

Como sair de uma relação abusiva?

Reconheça. O primeiro passo, sem dúvidas, é reconhecer e aceitar que você vive em uma relação que te causa danos emocionais, psicológicos, físicos e financeiros.

Converse com pessoas de sua confiança: amigos, psicólogo/terapeuta, familiar próximo, etc

Procure ajuda e se precisar denuncie.



Não se cale!

Canais de Denúncia



Disque **180** ou **190**

Núcleo de Defesa da Mulher e População LGBTQIAPN+ da DPE-MA, na Casa da Mulher Brasileira
Telefone: (98) 99242-0137

Casa da Mulher Brasileira: Avenida Prof. Carlos Cunha, Nº 572 - Jaracati.
CEP: 65076-820, São Luís-MA
Telefone: (98) 3198-0100 / 3198-0101 / 98425-8469 / 98409-8557 (Recepção)

Delegacia Online do Maranhão:
delegaciaonline.ssp.ma.gov.br

Delegacia da Mulher e Patrulha Maria da Penha:
Capital: (98) 3223-5800
Interior: 0300-3135-800



Relacionamento

abusivo

Saiba quando não é amor



O que é um relacionamento abusivo?

Quando há abusos de ordem física, psicológica, patrimonial, moral e/ou sexual, ou seja, quando uma das pessoas utiliza poder para manipular e tentar controlar a outra. Por vezes, esta influência junto a vítima ocorre de forma velada.

10 sinais para abrir os olhos na relação

01

Faz pouco caso das suas conquistas

02

Ridiculariza suas opiniões

03

Induz você a se afastar de amigos ou familiares

04

Diz que só ele/ela te ama e aceita como você é

05

Faz você se sentir culpada/o pelas reações agressivas

06

Grita ou desconta a raiva em objetos

07

Culpa o estresse ou a bebida pelas agressões cometidas

08

Tem ciúme frequente

09

Controla sua vida financeira

10

Vigia seus hábitos, conversas e redes sociais

Ciclo do abuso

Construção das tensões

controle do comportamento, isolamento da vítima, ofensas verbais e humilhações

Explosão da violência

agressão física, violência patrimonial, moral, sexual ou psicológica;

Lua de mel

o/a parceiro/a pede perdão, enche a vítima de promessas de mudança, há reconciliação e reconstrução do vínculo.