consequências físicas, este tipo de violência pode levar a vítima a ter que viver em medo, ansiedade, sobressalto que geram sentimentos de depressão, baixa autoestima e pânico generalizado, e ainda gerar a ideia de que todas as relações são abusivas



A vida não é  
um conto de fadas...

Quer ver?

*“Achei que era amor, mas era poder”*

*Por Chica Portugal, (adaptado)*



**PODER JUDICIÁRIO**  
DO ESTADO DE RORAIMA

Achei que era amor, mas era poder

# Capítulo I

## Explosão

Liguei mais uma vez para minha amiga desabafando sobre o relacionamento.

De novo tínhamos terminado..

Estávamos na etapa da “Explosão” do Ciclo de Violência.

*Discutimos por conta de ciúmes...*

Acusada como a louca que criava histórias e a responsável pela agressividade dele, que



naquela noite, dirigia perigosamente e aos gritos ameaçava acabar com tudo,

*já que não tínhamos paz na vida.*



Achei que era amor, mas era poder

## *Eu era a culpada.*

Saí do carro quase em movimento temendo pela minha integridade.

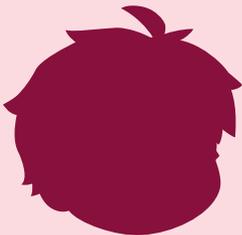


Já passava da meia noite e chorava no meio da avenida.

Não era a primeira vez.

Já tinha sido abandonada na cafeteria,  
no parque, na balada...

sempre seguidos a longos dias de tratamento de...



# *silêncio.*



PODER JUDICIÁRIO  
DO ESTADO DE RORAIMA

Achei que era amor, mas era poder

Quantas vezes chamada de

*Louca, neurótica, insegura.*



## *Rompimentos cruéis*

próximo às datas especiais como  
véspera de Dia dos Namorados,  
aniversários, festas de final de ano.

A primeira vez que terminamos fiquei tão sem chão,  
que a vida perdeu totalmente o sentido.

*Como se um pedaço meu tivesse sido brutalmente arrancado.*



**PODER JUDICIÁRIO**  
DO ESTADO DE RORAIMA

Achei que era amor, mas era poder

Foi quando comecei a ter consciência do que era dependência emocional.

Mas como um hamster, eu seguia na roda giratória.



Ele era a droga,  
e eu dependente dele.



PODER JUDICIÁRIO  
DO ESTADO DE RORAIMA

Achei que era amor, mas era poder

# Capítulo II

## Reconciliação & Lua de Mel



Depois da explosão vinham os momentos felizes, os presentes de desculpas, a fase boa de reconciliação.

Afinal, ele era bom, quando não era mau.

Ele dizia que ia mudar.

E eu iludida pelo passado difícil dele, acreditava!

Fazíamos planos, projetos,  
mas que nunca eram de fato concretizados.



Achei que era amor, mas era poder

# Capítulo III

## Tensão

Logo,

a frustração, a ansiedade, a descrença,  
o “gaslighting”

e a sensação de insuficiência. Com medo de perder,  
acabava ultrapassando meus próprios limites  
para manter a relação

Daí, vinham as cobranças,  
as alterações repentinas de humor,



o “pisar em ovos”.

e a Etapa de **Tensão** do ciclo de violência começava...



Naquela trama emocional,  
justificava pra mim mesma  
que ele estava numa fase ruim,

e que naturalmente iria explodir  
perto da pessoa que ele mais amava.



PODER JUDICIÁRIO  
DO ESTADO DE RORAIMA

Achei que era amor, mas era poder

Eu me via como o seu porto-seguro

Ele precisava de mim,

Eu era importante,

Ele ia mudar

O que me fazia de certa forma  
suportar a fase da explosão,

**E então o ciclo recomeçava.**



**PODER JUDICIÁRIO  
DO ESTADO DE RORAIMA**

Achei que era amor, mas era poder

Era uma prisão com grades emocionais.

E eu estava presa.

Aquela história que você encontrará um príncipe encantado ou princesa a ser resgatada da torre, são como o nome diz:

*Um conto...*



**PODER JUDICIÁRIO  
DO ESTADO DE RORAIMA**

Achei que era amor, mas era poder

# Veja se você não está em um ciclo abusivo



**Se você se identificou com os sinais, procure ajuda.**

**\*De amigos; \*Família; \*Profissional;**

**Não se isole.**

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

**Teve medo? Aconteceu algo que não gostou?**

***Levanta a cabeça, não sinta vergonha, peça ajuda e se for preciso, acione a polícia e não olhe para trás.***

*Cuide de você e não se sinta culpada!*



**PODER JUDICIÁRIO  
DO ESTADO DE RORAIMA**



A **violência** no namoro é um fenômeno evidente e preocupante, com sérias repercussões ao nível da saúde física, psicológica e emocional.

## Violência física

São consideradas ações como bater, empurrar, puxar os cabelos, asfixiar, usar a força física para controlar o(a) outro(a) com tapas, empurres e socos.

Uma vez brigamos e ele me empurrou.



Ele teve uma crise de ciúmes e bateu minha cabeça na parede e me enforcou.

Ele queimou minha perna com o cigarro.





# Violência sexual



Considerada quando o(a) parceiro(a) força práticas sexuais. Também quando a mulher é impedida de usar contraceptivos, o homem se recusa a usar preservativos ou mesmo o retira no meio da relação.



Eu sempre quero que ele use camisinha, mas ele não gosta e não usa.



Eu não queria ter relações sexuais, mas ele diz que se eu não fizer, ele irá procurar outra.



Nós começamos a nos beijar.

Eu era virgem e eu não sabia até onde ele queria chegar.

Fui deixando... acabou que ele me penetrou sem que eu quisesse.



## Violência psicológica

Refere-se a atos de intimidação por parte do agressor para obter controle sobre a vítima, alguns dos comportamentos são o isolamento, a perseguição, a ameaça de ofensa e o desprezo

“Se você não ficar comigo, quem vai te querer? Você é toda ferrada.”



“Se você sair com seus amigos, me esquece.”

## Violência Moral

Qualquer ação que configure calúnia, difamação ou injúria.

De vez em quando, ele me xingava de safada e outras coisas.



Ele falava para as pessoas que eu era piranha e vagabunda.



PODER JUDICIÁRIO  
DO ESTADO DE RORAIMA

# Violência Patrimonial

É a destruição parcial ou total de seus objetos, documentos pessoais, bens, valores e direitos.

Ele quebrou meu celular em um dia de fúria.

Emprestei meu Ipod e ele nunca me devolveu



Ele disse que se eu não fosse com ele, levaria minha bolsa e levou.

Não devolveu nem os documentos.



PODER JUDICIÁRIO  
DO ESTADO DE RORAIMA

# Onde buscar ajuda:

Casa da Mulher  
Brasileira;

Unidades Básicas  
de Saúde;

Defensoria Pública  
Especializada;



Creas da  
sua região;

Apoio psicossocial  
da sua escola;

Promotoria Pública  
Especializada;

Casa da Mulher Brasileira RR  
(95) 9 9122-1956

Defensoria Pública Especializada RR  
(95) 9 8104-2104

Promotoria Pública Especializada RR  
(95) 9 9122-7403

Cevid - TJRR  
3194-2675



PODER JUDICIÁRIO  
DO ESTADO DE RORAIMA



---

Coordenadoria Estadual da Mulher em  
Situação de Violência Doméstica e Familiar