



GUIA DE BOLSO

# Relacionamentos saudáveis

Como reconhecer o que  
faz bem (e o que não faz)

instituto  
natura



# Como é um relacionamento saudável?

É quando há **respeito, carinho, confiança e liberdade**. Nem tudo precisa ser perfeito, mas a base é o bem-estar de ambos. Em um relacionamento saudável, você:

---

- Se sente **segura e à vontade**.
- Tem **liberdade para escolher**.
- **Resolve os conflitos conversando**.
- **É valorizada** como pessoa.
- **Tem apoio** para investir em seus sonhos e crescimento pessoal.
- Tem um(a) parceiro(a) que **comemora suas conquistas**.
- **Mantém amigos e família por perto**.

# E quando não é assim?

## Atenção aos sinais de relacionamentos abusivos:

---

- **Controle:**  
a pessoa decide tudo por você, escolhe suas roupas, impede sua privacidade, tem ciúmes excessivos ou interfere no seu dinheiro.
- **Desrespeito:**  
faz piadas ofensivas, te critica constantemente, desvaloriza seu trabalho.
- **Isolamento:**  
afasta você de familiares, amigos e colegas.
- **Conflitos frequentes:**  
te chama de "louca", "histérica" ou "descontrolada" durante discussões.
- **Medo:**  
você se sente ansiosa ou com medo perto da pessoa.

# Como usar este guia para ajudar alguém (ou a si mesma) em um relacionamento abusivo?

- **Aprenda mais sobre as formas de violência** contra as mulheres para identificar sinais em suas próprias relações e conhecer seus direitos;
- **Saiba como ser rede de apoio** para mulheres em situação de violência.

**Você não precisa ser especialista para ajudar. O mais importante é escutar com atenção, sem julgar, e orientar para procurar ajuda. Apoiar já faz toda a diferença!**

# Conheça os 5 tipos de violência doméstica previstos na Lei Maria da Penha

A violência contra a mulher **nem sempre é física**. A lei reconhece cinco formas:

---

- **Física:** empurrões, tapas, socos, chutes.
- **Psicológica:** ameaças, humilhações, controle, ciúmes excessivos, perseguição, constrangimento, impedir seu direito de ir e vir.
- **Sexual:** forçar relações sem consentimento, exigir práticas que você não quer, assediar ou impedir métodos contraceptivos.
- **Patrimonial:** destruir ou controlar dinheiro, documentos, objetos, impedir que trabalhe ou compre o que deseja, esconder bens e patrimônio.
- **Moral:** ofensas, calúnias, xingamentos que ferem a honra, ofender a reputação.

**Lembre-se:** a violência também pode acontecer fora de casa ou do relacionamento amoroso, como assédio no transporte público ou no trabalho. Cada situação tem leis específicas e direitos garantidos.

# O que fazer diante dessas violências?

**Procure os Centros de Referência de Atendimento à Mulher**, o CREAS (Assistência Social) ou ONGs especializadas. São serviços gratuitos que orientam e acolhem.

Se sentir segurança, **registre um Boletim de Ocorrência**, de preferência na Delegacia da Mulher. Vá acompanhada, se puder.

Em **casos de violência sexual**, tente não tomar banho nem trocar de roupa. Vá a uma unidade de saúde o mais rapidamente possível (idealmente até 72h) para atendimento médico contra doenças e gravidez e coleta de provas.

Em **casos de violência física**, guarde a ficha médica. Ela é importante para o exame de corpo de delito.

Busque **apoio psicológico e jurídico**, se possível, com profissionais especializados.

**Não enfrente tudo sozinha.** Acione pessoas de confiança, sua rede de apoio e a Ângela, no **(11) 94494-2415** (WhatsApp).

# Se for feito um registro policial, é importante:

➤ **Se possível, juntar provas.**

➤ **No caso de violência psicológica**

- Laudos médicos e/ou psicológicos
- Depoimento de amigas(os), familiares ou colegas de trabalho

➤ **No caso de violência física**

- Tenha o contato de possíveis testemunhas
- Tire foto das marcas físicas da agressão

➤ **No caso de violência sexual**

- Registre o endereço em que os fatos ocorreram e anote detalhes que possam identificar o agressor, caso seja um desconhecido

➤ **Importância do Exame de Corpo de Delito**

- Esse exame vai documentar a extensão e a gravidade dos danos físicos e psicológicos causados a você. Ele é muito importante para os próximos passos, já que o laudo será encaminhado às autoridades que usarão as informações no processo.



# O que fazer e orientar diante de outras formas de violência?

No caso de Assédio ou Importunação Sexual

---

## ➤ Se possível, juntar provas.

- Anote o endereço em que o crime ocorreu, o nome e contato de possíveis testemunhas e, se tiver marcas físicas de agressão, tire fotos.
- Se o fato ocorreu no transporte público, anote horário, número do ônibus e da linha.
- Se o agressor for desconhecido, anote detalhes para ajudar na identificação.

A ONG MeToo Brasil é especializada em atendimento de violência sexual, por meio do número **0800 020 2806** e do site <https://metoobrasil.org.br/preciso-de-ajuda>

# O que fazer e orientar diante de violência no ambiente digital?

A **divulgação** de vídeo ou foto de cena de sexo, nudez ou pornografia sem o consentimento da vítima, além de compartilhar cenas de estupro, **é crime**.

---

## ➤ **Faça um Print**

- Guarde fotos, conversas de WhatsApp e ameaças à sua dignidade.

## ➤ **Salve os Links das Páginas**

- Guarde os links da página em que a agressão aparece e também do perfil do agressor.

## ➤ **Denuncie**

- Acesse o site Safernet, no endereço [new.safernet.org.br/denuncie](http://new.safernet.org.br/denuncie)

## ➤ **Faça um Boletim de Ocorrência**

- Se sua cidade tiver uma delegacia especializada em crimes virtuais, ainda melhor.

## ➤ **Informe as Autoridades Responsáveis**

- Fale com a Defensoria Pública e o Ministério Público sobre a ocorrência para ser bem amparada pelas leis.

# A proteção das mulheres é um direito garantido por lei

Isso só é possível **graças à Lei Maria da Penha**, que:

- Diz que **proteger as mulheres é dever do governo e da sociedade**, especialmente em situações de violência dentro de casa ou da família.
- **Pune com mais rigor** quem comete violência doméstica, mostrando que esse tipo de agressão é grave e não será tolerado.
- **Cria uma rede de apoio**, com serviços que oferecem orientação, atendimento psicológico e social, ações educativas e proteção no trabalho e em casa.
- **Garante medidas urgentes de proteção**, como obrigar o agressor a se afastar da mulher, da sua família e de quem testemunhou a violência.

**Importante:** a lei também protege mulheres em relacionamentos com outras mulheres, além de mulheres trans. Todas merecem viver com respeito e segurança.

# Por que é difícil sair de um relacionamento abusivo?

A violência não acontece da mesma forma com todas as mulheres, mas algumas etapas costumam se repetir, como a tensão inicial, seguida de agressão (que pode ser física ou verbal) e depois o arrependimento - e tudo recomeça, despertando sentimentos que confundem e aprisionam.

Muitos fatores dificultam a saída dessa relação:

---

- **Acreditar** que certos **comportamentos violentos** são "normais".
- **Medo do julgamento** das outras pessoas.
- **Ameaças** da pessoa agressora.
- **Baixa autoestima e culpa.**
- **Esperança** de que a pessoa vai mudar.
- **Dependência** emocional e/ou financeira.
- **Falta de apoio** da família, amigos ou vizinhos.
- **Vergonha, medo** de não ser levada a sério.
- **Não saber onde buscar ajuda** ou que tem direitos.

**Cada história é diferente, mas o apoio de alguém que escuta sem julgar pode fazer toda a diferença.**

# Como escutar com acolhimento?

- **Escutar** é mais que ouvir: é **acolher**, sem julgar.
- Permita que ela **fale como se sente**.
- **Não minimize nem reaja com choque**. Este é o momento dela.
- Ajude-a a **reconhecer** e nomear as **situações de violência** que ela vive, se reconhecendo como vítima.
- **Pergunte como ela gostaria de ser ajudada**. Para isso, informe-se sobre os sinais de relacionamentos abusivos e violentos e onde buscar ajuda.





# Apoiar e acolher transforma vidas

- Diga que **acredita nela** e que ela não tem culpa.
- **Respeite o tempo dela.** Sair de uma relação abusiva leva tempo.
- **Mostre os caminhos,** mas não pressione.
- Reforce que **ela não está sozinha** — você está ali.



# Conheça os serviços de apoio e como orientar

Procure saber quais serviços existem na sua cidade — você pode começar pelo site da prefeitura.

Um apoio importante é a **Ângela**, assistente virtual do Instituto Natura. Ela não é um canal de denúncia, mas orienta de forma discreta e segura.



**Salve o número**  
(WhatsApp):

**(11) 94494-2415**

A Ângela faz perguntas simples para entender a situação e pode indicar:

- **Atendimento psicológico e jurídico**
- **Possibilidade de transporte por aplicativo**
- **Apoio e acolhimento em todo o Brasil.**

Se você está **com dúvidas** ou conhece alguém em **risco**, converse com a **Ângela**.

# Órgãos públicos de atendimento às mulheres em situação de violência

## Delegacias de Defesa da Mulher

Órgãos policiais especializados no atendimento das violências cometidas contra as mulheres.

## Centros de Referência e Atendimento às mulheres (CRAM)

Serviços socioassistencial, psicológico e orientação jurídica às mulheres em situação de violência.

## Centros de Referência especializados em Assistência Social (CREAS)

Serviço e atendimento multidisciplinar, por meio da política de assistência social para meninas e mulheres em situação de violência.

## Ligue 180 Central de Atendimento à Mulher

Serviço gratuito que oferece apoio e orientação a mulheres em situação de violência. Também recebe denúncias e encaminha-as aos órgãos competentes.



## ➤ **Juizados Especiais de Violências Doméstica e Familiar contra a Mulher**

Processam, julgam e executam as causas decorrentes da prática de violências doméstica e familiar contra as mulheres.

## ➤ **Abrigos e Casas de passagem**

Locais seguros que oferecem abrigo protegido e atendimento integral às mulheres.

## ➤ **Defensoria Pública (Núcleo Especializado da Mulher)**

Presta assistência jurídica integral e gratuita.

## ➤ **Serviços de saúde e centros de perícia médico-legal especializados**

Serviços e assistências social e psicológica, em especial para violências sexual e física, para exames e tratamento.

## ➤ **Ministério Público**

Fiscaliza os serviços e a aplicação da lei.

# Redes de apoio e informação da sociedade civil

## ➤ **Mulheres Positivas**

Plataforma gratuita com mais de 200 cursos, vídeos, histórias inspiradoras e vagas de emprego para mulheres em todo o Brasil. [mulherespositivas.com.br](http://mulherespositivas.com.br)

## ➤ **Derrubando Muros & Construindo Pontes**

Ferramentas, livros, filmes e dados para refletir e transformar comportamentos masculinos. Ideal para quem quer promover diálogos e mudanças. [papodehomem.com.br/pontes](http://papodehomem.com.br/pontes)

## ➤ **Projeto Justiceiras**

Atendimento remoto para mulheres em situação de violência, com apoio voluntário nas áreas social, psicológica e jurídica. [justiceiras.org.br](http://justiceiras.org.br)

## ➤ **Casa Bem Querer Mulher**

Atendimento presencial e especializado em São Paulo, com suporte psicoterapêutico, jurídico e social.

R. Cristiano Ribeiro da Luz Jr, 48 - SP  
(11) 3726-4220 (9h às 18h)  
[bemquerermulher.org.br](http://bemquerermulher.org.br)

# Nosso Compromisso

Acreditamos em uma sociedade na qual **todas as pessoas reconheçam que a violência contra as mulheres não pode ser normalizada.**

Em que desigualdade, machismo e estereótipos não tenham mais espaço.

Essa mudança é responsabilidade de todo mundo — por isso, escolhemos agir.

**Nosso compromisso é coletivo:**

Levar informação, acolhimento e consciência, ajudando a abrir caminhos para que mais mulheres mudem suas trajetórias e vivam com liberdade, segurança e respeito.

.....

instituto natura  

[www.institutonatura.org](http://www.institutonatura.org)



InstitutoNaturaBrasil



InstitutoNaturaBR