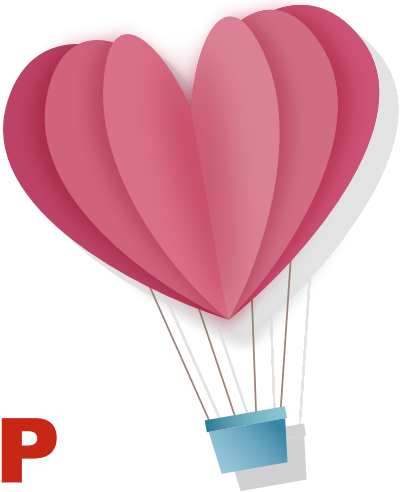
Guia

# #NamoroLegal

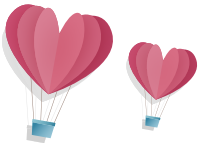


MPSP

## APRESENTAÇÃO

Você já deve ter ouvido falar em relacionamento abusivo. Mas, na vida real, às vezes não é tão fácil saber se você está em um relacionamento assim. Para adolescentes e jovens, pode ser ainda mais difícil identificar comportamentos abusivos no namoro. **Relacionamentos fazem parte da vida, devem ser agradáveis e saudáveis, concorda?**

Para te ajudar, criamos o guia de bolso **#NAMOROLEGAL,** com dicas simples e práticas.



E a tecnologia também pode esclarecer dúvidas!

Utilizando Inteligência Artificial, o Ministério Público de São Paulo, a Microsoft e os parceiros Elo Group e Ilhasoft criaram a **MAIA** (Minha Amiga Inteligência Artificial), uma bot que pode conversar com você sobre namoro de uma forma leve e descontraída. Você encontra a MAIA neste link: **http://www.mpsp.mp.br/namorolegal/**.

Leia as dicas e compartilhe com amigas e amigos!

VALÉRIA SCARANCE - Promotora de Justiça
Criadora da Campanha **#NAMOROLEGAL**

## COMPROMISSO DO INSTITUTO AVON

Desde 2008, o Instituto Avon tem o papel de articular empresas públicas e privadas, organizações sociais e órgãos públicos no Brasil para proteger e apoiar mulheres e meninas em situação de violência. O Instituto acredita em um mundo sem violência e, por isso, compromete seus recursos financeiros, time e energia para:

- Incentivar a conversa sobre as diferentes formas de violências para que todas as pessoas tenham conhecimento e informações para reconhecer os sinais.
- Estimular a ação para que, além de reconhecer os sinais, as pessoas saibam o que fazer diante dessas violências.
- Melhorar o suporte para que mulheres e meninas tenham acesso ao que necessitam e que sejam compreendidas, apoiadas e tratadas com justiça quando procurarem ajuda ou relatarem abusos.

# Dica 1

Confie na atitude,
não nas
palavras.

Antes de mergulhar de cabeça em uma relação, é importante descobrir com quem você está.

Mesmo que a pessoa te diga palavras lindas, faça declarações de amor, são as ATITUDES que mostram quem é de verdade.

- Não aceite CRÍTICAS constantes e destrutivas.
- Não aceite que namorado ou namorada te diminua ou controle sua vida. Imponha limites.
- Olhe para você com amor e acredite em suas qualidades.

Quem gosta de verdade aceita, apoia e incentiva, não anula a outra pessoa. Se o namoro te fizer mal, procure apoio e caia fora!

**Olhos atentos, combinado?**

# Dica 2

## Seu espaço é só seu.

**Não abandone o que te faz feliz!**

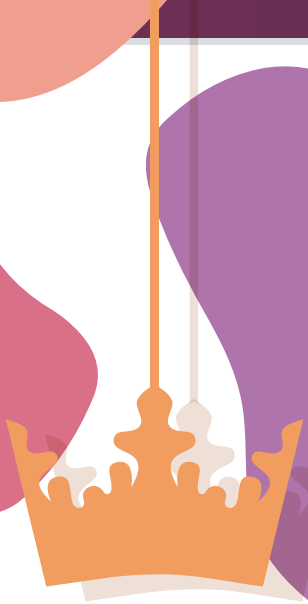
Valorize o seu espaço, o lugar onde você se sente segura e conectada com sua essência. Esse espaço compreende sua família, amigos, estudo, trabalho e lazer, seu modo de ser.

Está difícil definir o seu espaço? Use a referência abaixo. **Faça anotações pensando SÓ em você.**

- Pessoas mais importantes da minha família:
- Amizades mais importantes:
- No meu tempo livre eu gosto de:
- Meu lugar preferido é:
- Eu me sinto atraente quando:
- Se estou nervosa o que me acalma é:
- Eu me destaco quando:
- Meu maior dom é:

Guarde essas respostas e cuide de seu território.

**Isso é sua essência. Preserve!**



## Dica 3

# Os códigos da "boa namorada" e do "namorado perfeito".

Já leu os códigos da "boa namorada" e do "namorado perfeito"? **Nunca?** É porque eles não existem.

No namoro, você não tem a obrigação de seguir uma lista de comportamentos proibidos, permitidos e realizar as vontades da outra pessoa. **RESPEITE SEUS LIMITES** e aprenda a dizer **"não".**

Bora namorar sem estresse?
**AÍ VÃO ALGUMAS DICAS!**

- Seja como você é (ninguém tem o dom da perfeição).
- Não aceite piadinhas ofensivas, orgulhe-se das suas conquistas.
- Se a outra pessoa te ferir, não pense que "a culpa foi sua".

**Ah, gritos e showzinhos, nem pensar!** Não existe desculpa para desrespeito.

# Dica 4

## A chave da sua vida.

Em um namoro legal, a **“chave da sua vida”** fica nas **SUAS MÃOS.** Essa chave é o PODER DE DECISÃO sobre seu futuro: trabalho, estudos, independência e família.

Se você entregar essa CHAVE para outra pessoa, o namoro se tornará uma prisão eterna. Triste, né?

**Então, não caia nessas armadilhas:**

- Larga tudo e fica comigo!
- Vou te dar a vida que sonhou!
- Se a gente engravidar, vão aceitar nosso namoro!
- Tem gente rica que nunca estudou!
- Quem vai cuidar dos nossos filhos?
- Trabalhar para ganhar pouco nem vale a pena!
- Sua família não me aceita por ciúmes!

# Dica 5
## Não vá morar na lua.

Sabe aquela paixão que te leva até a lua de alegria?! Curte mesmo, mas mantenha sua base na terra, ok?

**Não se afaste de quem realmente se importa com você.**

Equilibre a vida pessoal com o namoro. Vá a festas de família (algumas, pelo menos!) e saia com sua turma, isso é essencial para a sua autoestima e independência.

E se o namorado ou a namorada falar que não deixa? Que suas amigas/amigos são falsos ou que tem ciúmes?

Tenha uma conversa bem séria e, se não adiantar, essa pessoa merece uma passagem só de ida para a lua!

**Entre o namoro e você, escolha sempre você!**

# Dica 6

## Saia dessa montanha-russa de emoções!

Um dia você está nas estrelas e no outro tão triste que não quer sair da cama. **Para tudo!** Altos e baixos são legais no parque de diversões, não no namoro.

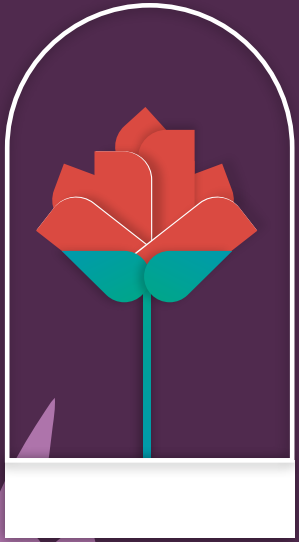
Seu namorado/namorada:

- Coloca defeitos ou faz piada de tudo que você faz?
- É do tipo chiclete?
- Pediu sua senha ou controla sua vida?
- Tem ciúmes de sua família, amigos e suas atividades?
- Usa palavras ofensivas, diz que você é louco/louca?
- Te força a fazer algo contra sua vontade?
- Diz que perdeu a cabeça só porque te ama muito?

**Epa!! Se respondeu SIM, fique alerta!**
Imponha limites e, se não adiantar, saia fora dessa montanha-russa! **Você merece um namoro legal.**

# Dica 7

A dica de ouro:
sorry, fera não vira
príncipe ou princesa com o "seu amor".



Ensinaram que o amor transforma qualquer pessoa em príncipe ou princesa. Lindo, né? Desculpem a sinceridade, mas essa é a maior FAKE NEWS da história.

Ofender, xingar, ameaçar "você não será de mais ninguém", perseguir, dar um tapa, chacoalhar, puxar o cabelo, apertar o pescoço, obrigar a fazer sexo... **Tudo isso é violência.** Procure ajuda.

**Um ALERTA**: toda fera, depois que ataca, fica mansinha e pede perdão. Não se iluda: a fera não muda com o seu amor.

Para violência não existe desculpa, nem perdão. Levante a cabeça, não tenha vergonha (você não tem culpa, tá?) e peça ajuda. Se for preciso, acione a polícia e siga em frente sem olhar para trás!

**Quer conversar mais sobre relacionamentos?** Venha bater um papo com a **MAIA**, nossa amiga virtual criada para te ajudar nas suas dúvidas! Você pode falar com ela aqui: **www.mpsp.mp.br/namorolegal/**.

INSTITUTO
AVON

Microsoft

MPSP
MINISTÉRIO PÚBLICO
DO ESTADO DE SÃO PAULO