



08

sinais

de que

você pode estar

EM UM

Relacionamento



ABUSIVO



Mulher  
**SEGURA**  
SSP/AL  
@mulhersegurasspal



01

# Ciúme excessivo

Com a justificativa de “amar demais” o ciúme deixa de ser normal e vira justificativa para o controle. Medo de perder a pessoa que ama é normal, porém quando vira argumento para controlar a sua tomada de decisão com agressões, ofensas ou invasão de privacidade, é excessivo. E ciúme excessivo não é amor, é abuso!



@mulhersegurasspal





02

# Controle

“Você não vai usar essa roupa”. “Você não vai pra esse lugar”. São frases comuns de um relacionamento abusivo carregado de controle. Geralmente vem com um: “Isso é porque eu te amo demais” ou “é para o seu bem”. Corre que é cilada! A vida é sua e você decide sobre ela, o máximo que seu companheiro pode fazer é opinar, se você pedir e permitir, mas a tomada de decisão é sua.



@mulhersegurasspal





03

## Afastamento de outras pessoas

Aqui a ideia é afastar você das pessoas mais próximas para que você dependa só dele e não compartilhe suas dores com ninguém. Ele pode usar argumentos de que fulana é má influência e beltrano dá em cima de você ou que não gosta da sua amiga...  
Fica atenta!



@mulhersegurasspal





04

## Invalidação de sentimentos

“Deixa de frescura”! “Isso é mimimi”! “Deixe de chororô que isso é uma besteira”! Quando alguém tem os sentimentos invalidados, ela tende a esconder o que sente com medo de ser julgada e pomenorizada. Assim, o medo, a dor e a tristeza de estar passando pelo abuso passam a ser enxergados como besteira pela própria vítima, fazendo com que ela permaneça no relacionamento abusivo, mesmo infeliz.



@mulhersegurasspal





05

## Destruição da autoestima

“Tá na hora de emagrecer né”? “Você fica péssima com essa roupa”! “Tá parecendo uma palhaça com essa maquiagem”! Uma hora você era incrível, na outra você já está cheia de defeitos. Fantasiadas de críticas construtivas, elas vão se tornando cada vez mais comuns e pesadas. E então você vai perdendo a autoestima até o ponto de achar que é alguém tão ruim que nenhuma outra pessoa vai amá-la se essa relação terminar.



@mulhersegurasspal

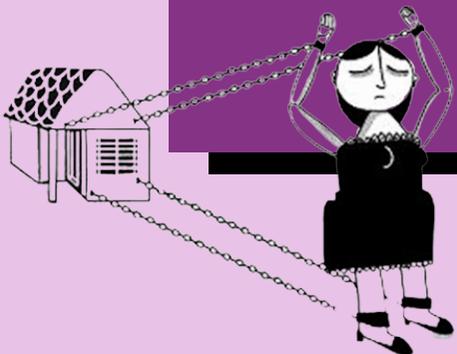




06

## Controle financeiro

Se você não tem acesso ao dinheiro do casal, seu parceiro controla todo o dinheiro, inclusive o seu e você precisa ficar pedindo dinheiro para fazer qualquer coisa, sim é abuso, elencado na Lei Maria da Penha no rol de violência patrimonial. Ao fazer isso, ele controla você e suas atividades e você fica aprisionada.



@mulhersegurasspal





07

## Exigir relação sexual

O estupro dentro de relacionamentos não é raro. É mais comum do que o que se imagina. Se o sexo é forçado, é estupro. E isso nem sempre acontece de forma explícita: não respeitar a vontade da outra pessoa, chantagear ou fazer ameaças para ter uma relação também são formas de abuso.



@mulhersegurasspal





08

## Violência física

Ela também é gradual. Começa com empurrões ou apertões e vai crescendo com o passar do tempo. Em casos extremos, a violência chega ao ponto do assassinato, que nesse caso, é chamado de feminicídio, que nada mais é do que o assassinato de mulheres em razão do gênero.



@mulhersegurasspal





EM

quaisquer

desses

CASOS

BUSQUE

AJUDA

Pule Fora



E DENUNCIE



Mulher  
**SEGURA**  
SSP/AL

@mulhersegurasspal