

O que é

Gaslighting?

**É COISA DA
SUA CABEÇA!**

**A CULPA
É SUA!**

**VOCÊ ESTÁ
EXAGERANDO!**

**VOCÊ É
LOUCA!**



É um tipo de violência psicológica

QUE CAUSA INSTABILIDADE NA
VÍTIMA E QUE A FAZ DUVIDAR
DA SUA SANIDADE POR CAUSA
DE MENTIRAS, DISTORÇÕES E
MANIPULAÇÕES DO PARCEIRO.

Se você...

É INDUZIDA A DUVIDAR DE SI MESMA O TEMPO INTEIRO

TEM DIFICULDADE PARA TOMAR DECISÕES FÁCEIS

TEM MEDO DE ERRAR O TEMPO TODO PRA NÃO SER CRITICADA PELO PARCEIRO

VOCÊ SENTE QUE NÃO CONSEGUE FAZER NADA CERTO

SE SENTE CONSTANTEMENTE CONFUSA OU ATÉ MESMO MALUCA

PEDE DESCULPAS O TEMPO TODO SEM MOTIVOS OU JUSTIFICATIVAS

Você pode estar sofrendo gaslighting

Se liga...

ESSE ABUSO EMOCIONAL ACONTECE DE FORMA GRADUAL E SEM QUE A VÍTIMA PERCEBA

COM O PASSAR DO TEMPO, ESSES PADRÕES ABUSIVOS COMUM DOS NARCISISTAS AUMENTAM, FAZENDO COM QUE A VÍTIMA SE TORNE CADA VEZ MAIS DEPENDENTE DA RELAÇÃO E MUITAS VEZES SE ISOLE DE AMIGOS E FAMILIARES

Denuncie!

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA É CRIME!

**E CAUSA O ADOECIMENTO COM
CONSEQUÊNCIAS DESASTROSAS NA
VIDA DA PESSOA ABUSADA E PODEM
GERAR PROBLEMAS SÉRIOS COMO
DEPRESSÃO, ISOLAMENTO, ANSIEDADE,
CONFUSÃO MENTAL E ATÉ A
DESISTÊNCIA DA PRÓPRIA VIDA!**