

RELACIONAMENTO

abusivo

NUNCA MAIS!



Salvador, Bahia
Dezembro de 2023.

© Copyright by Coalização Nacional de Mulheres
Direitos desta edição reservados à Coalização Nacional de Mulheres
Instagram: @coalizao_nacional_de_mulheres
Coordenação Pedagógica: Taysa Matos
Capa, projeto gráfico e diagramação: Bruna Leão
Revisão: Sulamita Pereira
Todos os direitos reservados à Coalizão Nacional de Mulheres



Apresentação

A Coalizão Nacional de Mulheres, núcleo Bahia, confeccionou a presente cartilha “RELACIONAMENTO ABUSIVO, NUNCA MAIS!” visando ajudar inúmeras meninas e mulheres a reconhecer, enfrentar, sair e superar relacionamentos amorosos abusivos.

Como se vê, o relacionamento abusivo atinge meninas e mulheres de todas as classes sociais. E, normalmente, se manifesta a partir da violência psicológica como humilhações, controle da vida social, entre outros. Além disso, pode ocorrer a violência patrimonial, por exemplo, quebrar celular e objetos pessoais, rasgar roupas, bem como a violência sexual como o sexo forçado e a violência moral como calúnias e difamações (Ex: chamar de prostituta, acusar de traição) até chegar à eventual prática de violência física, que se caracteriza desde tapas e chutes até o feminicídio.

Não se pode olvidar que nada é mais revelador do que aquilo que alguém faz ou deixa de fazer conosco.

Esse é um assunto sério e merece a atenção de todos e todas. Se você conhece alguma mulher que é vítima de violência doméstica, denuncie!

Não se pode perder de mira ainda que, as mulheres costumam ser vítimas da violência política de gênero que pode ser caracterizada como todo e qualquer ato com o objetivo de excluir a mulher do espaço político, impedir ou

restringir seu acesso ou induzi-la a tomar decisões contrárias à sua vontade. As mulheres podem sofrer violência política a partir do período da pré-campanha até durante o exercício do mandato público eletivo.

Soma-se a violência obstétrica que se caracteriza por abusos sofridos pelas mulheres quando procuram serviços de saúde na hora do parto. Tais abusos podem ser apresentados como violência física ou psicológica e são responsáveis por tornar um dos momentos mais importantes na vida de uma mulher em um momento traumático

A organização deste trabalho foi realizada pela coordenadora estadual da Coalizão Nacional de Mulheres-Bahia, Stephanie Noya S.R.Tanure, escrita por suas membras e com a coordenação pedagógica da Professora Taysa Matos.

A Coalizão Nacional de Mulheres é um movimento feminista e progressista comprometido com a valorização e a representatividade de todas as mulheres. Foi fundado em 2022 pela Professora Adriana Cecilio e tem como finalidade possibilitar espaços para ações conjuntas que envolvam articulações e compromissos no fortalecimento da participação das mulheres nos espaços de poder.

Acesse a página da Coalizão no instagram : [@coalizao_nacional_de_mulheres](https://www.instagram.com/coalizao_nacional_de_mulheres).



Sumário

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

Autoras

Adriana Cecilio

Advogada; Especialista e Mestre em Direito Constitucional; Autora de obras jurídicas. Articulista; Parecerista; Coordenadora Nacional da Coalizão Nacional de Mulheres.

Taysa Matos

Doutora em Direito pela UFBA; Mestre pela UFPB; Especialista em Metodologia do Ensino Superior. Professora; Assessora da OAB-BA; Avaliadora ad hoc de revistas e periódicos; Secretária Adjunta da ABMCJ Bahia; Membro da Coalizão Nacional de Mulheres; Membro do Conselho Editorial da Editora Porta e da Editora da OAB-BA; Autora de obras jurídicas; Coordenadora da Coluna Direito&Arte do Empório do Direito.

Stephanie Noya S. R. Tanure

Advogada; Membro da Comissão de Observatório Eleitoral da OAB/SP e da Comissão Eleitoral da OAB/BA; pesquisadora dos grupos de pesquisa do TRE da Bahia e do TRE do Paraná; pós-graduada em Direito Público Municipal e em Direito Eleitoral e Coordenadora Estadual da Coalizão Nacional de Mulheres.

Neusa Maria

Psicóloga especialista em saúde mental, membro da Coalizão Nacional de mulheres fundadora do projeto Renascer e cofundadora do Eu me protejo.

Jordanna Sá Barreto

Advogada; Pós-graduada em Direito Eleitoral pela FSG. Especialista em Direito das Mulheres pela UniDombosco; Coordenadora Executiva da Quero Você Eleita; Membro da Comissão de Direito Eleitoral da OAB/BA e OAB/PE; Experiência em ações de Improbidade.

Rosana Lago

Fundadora da FNMD - Frente Nacional de Mulheres com Deficiência, Coordenadora de Política do PSB Inclusão-BA, Ex-vice presidente do Comped - Conselho Municipal dos Direitos das Pessoas com Deficiência e Membro da Coalizão Nacional de Mulheres- CNM. Lato Sensu: Administradora, Graduada em Direito - Faculdade Estácio de Sá.

COMO RECONHECER UM

Relacionamento Abusivo

Adriana Cecilio

Um relacionamento abusivo começa exatamente como um relacionamento normal: Com atenção, cuidados e carinho. Aliás, se o agressor possuir traços narcisistas, ele poderá iniciar a relação com o que chamamos de “bomba de amor”, que se caracteriza por um comportamento romântico perfeito, com mimos, atenção máxima, demonstração de afeto constante, colocando a vítima como o centro de sua vida.

A vítima não tem motivos para desconfiar de alguém que está se demonstrando totalmente gentil e dedicado a fazer o relacionamento dar certo. E é importante pontuar isso, a vítima não tem culpa por ter acreditado no teatro criado pelo agressor. Ninguém espera que alguém tão perfeito na verdade a está emaranhando em uma teia de sedução para depois abusar de sua confiança e boa-fé.

É essencial para o abusador criar esse sentimento de relação perfeita para gerar a expectativa na vítima de que a sua conduta será sempre assim, pois é nessa memória e esperança que a vítima acaba se apegando quando os abusos começam. É a certeza de que o agressor é uma pessoa maravilhosa, pois ele foi por um certo

tempo, que faz com que a vítima fique e persista, na expectativa de que a conduta do agressor volte ao “normal”.

Um relacionamento abusivo é abusivo justamente porque arrasta a vítima a uma situação de dúvida profunda em relação à realidade, aquela pessoa que ela ama e que a trata com tanto amor e carinho em alguns momentos, em outros surpreendentemente começa a se portar de forma agressiva, às vezes apresentando um comporta-

mento mal-humorado e hostil, faz críticas cruéis em relação à vítima e gradativamente vai a afastando de suas amigas e familiares mais próximos.

Esses sinais são essenciais para que a vítima consiga reconhecer uma relação abusiva: O parceiro faz com que você se sinta confusa? Muda

de humor constantemente? Tem explosões de nada e depois culpa você por ter sido grosseiro? Critica as suas roupas, maquiagem, cabelo? Diz que você não deve sair com as suas amigas ou amigos mais próximos?

Essas atitudes não são sempre tomadas de forma ostensiva. Às vezes ele não diz: “não saia com fulana”, mas ele se faz presente na sua vida de modo a ocupar totalmente a sua agenda e se

“Um relacionamento abusivo é abusivo justamente porque arrasta a vítima a uma situação de dúvida profunda em relação à realidade”



recusa a sair com seus amigos e/ou familiares. Essa é uma forma sutil de afastá-la de sua rede de apoio. Quando você vê, só vive em função dele, porque se você diz que quer fazer outra coisa que não o ver, ele a chantageia, se viti-miza, questiona o que seus amigos fazem por você e joga na sua cara tudo que fez por você.

É muito difícil para a vítima reconhecer que está sendo manipulada porque ela está envolvi-da emocionalmente com alguém que em dados momentos lhe oferece o melhor que pode existi-r em um relacionamento, paixão, atenção, cari-nho, provas de amor absurdas, demonstrações de cuidado que são muito sensíveis. Como des-confiar de alguém que lhe trata dessa forma?

Quando as ações abusivas surgem, você re-clama. Mas, ele rapidamente volta a versão “na-morado perfeito” e você começa a achar que está ficando louca, que está exagerando em suas reações aos abusos. Não raro, você reage de forma enérgica quando o abuso é muito vio-lento, seja ele psicológico, moral, sexual, finan-ceiro ou físico, mas depois se culpa por ter dito o que disse ou feito o que fez.

É justamente essa confusão mental que vai transformando o seu cérebro. O cérebro huma-no cria conexões neurais a partir de condições

específicas às quais estamos expostos. Já foi cientificamente comprovado que relações abu-sivas causam dependência, gerando na vítima as mesmas sensações de um vício em drogadi-ção.

A vítima vive insegura, com medo, em es-tado de hiper vigilância pensando quando virá o próximo abuso. Nesse estado de absoluta fra-gilidade, o agressor que é o causador dessas sensações, oferece a cura para essa angústia com atitudes gentis e carinhosas. Muitas vezes o sexo é o que mantém a vítima preza ao agres-sor, porque a dopamina e a endorfina liberada em uma relação sexual com alguém com a qual você possui uma forte conexão sexual está para o consumo de drogas como heroína e ecstasy.

Quando você recebe essa descarga de substâncias que causam felicidade pelas quais o seu corpo está implorando, você associa essa sensação de alívio àquela pessoa que lhe forne-ceu esse suprimento, ainda que seja a mesma pessoa que lhe causa dor e sofrimento. Quando você chega em um nível elevado de dependên-cia, as suas escolhas não são mais racionais, elas estão atreladas a uma disfunção no seu cé-rebro causado por essa constante oscilação en-tre o sofrimento e a euforia.



Quais as consequências físicas e psíquicas

do relacionamento abusivo?

Neusa Maria

Um relacionamento abusivo afeta a mulher de várias formas, comprometendo a sua saúde mental, desencadeando vários tipos de adoecimentos, traumas e transtornos.

Aqui podemos citar alguns:

Ansiedade

Baixa estima

Isolamento social

Depressão

Síndrome do pânico

Dores de cabeça

Indisposição

Doenças psicossomáticas

Automutilação

Diversos tipos de vícios;

Insônia

Desatenção

Ideações suicidas

Traumas

Os sintomas psíquicos podem desencadear em adoecimentos biológicos:

Ansiedade

Sequelas físicas

Dores crônicas

Imunidade baixa

Dores musculares

Coluna curvada

Ombros caídos

Transtornos alimentares

Automutilação pelo corpo

Transtorno de estresse pós-traumático;

Distúrbios do sono (Hipersonia ou insônia)

Emagrecer ou engordar muito em pouco tempo

Abusos de substâncias como álcool e drogas





- ✦ Estabelecer limites;
- ✦ Dizer não;
- ✦ Ter redes de apoio;
- ✦ Conhecer os seus direitos;
- ✦ Buscar ajuda;
- ✦ Não se sentir culpada;
- ✦ Ser acolhida.

É uma violência democrática porque atinge as mulheres de todas as classes sociais.

As subnotificações são por vários motivos, entre eles:

- ▶ Não se sentem seguras em denunciar;
- ▶ Sentem culpa pela violência;
- ▶ Sentem medo de denunciar;
- ▶ Sentem vergonha;
- ▶ Temem pela sua segurança;
- ▶ Tem medo de perder os filhos;
- ▶ Dependem financeiramente do companheiro;
- ▶ Não têm rede de apoio;
- ▶ Tem medo de serem julgadas;
- ▶ Acredita que o cônjuge vai mudar;
- ▶ São ameaçadas para não falar;
- ▶ Dependência emocional gerada pelas agressões psicológicas.

É importante refletir que a sociedade sempre julga a mulher, não analisa a estrutura que leva a mulher a estar inserida em situação de violência.



As fases da violência são:

Sedução e conquista

Nesta fase o homem é gentil e carinhoso: Ele quer conquistar a mulher.



Fase da tensão

Nesta fase, o homem olha para a mulher como se ela fosse sua, um objeto de posse, ele controla suas roupas e suas amizades e a afasta das pessoas. A mulher se sente confusa, é culpada, pensa que é amor.



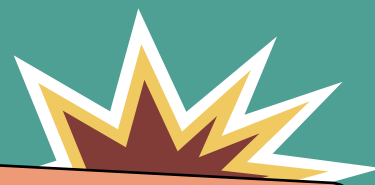
Fase da agressão

Começa com gritos e violência psicológica ele faz a mulher pensar que ele é a única pessoa capaz de amá-la, ele bate portas, quebra as coisas, humilha e faz ela acreditar que tem que obedecê-lo.



Fase da violência física

Nesta fase ele parte para a agressão, chutes e pontapés, a mulher se sente sem forças, é dominada pelo medo e vergonha de ser agredida, se submete tentando evitar ainda mais violência, se isola ainda mais.



Fase da lua de mel

Nesta fase, o homem diz que se arrepende, pede perdão, fala que vai mudar. A mulher acredita e é nesta fase em que mais acontece o feminicídio.





- ★ Delegacia da Mulher;
- ★ Hospitais Públicos;
- ★ Ministério Público;
- ★ Defensoria Pública;

- ★ Casa da Mulher Brasileira;
- ★ Disque 180;
- ★ Centros de Referências de Atendimento à Mulher;
- ★ CREAS;
- ★ CRAS;
- ★ Centro de saúde;
- ★ Delegacia eletrônica.

O que pode ser observado para se detectar que a mulher está em situação de violência:

- ▶ A mulher está sempre com machucados que não consegue explicar;
- ▶ É humilhada diante das pessoas;
- ▶ Sempre relata dores;
- ▶ Isolamento;
- ▶ Hematomas sem causas aparentes;
- ▶ Choro fácil;
- ▶ A mulher não tem mais o autocuidado;
- ▶ Sempre relata dores no corpo;
- ▶ Violência psicológica;
- ▶ Negligência;
- ▶ Violência sexual;
- ▶ Violência patrimonial;
- ▶ Violência física.

Os exemplos acima são alguns dos tipos de violência cometidas contra a mulher. Se você ouviu um grito chame a polícia, um grito é um pedido de socorro!

A mulher tem o direito a:

- ▶ Ter direitos;
- ▶ Pensão provisória;
- ▶ Acolhimento em lugar seguro para ela e filhos;
- ▶ Medidas protetivas;
- ▶ Programas de proteção;
- ▶ Programas de capacitação e geração de renda;
- ▶ Garantia de vínculo empregatício de até seis meses de afastamento do trabalho.



Sinais

DE QUE VOCÊ ESTÁ EM UM

Relacionamento * Abusivo *

Ele grita com você

Critica as suas roupas

Te chama de "burra"

Diz que você não faz nada direito

Critica a sua aparência

Ele só se dirige a você com xingamentos

Manda você calar a boca

Despreza as suas conquistas

Te humilha no meio das pessoas fazendo comentários depreciativos

Distorce tudo que você diz

Te agride e faz com que você se sinta culpada



Como **SAIR** de um relacionamento abusivo?

Stephanie Noya S. R. Tanure

O primeiro passo para sair de um relacionamento amoroso abusivo é reconhecer que esse tipo de relacionamento é um verdadeiro labirinto psicológico tortuoso que nunca terá fim, até que seja rompido o vínculo entre o casal.

Muitas vezes, há filhos provenientes dessa relação e o rompimento se torna ainda mais complicado. No entanto, ninguém merece viver como se estivesse fugindo de um tiroteio a todo minuto... Portanto, independentemente da existência de filhos ou não, é preciso dar um basta nessa relação "cancerígena", que só faz mal para a abusada. Não é fácil, mas é necessário!

O segundo passo é buscar uma rede de apoio. Afinal, não se pode olvidar que, em um contexto de relação violenta que pode até chegar a se manifestar de forma física, o acolhimento da vítima por pessoas que potencialmente podem ajudá-la a sair do relacionamento abusivo é um excelente caminho contra o isolamento social fabricado pelo agressor que afasta a vítima de seus amigos e familiares como uma forma de exercer domínio sobre ela.

A rede de apoio pode ser formada por familiares, amigos(as), psicólogo(a) e um(a) advogado(a). É preciso saber a importância de pedir ajuda para que o processo de recuperação emocional seja facilitado, bem como a adoção das medidas legais cabíveis.

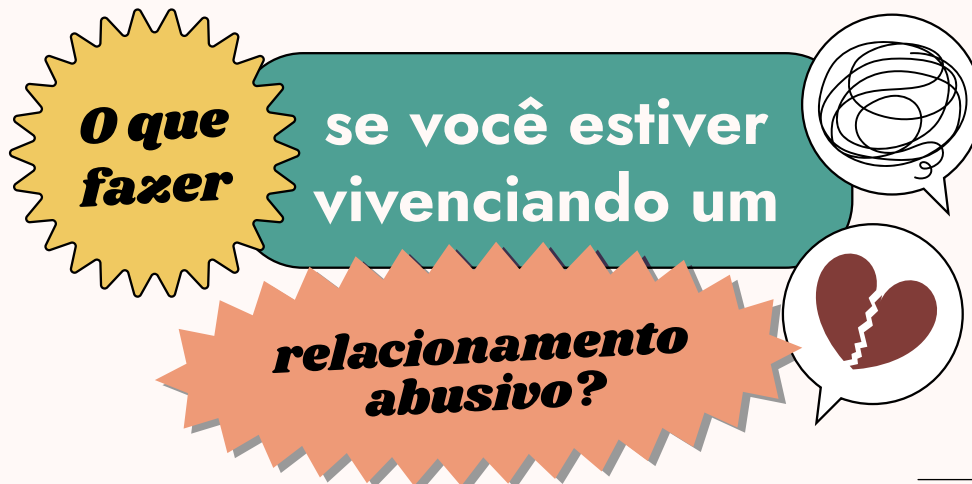
Não se pode perder de mira que diante de atos sequenciais de abusos psicológicos e/ou físicos, dar a volta por cima parece algo impossível. No entanto, por mais difícil que seja, é possível que a vítima retome o controle sobre sua vida e seja feliz.

“(...) Por mais difícil que seja, é possível que a vítima retome o controle sobre sua vida e seja feliz.”

O terceiro passo é construir uma estratégia para o fortalecimento da autoestima. A vítima deve definir um cenário de vida que ela gosta e que ela se sente bem com ela mesma. Esse cenário deve incluir pessoas queridas, atividades de lazer, profissionais, exercícios físicos e tudo aquilo em que ela se reconheça.

Para além desse fortalecimento, é indispensável que a vítima descubra, assim que possível, o gatilho que fez com que ela se tornasse vítima de um relacionamento abusivo para que isso não se repita.





O que fazer se você estiver vivenciando um **relacionamento abusivo?**

Rosana Lago

É muito difícil uma pessoa identificar se está vivendo um relacionamento abusivo.

Ele se confunde com o sentimento de que tudo é dito ou feito por amor. O comportamento de um parceiro(a) dentro de um relacionamento que tem características de ser abusivo são marcadas pelas seguintes formas de agir: A pessoa é manipuladora, ela mente, gosta de controlar as emoções, age de forma passivo-agressiva, não permite que a mulher se sinta confortável na relação, a faz sentir medo, não respeita o seu espaço e é muito possessivo(a).

Mesmo tendo ao lado alguém que age assim, a mulher não percebe que está em meio a um relacionamento abusivo, pois muitas das vezes ela está condicionada a vive-lo e se acostuma por muito tempo a ele.

Mas, em algum momento, o sinal de alerta acende, e a mulher percebe que está sendo vítima de um relacionamento tóxico. Então o que fazer?

Ao identificar que está vivendo tantas coisas ruins que a torna infeliz na relação, a primeira atitude é se perguntar: "Será que eu mereço viver tudo isso para ter ao meu lado um parceiro(a) que me maltrate com gestos e palavras?".

A mulher deve estar convicta de que quer se distanciar e se libertar dessa pessoa, pois a decisão de se separar é importante para ele a respeitar.

› Primeiro ela deve cercar-se de pessoas que

a amem e, sobretudo que ela confie para contar o que está vivendo e lhe fazendo mal.

- › O segundo passo é conversar com esse parceiro(a) e dizer que não está feliz com o relacionamento e quer terminar de maneira amigável, não demonstrando desprezo pelo sentimento do parceiro(a).
- › Em seguida, é importante procura ajuda terapêutica, para manter a sua saúde mental.
- › Além de encher-se de atividades, mostrar aos poucos que aquela pessoa não tem prioridade na sua vida.

Entretanto, isso só será possível se a mulher tiver a certeza de que não quer mais o relacionamento, de que não terá medo de ficar sozinha, de que ela se ama, pois acredita que não merece ser tão maltratada. Também é preciso que a mulher esteja forte e segura de si.

Sendo assim, ela deve fortalecer e trabalhar primeiro pela recuperação da sua autoestima e amor-próprio que foi minada pelos contínuos abusos sofridos nesse relacionamento.

Além disso, existem os serviços públicos criados para ajudar mulheres a superar a violência psicológica e/ou física causada por um relacionamento abusivo.

Qualquer pessoa pode fazer denúncias anonimamente ligando para o número 180, da Central de Atendimento à Mulher.



Como e onde **DENUNCIAR** o relacionamento abusivo?

Taysa Matos

O relacionamento abusivo se confunde e tem estreita relação com a violência contra a mulher – e de gênero. Ele se configura na normalização das ações violentas e pela discrepância na relação de poder entre as partes, o que contribui para a manutenção geracional das violências verbais, físicas e psicológicas contra a mulher. Uma das formas de enfrentar essas violências é denunciando o ofensor.

Onde denunciar?

Todas as vezes que na relação houver dano à liberdade, individualidade, privacidade, identidade, intimidade, corpo, autoestima e desenvolvimento da pessoa, entende-se que existe uma relação abusiva e que a ajuda institucional e informal à vítima é indispensável. Um dos caminhos para sair da relação abusiva é através da denúncia do ofensor que pode ser formalizada através das redes de atendimento e acolhimento as vítimas de violência disponíveis em todo país.

A denúncia é um dos caminhos para o enfrentamento a violência e pode ser feita pela vítima ou por qualquer outra pessoa através dos canais especializados. Vale ressaltar que o silêncio, nos casos de violência, muitas vezes colabora para a morte da vítima, ou seja, em se tratando de uma vida, todos(as) são responsáveis pela proteção.

Disque 180

A denúncia é anônima e gratuita, disponível 24 horas, em todo o país.

Disque 100

O Disque 100 funciona diariamente, 24 horas por dia, incluindo sábados, domingos e feriados. As ligações podem ser feitas de todo o Brasil por meio de discagem gratuita.

Polícia Militar - 190

A vítima ou a testemunha pode procurar uma delegacia comum, onde deve ter prioridade no atendimento ou mesmo pedir ajuda por meio do telefone 190.



Delegacia Especializadas de Atendimento à Mulher (DEAM) ou Delegacia Virtual

Diante de qualquer situação que configure violência doméstica, a mulher deve registrar a ocorrência em uma delegacia de polícia, preferencialmente nas Delegacias Especiais de Atendimento à Mulher – DEAM. Pode ser registrado Boletim de Ocorrência em qualquer delegacia física ou on-line.

Ronda Maria da Penha (RMP) da Polícia Militar do Estado da Bahia (PM-BA)

Algumas cidades têm contato direto por WhatsApp ou telefone com a Patrulha Maria da Penha (ou Ronda Maria da Penha), para fiscalizar o cumprimento das medidas protetivas. Mulheres que não podem ligar têm a opção de usar apps com um “botão do pânico” silencioso que avisam a polícia ou um contato amigo.

Ministério dos Direitos Humanos e Cidadania – Disque 100

Ouidoria Nacional de Direitos Humanos (ONDH) - Serviço disseminação de informações sobre direitos de grupos vulneráveis e de denúncias de violações de direitos humanos.

Secretaria de Segurança Pública do Estado da Bahia – Disque Denúncia 181

O Disque Denúncia é um serviço sério, que visa proteger a população, portanto o anonimato e o sigilo das informações são garantidos.

Aplicativo Direitos Humanos Brasil

O aplicativo Direitos Humanos Brasil pode ser baixado em dispositivos da Apple, com o sistema operacional iOS. A ferramenta é gratuita e já foi disponibilizada na App Store. Esse aplicativo é uma plataforma digital do Disque 100 e do Ligue 180 para receber denúncias, solicitações e pedidos de informação sobre temas relacionados a direitos humanos e família.

Lembrando que existe uma rede de enfrentamento e atendimento à mulher e que, além desses canais de denúncias, é possível contar com os serviços psicológicos e sociais – como CREAS, CRAS, CRMs – bem como as redes informais de acolhimento e apoio as vítimas.



Quais as possíveis punições do relacionamento abusivo?

Taysa Matos

Os relacionamentos devem proporcionar a superação de tristezas, dificuldades e diferenças, tendo como base o respeito mútuo. Nesse sentido, qualquer ato de brutalidade vai contra a tudo o que representa os relacionamentos.

A presença de abusos e desrespeitos nos relacionamentos trazem consequências jurídicas. Hoje a Lei Maria da Penha (LEI nº 11.340/06) é um dos maiores instrumentos de proteção a mulher. Seu artigo 5º estabelece que:

“para os efeitos desta lei, configura violência doméstica e familiar contra a mulher qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial”.

Tendo ressaltado no Parágrafo único que as relações pessoais independem de orientação sexual da vítima.

Como a Lei estabelece penalidades para violências decorrentes dos abusos é possível o registro do BO (Boletim de Ocorrência), a instauração do Inquérito Policial, o Processo Criminal e as punições. A prisão dependerá do caso concreto, respeitando a pena prevista no Código Penal.



Relacionamento * Abusivo *

NUNCA MAIS!

O fim de um relacionamento abusivo.

Jordanna Sá Barreto

O fim de um relacionamento abusivo marca o início de um novo capítulo na vida da mulher que foi vítima desse crime. É um momento de libertação, de resgate da própria identidade e de buscar se reconstruir emocionalmente.

Normalmente, vem acompanhado de uma série de sentimentos contraditórios: Por um lado, a mulher se sente aliviada por finalmente se ver livre de um ambiente tóxico, opressivo e violento. Por outro lado, pode haver sentimentos de tristeza, dor, culpa e até mesmo medo do desconhecido.

Superar um relacionamento abusivo demanda tempo, paciência e um processo de cura emocional. É fundamental buscar ajuda profissional, como a terapia, para reconstruir a autoestima, reestabelecer limites saudáveis e aprender a identificar e evitar relacionamentos abusivos no futuro.

Toda mulher tem o direito de viver um relacionamento saudável, respeitoso e baseado no amor e na igualdade. O fim de um relacionamento abusivo representa o início de uma nova vida, onde é possível encontrar o amor-próprio, a felicidade, a esperança e resgatar a sua autoestima.

Algumas empresas estão buscando meios de inserir as mulheres que estão saindo da espiral de violência doméstica na sociedade. Podemos citar O grupo “Ser Educacional” que oferece 90 bolsas 100% de graduação digital para mulheres vítimas de violência doméstica. As oportunidades serão igualmente distribuídas entre os estados de Pernambuco, Bahia, Maranhão, Amazonas, Pará e Acre.

A iniciativa faz parte do Programa “Ser Mulher”, realizado em parceria com a Prefeitura de Recife, Prefeitura de Olinda, Instituto Maria da Penha e o Grupo Mulheres do Brasil, que serão os responsáveis por encaminhar as mulheres ao projeto.

Além de ser assistida pelas instituições parceiras, são critérios de participação:

- Ser mãe;
- Mulheres com maior número de filhos;
- Mulheres em situação de vulnerabilidade e que estejam em casas de acolhimento;
- Maior tempo de permanência na casa de acolhimento;
- Idade.



A importância de um

relacionamento amoroso saudável

em nossas vidas.

Stephanie Noya S. R. Tanure

É importante ter em mente que toda relação amorosa pode passar por problemas. Afinal, a vida não é fácil!

No entanto, um relacionamento saudável tem uma melodia completamente diferente de um relacionamento amoroso abusivo.

Um relacionamento saudável se baseia na decisão de construir juntos alguma coisa e é fomentado com doses generosas de admiração, respeito, carinho, diálogo e companheirismo. **É uma aliança de reciprocidade. É enfrentar os desafios e as dificuldades da vida de mãos dadas com alguém que nos ame, nos aceite e acredite em nossas potencialidades.**

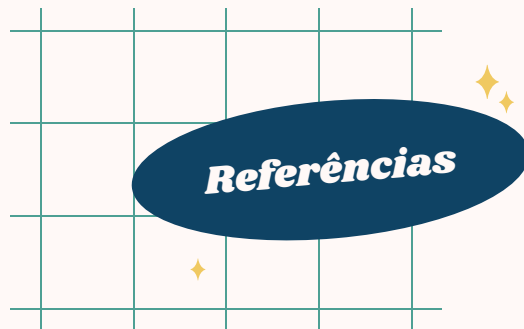
Como se vê, nesse tipo de relação não há espaço para deixar o outro de escanteio, fragilizar a autoestima alheia ou ter que optar, por exemplo, por levar a culpa com o objetivo de apaziguar a situação amorosa.

Não se pode olvidar que nada é mais revelador do que aquilo que alguém faz ou deixa de fazer conosco.

Tudo isso bem medido e pesado, inegável que a vivência de um relacionamento que traz cumplicidade e paz, proporciona uma sensação enorme de amor, acolhimento e união para os envolvidos. É um terreno fértil para construir uma vida feliz.

Em outras palavras, é um terreno propício para os parceiros se desenvolvem como seres humanos, bem como nas suas áreas profissionais. Até porque, o amor é revolucionário!





Referências

- BARRETO, Raquel Silva. **Relacionamentos abusivos: uma discussão dos entraves ao ponto final.** *Gênero*, Niterói, v. 18, n. 2, p. 142-154, 1º sem. 2018. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/revistagenero/article/view/31312/18401>
- BRASIL. Lei Maria da Penha. **Lei n. 11.340/2006.** Coíbe a violência doméstica e familiar contra a mulher. Presidência da República, 2006. disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.htm
- BRASIL, Ministério das Mulheres. <https://www.gov.br/mulheres/pt-br>
- GOMES, L. K. G. R.; ASSUNÇÃO, M. M. S. DE. **Relacionamentos Amorosos Abusivos.** *Pretextos – Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, v. 6, n. 12, p. 271-294, 20 mar. 2022. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/28325>
- Ministério Público do Estado de São Paulo. **Namoro Legal.** Disponível em <https://www.mpsp.mp.br/cartilhas>
- Ministério Público de Santa Catarina. Campanha “Violência doméstica - não se cale!”. Disponível em <https://www.mpsc.mp.br/campanhas/violencia-contramulher>
- MARIA, NEUSA; VINHAL FABÍOLA. **PROJETO JARDIM DAS MARGARIDAS E VIOLÊNCIA DOMÉSTICA: ESPAÇO DE REFLEXÃO E PROTAGONISMO FEMININO.** *Rev. Jurídica, LEXIUM VENEZUELA- MARZO 2023. EDICIÓN 37.*
- AÑO. Acesso em: 20 de setembro de 2023
- O ciclo da violência de Lenore Walker. Disponível em <https://amenteemaravilhosa.com.br/ciclo-da-violencia-lenore-walker/#>
- Feminicídio: 4 mulheres são mortas por dia no Brasil — por que isso ainda acontece com tanta frequência? Disponível em <https://www.bbc.com/portuguese/articles/cqqg2ezpk3po?x-tor=AL-73-%5Bpartner%5D-%5Bflipboard%5D-%5Bheadline%5D-%5Bbrazil%5D-%5Bbizdev%5D-%5Bisapi%5D>
- Artigo — Órfãos do feminicídio: precisamos falar sobre isso. Disponível em <https://www.correiobraziliense.com.br/opiniao/2023/04/amp/5084392-artigo-orfaos-do-feminicidio-precisamos-falar-sobre-isso.html>
- PSICÓLOGA LORENA BRAGA. Disponível em https://www.psicologalorenabraga.com.br/?-gclid=CjwKCAiAjfyqBhAsEiwA-UdzJJVoGdy-cM_6fjkykZZp7SKEQ6cckZbzZ5ZKQVWnPZpy-7MI3E2XLNeBoCbEQAvD_BwE
- Relacionamento abusivo: 15 sinais de que você pode estar em um - Link para a matéria: <https://azmina.com.br/reportagens/relacionamento-abusivo-15-sinais-de-que-voce-pode-estar-em-um/> - Relacionamento abusivo: 15 sinais de que você pode estar em um – AzMina
- OS TRAUMAS DEIXADOS POR UMA RELAÇÃO ABUSIVA. Disponível em <https://drauziovarella.uol.com.br/mulher/os-traumas-deixados-por-uma-relacao-abusiva/amp/>



