



Sesc

Sesc+
Juventudes

Tudo o que você
precisa saber sobre
Relacionamentos
Abusivos.



Precisamos falar sobre Relacionamentos Abusivos

Muito já se falou a respeito de relacionamentos abusivos. Nosso grande desafio, no entanto, é descobrir quando estamos em um.

Um relacionamento abusivo pode ser definido como a necessidade de um indivíduo de controlar e subjugar outro indivíduo num relacionamento afetivo, através do uso do medo, da força, da humilhação, da manipulação e da culpa.

Não ocorre somente nas relações entre homens e mulheres, mas segundo o Alto Comissariado das Nações Unidas para os Direitos Humanos (ACNUDH),

**somos o quinto país em morte
violenta de mulheres (feminicídio).**



Nem sempre é fácil identificar os sinais de um relacionamento abusivo porque, na maioria das vezes, estamos tão imersos no relacionamento e tão enfraquecidos, que temos muita dificuldade de impor limites.

O que queremos evitar com esta cartilha é que você perceba muito tarde esse problema, quando já estiver totalmente distante de seus amigos e familiares, a ponto de não conseguir romper com os abusos prontamente, por não ter mais tanta autonomia e poder de decisão.

Com esta cartilha será possível identificar sinais de comportamentos abusivos e também algumas dicas de como superá-los.

Nesse período de isolamento social, esses sintomas podem ser mais aparentes, uma vez que você pode estar a sós com seu parceiro ou sua parceira durante muitos dias e talvez numa situação de dependência, inclusive financeira.

Vivemos um período delicado, em que o feminicídio e a violência contra parceiros jovens têm aumentado de forma assustadora. Veja alguns dados:

- **Em 2018, foram registrados 145 mil casos de violência - física, psicológica e sexual – em que as vítimas sobreviveram;**
- **Em 2016, foram 33.961 casos notificados de violência física cometidos pelos parceiros;**
- **Nesse mesmo ano, tivemos 18.219 casos de violência psicológica cometidos pelos parceiros;**
- **Uma mulher é morta a cada 2 horas no Brasil;**
- **Aumento no número de estupros praticados pelos namorados;**
- **4.209 casos notificados de violência por arma de fogo contra a mulher.**

Fique de olho!!!
Não deixe esses
relacionamentos
diminuírem
sua autoestima
e reduzirem
sua liberdade.



Veja os sinais de um relacionamento abusivo...

- A pessoa fala coisas constantemente que te deixam triste?
- Desmerece suas conquistas com frequência?
- Não gosta que você se encontre com colegas, tentando te isolar do convívio com outras pessoas?
- Tem um ciúme exagerado de você? Chega a inventar coisas e entender situações de forma equivocada, manifestando um medo excessivo de te perder?
- À primeira vista parece romance, mas sempre termina em discussão e agressão?
- Te faz pensar que você é a pessoa errada sempre?
- Te agride com palavras e fisicamente?
- Age autoritariamente, dizendo o que você pode ou não fazer?
- Quer controlar o que você vê e suas ligações no seu celular, ter senha das redes sociais, etc.?
- Quer escolher as roupas que você usa?
- Está sempre nervosa, com um temperamento que muda constantemente?
- Te obriga a fazer sexo nos momentos que você não quer?
- É possessiva e quer controlar tudo o que você faz, inclusive seu dinheiro?
- Diz que você não precisa trabalhar ou estudar?
- Tira fotos íntimas sem o seu consentimento e ameaça expor suas fotos íntimas, caso vocês terminem o namoro?
- Esconde anticoncepcionais, indo contra a sua decisão de não ter filhos no momento?
- Você engravidou e agora quer te forçar a abortar, inclusive te dando remédios ou agredindo fisicamente sua barriga?

Se você marcou uma dessas questões, você pode estar vivendo um relacionamento abusivo e corre o risco de violência física e psicológica.

O telefone da Central de Atendimento é o 180

Nele você receberá informações e orientações sobre o registro de violência, redes de apoio e orientações legais.



Tipos de Relacionamentos Abusivos

É importante estar
de olho nos sinais,
e agora vamos falar
sobre alguns deles:



O PROBLEMA:

A pessoa tenta controlar tudo o que eu faço:



- Tenta controlar o que você veste;
- Tenta controlar o que você come (chegando a dizer que você está acima do peso ou depreciando sua imagem);
- Tenta controlar suas amizades e às vezes quem você vê da sua família;
- Tenta controlar seus horários;
- Não deixa você emitir alguma opinião.

Se liga nas dicas para resolver esse problema:



- Valorize sua liberdade;
- Avalie se a pessoa consegue respeitar seus horários de estudo e trabalho;
- Avalie se a pessoa consegue respeitar suas amizades e sua família;
- Avalie se a pessoa não está sendo agressiva com colegas e familiares;
- Avalie se a pessoa respeita suas escolhas, incluindo as roupas que você quer usar, cabelo e maquiagem.

O PROBLEMA: A pessoa está ficando agressiva...



- Te segura com força pelos braços;
- Te empurra durante as discussões;
- Te soca, chuta e derruba coisas durante as discussões;
- Já te ameaçou com uma arma (branca ou de fogo) ou ameaçou pegar alguma arma;
- Em algum momento falou que gostaria de resolver os problemas de relacionamento através de agressão ou fazendo alguma loucura;
- Usa outras formas de contato físico para te ameaçar, tipo esbarrões e outras formas de contato de propósito.

Se liga nas dicas para resolver esse problema:



- Valorize sua integridade física;
- Avalie se a pessoa consegue respeitar seu espaço, sem abordagens físicas;
- Avalie se a pessoa consegue ter discussões sadias sem que haja algum tipo de contato físico intimidador;
- Deixe claras suas regras de respeito e que elas são inegociáveis;
- Corte o mal pela raiz: informe que um relacionamento com agressões físicas não é viável.

O PROBLEMA:

A pessoa reduz a sua autoestima...



- Fala ofensas diariamente, que te deixam pra baixo;
- Faz críticas constantes ao seu peso e à sua aparência;
- Tenta te humilhar usando apelidos e deboches;
- Desmerece suas conquistas e desestimula sua busca por trabalho, cursos e novas oportunidades;
- Tenta, com palavras suaves, fazer você desistir das suas conquistas;
- Tenta te obrigar a abrir mão das coisas que você gosta de fazer;
- Demonstra incômodo com a sua independência e inteligência;
- Tenta te punir cada vez que você conquista algo.

Se liga nas dicas para resolver esse problema:



- Valorize as suas próprias conquistas;
- Avalie se a pessoa te dá apoio nos seus desafios e conquistas;
- Não abra mão do que você gosta de fazer;
- Deixe claro que você está disponível para ouvir as críticas construtivas, mas que não aceita intimidações e proibições;
- Avalie se a pessoa consegue ter discussões sadias sem que haja algum tipo de contato físico intimidador ou pressão psicológica;
- Deixe claras suas regras de respeito e que elas são inegociáveis;
- Corte o mal pela raiz: informe que um relacionamento que reduz sua autoestima não é viável.

O PROBLEMA: A pessoa é manipuladora...



- Faz de tudo pra mudar a sua opinião e te deixar em casa, sem contato com outras pessoas;
- Quer controlar tudo o que você faz com o seu celular;
- Faz visitas constantes ao seu trabalho/escola/faculdade, impedindo que você tenha novas amizades e criticando suas/seus colegas de trabalho/estudo;
- Quer controlar o que você veste e o que você come;
- Briga com seus familiares e te impõe restrições para falar com eles;
- Força a sua saída de casa para morar com eles;
- Força sua saída do trabalho/escola/faculdade;
- Força uma gravidez para que você tenha que abrir mão dos seus planos;
- Não gosta dos seus amigos e te proíbe de falar com eles;
- Te convence de que você é a única pessoa responsável pelos problemas no relacionamento;
- Faz ameaças e chantagens para que você não termine o namoro;
- Te impõe castigos para situações e afirma que você tem culpa;
- Depois de uma briga, se torna dócil como se nada tivesse acontecido.

Se liga nas dicas para resolver esse problema:



- Seja firme nas suas decisões e deixe claro que você espera que a pessoa entre na relação para somar e não para acabar com seus sonhos;
- Não abra mão do que você gosta de fazer;
- Não abra mão dos seus familiares e amigos;
- Avalie se morar junto é uma opção sadia e segura;
- Defina regras e responsabilidades;
- Não abra mão das suas amizades e das pessoas que te aconselham;
- Não sinta culpa por tudo;
- Não aceite castigos;
- Avalie se é a melhor hora para você ter filhos.

O PROBLEMA:

A pessoa quer fazer tudo à força...

- Te obriga a fazer sexo na hora que você não quer;
- Tenta te convencer de que sexo é obrigação;
- Faz chantagens emocionais para que você faça sexo;
- Faz chantagens emocionais para que você ceda em todas as questões;
- Tem regras rígidas e te ameaça com castigos e violência sempre que você não realiza algo;
- Te pune por achar que somente você deve fazer as tarefas domésticas;
- Te obriga a tirar fotos íntimas;
- Te obriga a fazer atos sexuais que te deixam desconfortável;
- Te obriga a filmar os atos sexuais;
- Ameaça publicar fotos e vídeos íntimos caso você não faça o que ela quer.



Se liga nas dicas para resolver esse problema:



- Avalie se há parceria na realização das atividades domésticas;
- Imponha regras! Não abra mão de fazer o que você gosta;
- Não aceite castigos e chantagens emocionais;
- Não autorize filmagens e vídeos que te deixam desconfortável;
- Alerta que compartilhar imagens íntimas é crime, passível de punição legal;
- Avalie se no seu relacionamento há mais parceria do que chantagens emocionais e obrigações impostas.



Alguns crimes
que são
cometidos num
relacionamento
abusivo:

1. Vazar nudes, vídeos e prints de conversas



É um crime também chamado de “sexting” ou “sextorsão”, que consiste na ameaça e/ou exposição de fotos e vídeos íntimos.

Nesse caso, você tem o direito de evitar que essas imagens sejam publicadas na internet e em outros canais virtuais e pode recorrer à justiça para evitar que isso ocorra ou buscar punição/indenização, caso já tenham sido divulgadas.

Fique de olho no passo a passo para resolver o problema:



1. Conheça e explore as centrais de ajuda e segurança online das plataformas digitais que você utiliza (Twitter, Instagram, Google e Facebook possuem canais de segurança online e denúncia, e você pode solicitar a remoção dos vídeos e imagens nos serviços de busca desses aplicativos);
2. Em caso de vazamento, armazene o máximo possível de informações e prints sobre o que foi publicado nas redes e demais mídias;
3. Procure uma delegacia de polícia para registrar a ocorrência;
4. Lembre-se: preservar a sua intimidade é um direito seu e uma obrigação dos demais!
Então, não se culpe nunca!

2. Violência psicológica, também chamada de “Gaslighting” ou “Gas-lighting”



Relacionamento abusivo não é só agressão física. Se mexe com o seu psicológico, é abusivo.

A violência psicológica, conhecida como gaslighting, é uma forma de abuso psicológico no qual informações são distorcidas e seletivamente omitidas para favorecer o abusador/abusadora, com a intenção de fazer a vítima duvidar de sua própria memória, percepção e sanidade.

Muitas vezes no relacionamento você se deixa levar a achar que está sempre errado(a) e acaba se sentindo pressionado(a) a concordar com tudo que o(a) outro(a) fala em relação a você. Isso faz muito mal, pois é difícil compreender que você está num relacionamento abusivo, sem que haja provas físicas de que houve violência. A situação de confusão mental provocada pelo(a) agressor(a) faz com que a vítima esteja sempre duvidando de sua percepção e de sua memória,

levando a vítima a acreditar em situações inexistentes e a inventar novos fatos que desmentem o que de fato ocorreu, dando ao(à) agressor(a) o domínio da relação afetiva.

Se há proibições, punições, discussões pesadas em que você termina “rendido(a)”, concordando com tudo o que a pessoa faz, avalie se é um relacionamento abusivo.

O gaslighting é entendido como uma modalidade da violência psicológica e é muito presente na vida das mulheres. Nela, o(a) agressor(a) cria fatos e informações, intencionalmente premeditados, que são utilizados pelo(a) agressor(a) para dominar a relação afetiva. Na legislação brasileira, esse crime está previsto na Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006), na modalidade “agressão psicológica contra as mulheres”.

3. Estupro



A maioria dos casos de violência contra a mulher foram cometidos por homens com as quais as vítimas mantinham algum relacionamento afetivo.

Muitas mulheres acreditam que, durante o relacionamento, sua obrigação é satisfazer todos os desejos da pessoa. Mas isso não é verdade.

Se você não tem vontade ou não se sente à vontade para ter relações sexuais, deve exercer sua opinião. Caso contrário, é estupro!

A Lei Maria da Penha, no Artigo 7º, prevê a violência doméstica, incluindo a sexual, na qual a mulher é forçada ou coagida à relação sexual sem consentimento. Mesmo que seja uma relação de muitos anos,

até mesmo com filhos, é importante refletir se há liberdade para que você faça o que desejar no relacionamento e não aquilo que é obrigada. Por conta desse quadro de violência e da dificuldade da mulher em se reconhecer como vítima, muitas apresentam quadros de depressão, pânico, suicídio e outros distúrbios.

Existe estupro no relacionamento e precisamos entender que isso é crime, com pena prevista de 6 a 10 anos de reclusão. Através da Lei Maria da Penha, o agressor pode ser afastado de casa e proibido de chegar perto da vítima e dos filhos, dando à vítima o direito de permanecer na residência.

Fonte:

<https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2017/08/17/existe-estupro-em-relacionamento-e-isso-e-crime.htm>

4. Violência física



Já analisamos diversas formas de violência num relacionamento abusivo e destacamos que a violência física, geralmente, é gradual e tem por objetivo demonstrar à vítima o domínio do agressor.

Começa com apertões, empurrões e aumenta com o passar do tempo, podendo levar ao crime de tortura e à morte. São muitos os tipos de violência física: empurrões, socos, pontapés, tapas, arranhões, asfixia. Pode também ser compreendida como a vítima amarrada ou acorrentada, submetida a queimaduras, proibida de circular por determinados cômodos da casa, mutilada, ter seus cabelos cortados contra sua vontade, entre outras formas de violência.

O agressor sempre utiliza formas de causar mais sofrimento e convence a vítima de que esse

sofrimento é resultado das ações da própria vítima. Se o seu caso se enquadra nessas características, ressaltamos que é necessário buscar orientação, através do 180 (Central de Atendimento à Mulher), ou 190 (Polícia Militar), ou se dirigir a uma Delegacia da Mulher, para buscar ajuda especializada.

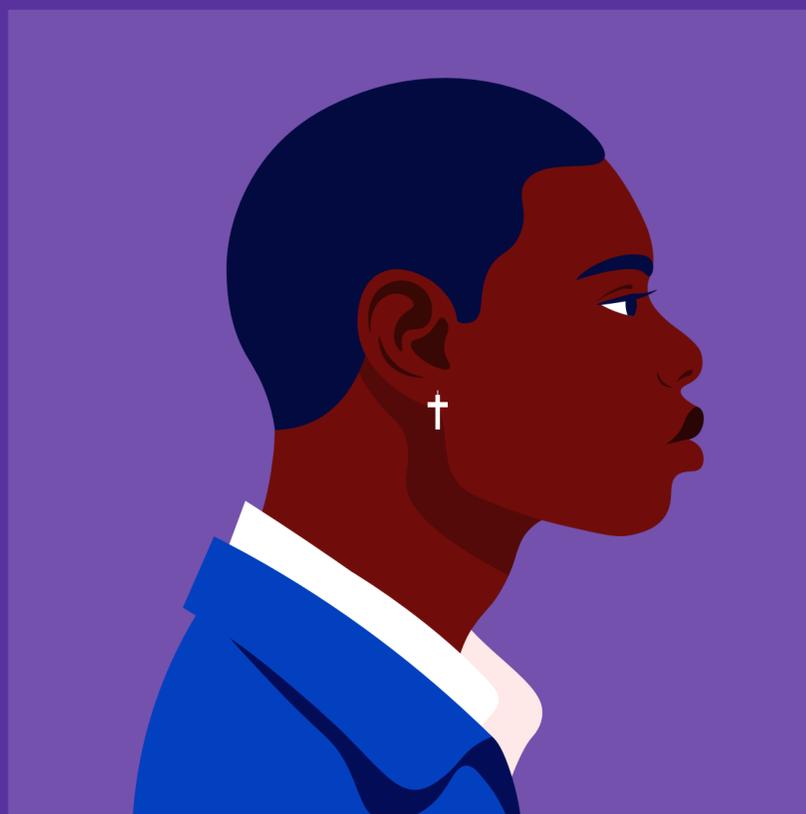
A Lei Maria da Penha dá proteção para mulheres vítimas de violência familiar e doméstica, oferecendo como recurso o afastamento do agressor de casa e a proibição de chegar perto da vítima e dos filhos. Com a ajuda especializada dos CRAS e CREAS, também é possível ser atendida em uma das Casas da Mulher para obter ajuda psicológica, acolhimento em abrigo e encaminhamento para as unidades básicas de saúde.



Vamos
falar
sobre
você?



Um dos motivos que levam muitos adolescentes e jovens a entrarem em relacionamentos abusivos está relacionado a sua **autoestima.**



Autoestima significa:

A opinião que você tem ou faz sobre si, que é ou foi construída a partir de diversas experiências pessoais com o mundo ao seu redor e formada também a partir das informações ou opiniões que os outros têm de você.

Quando ela está baixa, podemos acabar por depender da opinião de outras pessoas para nos sentirmos bem.

Assim, acabamos nos envolvendo em relacionamentos complexos, dos quais temos dificuldades de sair por medo de não encontrarmos ambientes em que nos sintamos valorizados(as) fora do namoro.

O plano de ter uma família

Esse sonho está diretamente relacionado aos problemas que enfrentamos na nossa casa e projetamos no namoro todas as expectativas de um relacionamento positivo.

Assim, nos tornamos dependentes emocionalmente e com muita dificuldade de refazer os planos de uma vida em família caso o relacionamento não dê certo.

É necessário superar esse entendimento de que você não consegue ser feliz se não tiver uma companhia.

**Nossa trajetória
familiar e as pessoas
que consideramos
como referência:
rompendo o ciclo de
violência e abusos...**

Como falamos antes, podemos não estar vivendo num ambiente feliz. Talvez nossos familiares e as pessoas que consideramos como referência também vivam um histórico de um relacionamento abusivo, e com isso ouvimos frases que foram naturalizadas, como:

“Se não estiver te bancando, não pode te bater. Mas se estiver bancando, você tem que aguentar...”

“Você tem que aguentar esse comportamento, no fundo é amor...”

“Aguenta mais um pouco, porque vai melhorar...”

“Ele te bateu porque você irritou bastante. Você bem que mereceu!”

“Ele não cuida das crianças porque ele é homem...”

“Se ele trabalha fora, a obrigação de cuidar de tudo na casa é sua!”

“Não vou te receber de volta em casa. Fica com ele, porque isso é normal. Logo, logo, vocês vão voltar...”

Talvez você esteja vivendo um ciclo de violência em que sua família e pessoas que são referência para você também precisam identificar que estão reforçando e perpetuando um relacionamento abusivo, e é importante conversar para que possam romper com esse ciclo de violência juntos.

Que tal analisar os sinais de um relacionamento abusivo juntos e identificar quem são as pessoas próximas a você que precisam de apoio?

Você já pensou nos relacionamentos da sua família? E até nos de amigos que você goste muito e considere como exemplos de vida?

**Escreva nesta
árvore genealógica
as pessoas da sua
família e pessoas
de referência que
vivem ou já viveram
relacionamentos
abusivos...**

**E avalie se essa é
uma experiência que
merece ser repetida...**



É importante sabermos se somos os abusadores no relacionamento abusivo...

Mais do que agredir fisicamente a pessoa de quem somos próximos afetiva e romanticamente, os relacionamentos abusivos podem comportar ações de constrangimento emocional ou psíquico.

Atitudes tidas como normais e aceitas em nossa sociedade, vistas até mesmo como engraçadas ou como provas de amor, podem ser o início de um sentimento de posse, levando ao desrespeito mútuo e ao desgaste da relação.

Situações extremas onde um dos parceiros(as) foi traído(a), por exemplo, levam à necessidade de constantes comprovações de que o outro está falando a verdade.

É importante que cada pessoa possa avaliar suas ações, a fim de perceber os sinais que podem levar a um comportamento abusivo em relação ao outro.

Para não repetirmos ciclos abusivos nas relações, veja abaixo os sinais que indicam se você está tendo um comportamento abusivo na sua relação:



- Eu ligo o tempo todo para a pessoa com quem me relaciono, duvidando recorrentemente das informações que ela me dá.
- Peço fotos do local ou pra falar com outra pessoa presente no ambiente para confirmar a informação recebida.
- Tenho crises de ciúmes todas as vezes que meu(minha) parceiro(a) fala com outro homem ou mulher ou dá atenção aos seus colegas.
- Quero a atenção da pessoa o tempo todo. Não suporto que ele(a) faça alguma atividade em que eu não esteja incluído(a).
- Mexo no celular do meu(minha) parceiro(a), sem sua autorização, procurando ver quem falou com ele(a).
- Interfiro na forma como meu(minha) parceiro(a) se veste, se maquia ou usa acessórios.
- Quero que ele(a) se comporte da forma como eu aprovo.
- Acredito que meu(minha) parceiro(a) tenha a obrigação de me consultar antes de cortar o próprio cabelo ou fazer uma tatuagem. Preciso autorizar suas decisões sobre o próprio corpo.
- Acredito que meu(minha) parceiro(a) tenha obrigação de manter relação sexual comigo, afinal sou fiel e a pessoa é responsável por atender os meus desejos sexuais.
- Faço elogios e cedo para obter ganhos como forma de conduzir o outro a fazer o que eu quero.
- Acesso as redes sociais para verificar tudo o que meu(minha) parceiro(a) curtiu pra ver se aprovo ou não.
- Faço amizade com os parentes de meu(minha) parceiro(a) para obter informações sobre sua vida e o que faz na minha ausência.

Siga em frente

Nada é mais forte do que uma pessoa que reconstrói sua vida...

Não duvide: você é capaz de se reconstruir!



Então se liga nas dicas para o empoderamento e vire essa página:



1. Padrão de beleza é você se sentir bem com você: livre-se do ciclo de carência. Você é o seu melhor modelo de beleza.
2. Não deixe ninguém se aproveitar das suas inseguranças. Não aceite nenhuma orientação que reforce medos e fraquezas.
3. Resista: sempre haverá alguém que te dirá que o melhor é manter o ciclo de violência. Siga EM FRENTE e busque histórias novas e felizes.
4. Pense que esse é um momento maravilhoso para fazer novos planos e focar em áreas da sua vida que antes não eram prioridade. Que tal investir nos estudos ou no trabalho? **O Sesc RJ está de braços abertos para te receber e te ajudar nesse planejamento.**
5. A sua luta te fez um ser único! Não permita que reduzam os seus direitos.
6. Não aceite rótulos ou padrões.
7. Pratique o autocuidado e busque ajuda sempre que necessário.
8. Lembre-se sempre: você é sua melhor companhia.
9. Sua liberdade consiste em depender apenas de si para ser feliz.
10. Empodere mais uma pessoa que vive um relacionamento abusivo: multiplique conquistas e afetos, e ajude outras pessoas a chegarem onde você chegou.

Siga EM FRENTE: peça ajuda através dos serviços disponíveis.

Polícia Militar **Ligue 190**

Para emergências e casos de flagrante e necessidade de intervenção policial.

Serviço de Denúncias sobre Violação de Direitos Humanos **Disque 100**

Recebe denúncias sobre todos os tipos de crimes contra os Direitos Humanos, como violência, abuso e exploração sexual, tortura, cárcere privado, tráfico humano, entre outros. As denúncias podem ser feitas por qualquer pessoa que tenha conhecimento/informações sobre os crimes.

Central de Atendimento à Mulher **Ligue 180**

Denúncias realizadas por pessoas próximas à vítima e denúncias anônimas. Qualquer pessoa que testemunhar uma situação de violência pode denunciar. A polícia faz a averiguação e encaminha para os atendimentos especializados.

Polícia Civil

Delegacia de Repressão aos Crimes de Informática

Localizada no Rio de Janeiro e especializada nas denúncias de crimes virtuais.

ONG Safernet

Auxilia pessoas que foram vítimas de crimes digitais, com informações e orientações sobre como proceder em caso de ameaças ou vazamento de fotos/vídeos íntimos e outros crimes virtuais. Acesse: new.safernet.org.br/content/infografico-como-denunciar-sextorsao

CRAS

Centro de Referência de Assistência Social

Oferece os serviços de assistência social para as pessoas em situação de vulnerabilidade. Dentre esses serviços, destacamos o cadastro do Bolsa Família, Benefício de Prestação Continuada (BPC) e outros programas sociais do governo, encaminhamento para serviços públicos essenciais e abrigos.

Oferece apoio às vítimas de violência doméstica e pode ser encontrado perto da sua casa.

**Compartilhe esta cartilha com seus amigos e familiares.
Não deixe o relacionamento abusivo se perpetuar.**



**Você quer saber
se está em um
relacionamento
abusivo?**

**Para cada pergunta,
escolha uma das opções
que mais se aproxima
da sua realidade. Depois
é só somar os pontos
e verificar o resultado.**

A pessoa fala coisas que te deixam sempre triste?

- a** Não, eu costumo ouvir palavras de apoio e incentivo.
- b** Tivemos discussões pontuais, que foram resolvidas com diálogo.
- c** Tenho notado algumas falas que me entristecem.
- d** Essas falas são constantes, mas considero que posso suportar.
- e** Essas falas atingiram um limite: são constantes, intensas e me aborrecem bastante.

Desmerece suas conquistas com frequência?

- a** Não, recebo apoio, muita motivação e suporte para alcançar meus objetivos.
- b** No início não compreendia os meus sonhos, mas hoje respeita e conversamos muito sobre isso.
- c** Eu preciso sempre justificar e explicar o que estou fazendo.
- d** Demonstra pouco interesse, parece não valorizar minhas conquistas.
- e** Sempre que conquisto algo, temos brigas e discussões, como se estivesse com ciúmes ou se sentindo reduzido(a) pelas minhas vitórias.

Você já notou se há um esforço para te isolar das outras pessoas?

- a** Pelo contrário, percebo que há uma valorização das minhas liberdades individuais.
- b** Já houve um questionamento sobre as minhas relações com amigos e familiares.
- c** Conversamos e alinhamos nossas expectativas no relacionamento.
- d** Percebo que há uma grande insatisfação sobre as minhas relações com amigos e familiares e até com meus colegas de trabalho.
- e** Controla tudo: meu celular, minhas redes sociais, minhas ligações, e isso me deixa com a sensação de sufocamento.

Há um ambiente manipulador quando:

- a** Não vejo dessa forma: há respeito e valorização da minha liberdade e da minha opinião.
- b** Não percebo nenhuma atitude manipuladora.
- c** As opiniões que recebo são resultado de diálogo e de uma construção conjunta.
- d** Há uma tentativa de me desacreditar frente aos conflitos que vivemos.
- e** Há um esforço para controlar tudo o que faço: as roupas que visto, meu diálogo com outras pessoas, os lugares que frequento e até o que penso...

Como você percebe o ciúme na relação?

- a** Não percebo nenhuma manifestação de ciúme.
- b** Considero uma manifestação de ciúme leve, que não afeta minha rotina nem me prejudica.
- c** É uma relação sufocante, pois há um imaginário de que sempre estou fazendo algo errado e sou muito cobrado(a) sem nem ter feito nada...

Você percebe se há manipulação econômica?

- a** Não! Dividimos as despesas e tenho total acesso às informações financeiras da nossa vida a dois.
- b** Não! Por termos faixas salariais diferentes, o que tem salário maior assume a maior parte das despesas. Mas fazemos isso harmonicamente e com total acesso às informações.
- c** Não sei. Não falamos sobre despesas - cada um paga suas contas e não planejamos nem compartilhamos nada.
- d** Sim. Hoje percebo um esforço para que eu deixe de administrar o meu dinheiro e deixe tudo para ele(a).
- e** Sim. Há um controle do meu dinheiro, do meu pagamento e até das contas que temos em conjunto. Eu não tenho autonomia para participar da economia doméstica.

Como eu me avalio no relacionamento?

- a** Extremamente satisfeito(a).
- b** Pouco satisfeito(a).
- c** Nem satisfeito(a) nem insatisfeito(a).
- d** Pouco insatisfeito(a).
- e** Extremamente insatisfeito(a).

Escala de agressividade do(a) parceiro(a):

- a** Não é agressivo(a).
Não percebo nenhum sinal de agressividade verbal ou física.
- b** Percebo agressões verbais, impaciência e atitudes autoritárias.
- c** Tenho sofrido agressão física.

Pontuação

**32 a 40
pontos**

Você está vivendo uma relação onde há bastante espaço para discussão, compartilhamento de ideias e planejamento. Aproveite bastante essa parceria! Mas não esqueça de avaliar continuamente as fortalezas, fraquezas e oportunidades de melhoria. Se você avalia que está tudo bem, acesse a Cartilha sobre Relacionamentos Abusivos e compartilhe! Ajude a empoderar outras pessoas.

**18 a 31
pontos**

É preciso ter bastante atenção aos conflitos e avaliar conjuntamente o que pode ser fortalecido e melhorado na relação.

**Abaixo de
17 pontos**

É importante que você avalie se a sua saúde emocional, seus direitos e a sua integridade física estão em risco. Você é sua maior proteção!

