



# RELACIONAMENTO *Abusivo*



### **Presidência**

Des. Luiz Fernando Tomaisi Keppen

### **Secretário**

José Luiz Faria de Macedo Filho

### **Coordenadoria Estadual da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar**

Des. Ana Lúcia Lourenço - Coordenadora  
Juiz de Direito Marcos Antônio da Cunha Araújo, Vice-Coordenador

### **Material elaborado pela equipe da Coordenadoria Estadual da Mulher em Situação de Violência Doméstica e Familiar - CEVID**

Juízas Claudia Andrea Bertolla Alves, Dilmari Helena Kessler, Luciane do Rocio  
Custódio Ludovico e Taís de Paula Sheer.

### **Agradecimentos**

Departamento de Comunicação e Cerimonial

Tribunal de Justiça do Estado do Paraná

[www.tjpr.jus.br](http://www.tjpr.jus.br)

## SUMÁRIO

○ O QUE É UM RELACIONAMENTO ABUSIVO?	6
○ SINAIS DE ALERTA!	6
○ FRASES CONSIDERADAS COMO "NORMAIS", MAS QUE SÃO UM ALERTA:	6
○ NOVE SINAIS DE ABUSO EMOCIONAL:	7
○ FORMAS DE VIOLÊNCIA:	9
○ REFERÊNCIAS	10



## O QUE É UM RELACIONAMENTO ABUSIVO?

Um relacionamento abusivo é quando uma pessoa da relação tem um poder excessivo sobre o outro. Além disso, a partir daí começam as atitudes e ordens verbais que humilham e fazem mal. Muitas pessoas estão vivendo um relacionamento abusivo e não sabem. Isso porque acreditam que uma relação só é abusiva quando existe violência física ou verbal.

**Mas, um relacionamento familiar, amoroso, com amigos e no ambiente de trabalho em que haja intimidação, abuso de poder, manipulação, perda da liberdade, punição, jogo de poder, violência psicológica ou humilhação pode ser considerado abusivo.**

## SINAIS DE ALERTA!

- 01 Excesso de "amor"
- 02 A pessoa tenta mudar o outro
- 03 Superproteção
- 04 Agressão verbal e psicológica
- 05 Ameaças e chantagens
- 06 Monitoramento constante



## FRASES CONSIDERADAS COMO "NORMAIS", MAS QUE SÃO UM ALERTA:

- "você não tem jeito!"
- "se sair não volte mais"
- "não deixo você ir"
- "eu não quero que você fique saindo com fulano ou beltrano"
- "ninguém mais vai te amar como eu te amo"

- “isso é uma coisa só nossa, ok?” (sobre as brigas e agressões)
- Quando o outro diz que você não tem capacidade, inteligência, beleza ou qualquer outro comentário negativo dito repetidas vezes e em tom sério.

## NOVE SINAIS DE ABUSO EMOCIONAL:

**Ignorar:** o abusador usa a própria raiva como uma oportunidade para punir seus parceiros, ignorando-os propositalmente

**Chantagear:** o abusador diz que vai abandonar a pessoa ou expor segredos se não fizer algo ou recusar algo

**Humilhar:** o abusador insulta o parceiro, fazendo-o se sentir mal

**Manipular:** o abusador usa os sentimentos do parceiro para que eles ajam de acordo com seus interesses

**Mostrar ciúmes excessivo:** o abusador suspeita de tudo que o parceiro diz ou faz, além de querer atenção total

**Controlar:** o abusador controla o parceiro, o que veste, o que faz, lugares que frequenta, pessoas com quem se relaciona

**Intrusão/ou intromissão:** o abusador se intromete em questões pessoais do parceiro, decisões sobre trabalho, vasculha mensagens ou redes sociais

**Isolar:** o abusador isola o parceiro da família e amigos

**Intimidar:** o abusador controla o parceiro por meio do medo

Fonte: [www.abusonaoeamor.com.br](http://www.abusonaoeamor.com.br))



O professor emérito de serviço social e pesquisador da Universidade de Michigan, Daniel G. Saunders publicou um artigo sobre seus estudos abordando esse assunto e nele relata alguns fatores que impedem as pessoas de saírem de relacionamentos abusivos. O mais comum desses fatores é a falta de recursos. Se a vítima não tiver um emprego, uma fonte de renda fixa e/ou não receber o suficiente para se sustentar sozinha ou até mesmo os filhos, se tiver, sair do relacionamento se torna ainda mais complexo. Outro fator relevante é a falta de apoio de familiares e amigos. Muitas vezes é comum que essas pessoas não acreditem na vítima e até a culpem pela situação vivida. O medo também se faz bem presente entre as mulheres.

- O/A parceiro/a não é violento o tempo todo. Há momentos de gentileza, sensibilidade e até romantismo;
- O/A parceiro/a se mostra arrependido/a e a vítima fica com pena;
- O/A parceiro/a diz que vai procurar tratamento e a vítima cria esperanças de que ele/a vá mudar;
- O/A parceiro/a menospreza a vítima e destrói a sua autoconfiança, o que faz com que ela se sinta presa a essa situação e tenha vergonha de pedir ajuda;
- Baixa auto estima. O complexo de inferioridade faz com que a vítima aceite o que o outro impõe;
- Medo de se arrepender;
- Nunca ter vivido um relacionamento saudável ou não ter tido exemplos positivos de relações amorosas saudáveis; Medo de ficar sozinho/a;
- Dificuldade em deixar o outro ir. O apego faz com que as pessoas se mantenham junto à que as machuca, o sentimento de perda não é bem aceito;
- Vergonha da opinião e/ou julgamento de familiares e amigos;
- Outras possíveis causas também podem ser: estilo de vida conveniente, medo de encontrar alguém ainda pior, atração sexual, pressão social, por causa dos filhos, dependência emocional, crença religiosa e por querer manter a estrutura familiar intacta.

## COMO SAIR DE UM RELACIONAMENTO ABUSIVO:

Admita e reconheça os sinais de que você está sim numa relação que é tóxica;

- Seja firme, decida de fato que você não merece mais passar por este sofrimento e coloque um fim nesta dinâmica tóxica de relação;
- O problema não é você: deixe de lado a culpa que a pessoa quer que você sinta, isso se chama manipulação emocional;
- Procure ajuda e apoio em pessoas que você confia: não é fácil sair de um relacionamento abusivo sozinha, então, encontre nas pessoas que você ama um porto seguro e uma força para superar;
- Converse com pessoas que passaram por situações semelhantes: o apoio de

quem já viveu uma relação assim e superou a tristeza, pode ser combustível para você se inspirar e agir;

- **Persista:** valorize quem você é, faça planos, resgate sua autoestima e não fuja da armadilha de relativizar o dano que você sofreu;
- **Pare de acreditar** que esse relacionamento é tudo o que se tem;
- **Busque ajuda profissional:** para se fortalecer, entender o que lhe falta e o que fez você se submeter a uma relação abusiva. Isso é fundamental para se conhecer melhor e para fazer escolhas mais condizentes com aquilo que você merece de verdade.

## FORMAS DE VIOLÊNCIA:

A Lei Maria da Penha, em seu artigo 7º, elenca cinco formas de violência contra a mulher:

**FÍSICA:** ação ou omissão que cause danos à integridade física ou à saúde da mulher, a agressão física, que pode ou não deixar marcas/lesões.

**SEXUAL:** condutas que constringam, que levem a vítima a presenciar ou manter contato sexual, físico ou verbal, ou a participar de relação sexual indesejada, por meio de intimidação, ameaça, uso da força, constringimento físico ou moral ou qualquer meio que anule ou limite a vontade pessoal.

**PSICOLÓGICA:** afeta emocionalmente a ofendida, prejudicando sua autoestima, sua liberdade e direito de fazer suas próprias escolhas.

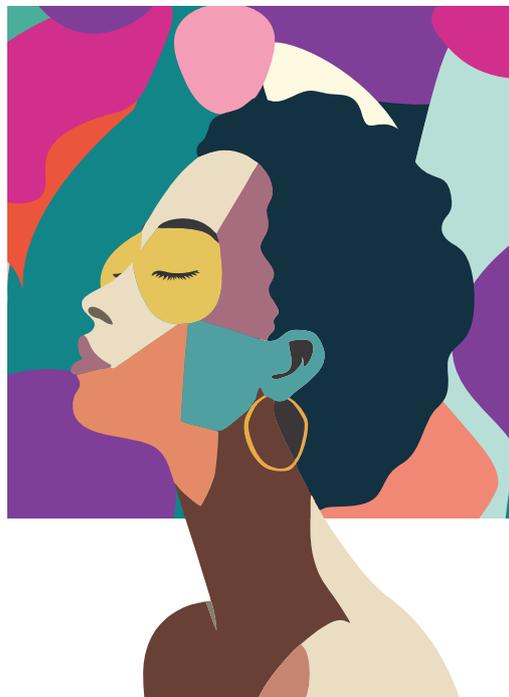
**PATRIMONIAL:** ato de violência que implique dano, perda, subtração, destruição ou retenção de objetos, bens, documentos e valores.

**MORAL:** ação destinada a caluniar, difamar ou injuriar a honra ou a reputação da mulher.

No tocante à violência psicológica, foi inserido no Código Penal, através da Lei nº 14.188, de 28 de julho de 2021, o artigo 147-B – Violência psicológica contra a mulher:

**Art. 147-B. Causar dano emocional à mulher que a prejudique e perturbe seu pleno desenvolvimento ou que vise a degradar ou a controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, chantagem, ridicularização, limitação do direito de ir e vir ou qualquer outro meio que cause prejuízo à sua saúde psicológica e auto-determinação:**

**Pena - reclusão, de 6 (seis) meses a 2 (dois) anos, e multa, se a conduta não constitui crime mais grave.**



A violência psicológica é uma violência cumulativa, praticada através de comportamentos do autor, que vão abalando a paz e a tranquilidade da vítima.

## REFERÊNCIAS

**Entendendo o Relacionamento Abusivo** – Curso de Psicologia do Centro Universitário UNA- Campus Aimorés – BH/MG – estágio básico intervenções nas organizações e saúde mental ao trabalhador 1/2022. Disponível em: [file:///N:/Cartilhas/Outras%20cartilhas/Cartilha-Entendendo-o-RelacionamentoAbusivo\\_230316\\_201440.pdf](file:///N:/Cartilhas/Outras%20cartilhas/Cartilha-Entendendo-o-RelacionamentoAbusivo_230316_201440.pdf) )

**Abuse Is Not Love** – Disponível em: [www.abusonaoeamor.com.br](http://www.abusonaoeamor.com.br)

**Crush perfeito** – Tribunal de Justiça do estado de Santa Catarina- TJSC. Disponível em: [https://www.tjsc.jus.br/documents/3380888/4350900/cartilha\\_crush\\_perfeito/f1a42787-d6bd-37f7-dafc-34c558fa85f](https://www.tjsc.jus.br/documents/3380888/4350900/cartilha_crush_perfeito/f1a42787-d6bd-37f7-dafc-34c558fa85f)

