



GUIA DE BOLSO

Relacionamentos saudáveis

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

instituto
natura

AVON

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**

➤ **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.

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

➤ **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

➤ **Projeto Justiceiras**

Atendimento remoto para mulheres em situação de violência, com apoio voluntário nas áreas social, psicológica e jurídica. 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

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.

Sofreu violência doméstica ou conhece alguém que esteja passando por isso?



Fale com a
Ângela



(11) 94494-2415

O canal de apoio e acolhimento do Instituto Natura, que oferece **atendimento gratuito, seguro e sigiloso**, com apoio e orientação de especialistas.

instituto natura | AVON

www.institutonatura.org

 @institutonatura

 @institutonaturabr