

Cuide de sua saúde mental

Relacionamentos abusivos impactam na saúde mental, trazendo prejuízos como o isolamento, insegurança e dependência. Busque ajuda psicológica para cuidado, suporte e fortalecimento nesse período. Para iniciar a psicoterapia, você pode:

- Procurar um(a) profissional da Psicologia para atendê-la;
- Comunicar a necessidade de atendimento psicológico na Unidade Básica de Saúde (UBS);
- Ligar para 188 - Centro de Valorização da Vida (CVV) para suporte psicológico em casos imediatos;
- Buscar atendimento ofertado pelos cursos de Psicologia nas Clínicas-Escola das Universidades;
- Conhecer as formas de encaminhamento para atendimento psicológico garantidos pelos planos de saúde.

Lembre-se que você deve ser tratada com respeito e dignidade. PRIORIZE SUA SEGURANÇA E BEM-ESTAR.

Contatos

(41) 3200-3549 | (41) 3200-3556

(41) 3200-3558 | (41) 3200-2145

✉ cevid@tjpr.jus.br

▶ [cevidtjpr](https://www.youtube.com/channel/UC...) | 📷 [@cevidtjpr](https://www.instagram.com/cevidtjpr)

🌐 www.tjpr.jus.br/web/cevid



O QUE FAZER ?!?!?

Estabeleça sua rede de apoio

Fale com amigos e familiares. Não enfrente isso sozinha. O apoio de pessoas que se preocupam com você pode ampliar sua perspectiva para rever e sair dessa relação.

Documente o abuso e denuncie

Se possível, mantenha registros das ações abusivas, incluindo mensagens, e-mails, fotos, ou quaisquer evidências para formalizar sua solicitação por medidas legais.

Desenvolva um plano de segurança

Procure elaborar um plano de resguardo e proteção caso haja um contexto alarmante de violência. Ter uma cópia da chave de casa guardada com você, salvar no celular o contato de vizinhos de confiança, verificar para onde você poderá se deslocar no caso de fuga e procurar estar longe de lugares de fácil acesso a facas e armas, como a cozinha, são alguns cuidados que podem te ajudar a se proteger.

Procure canais de ajuda e denúncia

Existem contatos diretos e órgãos especializados em auxiliar mulheres em situação de violência doméstica e familiar. Eles podem oferecer acolhimento e orientação jurídica.

Busque apoio nestes locais:

Central de Atendimento à Mulher - Ligue 180

Polícia Militar - Ligue 190

Guarda Municipal - Ligue 153

Casa da Mulher Brasileira

Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher (DEAM)

Centro de Referência de Atendimento à Mulher (CRAM)

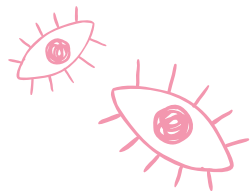
Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS)



INFORMATIVO SOBRE

RELACIONAMENTO ABUSIVO





Muitas mulheres, sem perceber, podem estar vivendo um relacionamento abusivo, em que o respeito e os limites são ignorados. Nesses casos, é comum não reconhecer os sinais ou não saber como reagir, e encontrar dificuldades para deixar essa relação.

Este folder tem como objetivo **esclarecer o que caracteriza um relacionamento abusivo, ajudar na identificação dos sinais de alerta e orientar sobre como impor limites** para garantir o bem-estar emocional e psicológico das mulheres. Afinal, todas merecem viver relações saudáveis, baseadas em respeito mútuo e apoio.

SINAIS DE ALERTA



Controle Excessivo: Controle de suas ações, decisões, amizades, como você se veste ou até mesmo o que você come. Pode monitorar seus movimentos ou exigir acesso às suas redes sociais e mensagens.

Isolamento: Tentativa de afastá-la de amigos, familiares ou outras fontes de apoio, fazendo com que você se sinta dependente dele(a).

Ciúmes Excessivos: Demonstração de ciúmes irracionais ou possessividade, frequentemente acusando ou questionando sua fidelidade.

Humilhações e Insultos: Humilhações, ridicularizações, piadas depreciativas ou comentários sarcásticos que diminuem sua autoestima.

Manipulação Emocional: Ações que fazem você se sentir culpada, insegura ou responsável pelos problemas da relação, frequentemente distorcendo a realidade para que você duvide de si mesma (conhecido como gaslighting).

Ameaças: Ameaças diretas ou indiretas, como de violência física contra você ou contra si próprio(a), de expor intimidades, entre outras, a fim de controlar suas ações.

Mudanças Rápidas de Humor: Mudanças bruscas de humor, indo de extremamente carinhoso(a) para agressivo(a) ou distante, sem motivo aparente.

Desvalorização de Seus Sentimentos: Ignorar, desconsiderar ou menosprezar seus sentimentos e preocupações, fazendo você se sentir insignificante ou invalidando suas emoções.

Culpa Constante: Você se sente constantemente culpada e responsável pelos problemas da relação, mesmo quando não fez nada de errado.

Pressão ou Coerção Sexual: Forçá-la ou pressioná-la a ter relações sexuais ou a participar de atos que você não quer.

Violência Física: Qualquer forma de agressão física, como empurrões, tapas e socos.

Controle Financeiro: Controlar seu dinheiro, impedir você de trabalhar, ou limitar seu acesso a recursos financeiros.

FRASES QUE NÃO DEVEM SER NORMAIS DE OUVIR



"Você nunca faz nada direito."

"Se você me amasse de verdade, faria o que eu digo."

"Ninguém mais te quer, só eu."

"Você está feia, ninguém vai querer ficar com você."

"Se você sair, não precisa voltar."

"Você é inútil sem mim."

"Eu controlo o dinheiro porque você não sabe gastar."

"Se você terminar comigo, eu vou me matar."

"Você está exagerando, isso não é nada."

"Você me deixa louco, é culpa sua eu agir assim."

"Eu fico com você por pena."

"Não conte isso a ninguém, ninguém vai acreditar em você."