

Se você **está** em um relacionamento e vivenciou algum desses episódios do teste rápido **ou terminou** um relacionamento abusivo e está com medo, recebe ameaças ou outro tipo de violência de seu ex-companheiro(a).

Saiba que não precisa enfrentar esse momento sozinha!



Busque apoio em nossa equipe especializada
Centro de Referência da Mulher em Situação de Violência Esperança Garcia (CREG)

Onde nos encontrar?

📍 R. Benjamin Constant, 2170 - Centro Norte
🕒 Segunda a Sexta, das 08:00h às 17:00h
☎️ (86) 3233-3798 / 99416-9451 📞

**Acompanhe
nossos canais de
informação**

📍 @smpmpteresina
🐦 @smpmpteresina
▶️ SMPM Teresina
📘 smpm.teresina



SMPM
Secretaria Municipal
de Políticas Públicas
para Mulheres

Vamos fazer um teste rápido sobre RELACIONAMENTOS?

Marque um "X" de acordo com sua própria vivência

Seu(sua) atual ou ex-companheiro(a)...:

		sim	não
01	Vigia, controla ou limita o que você faz no dia a dia, como aonde vai, a roupa que escolhe, com quem conversa e/ou o que publica/comenta/curte em redes sociais?	☐	☐
02	Demonstra ciúmes com frequência e/ou justifica atitudes dizendo que agiu de certa forma por sentir ciúmes de você?	☐	☐
03	Restringe ou proíbe você de visitar familiares e/ou de manter amizade com determinadas pessoas?	☐	☐
04	Criou um perfil falso em rede social em seu nome e/ou em nome dos(das) dois(duas)?	☐	☐
05	Filmou, tirou fotos em momentos íntimos e compartilhou com outras pessoas ou usou para lhe ameaçar?	☐	☐
06	Costuma fazer críticas sobre a sua personalidade, ideias, planos de futuro, jeito de vestir, falar, comer, deixando você triste ou se sentindo inferior?	☐	☐
07	Proíbe ou atrapalha seus planos de vida, de trabalhar e/ou estudar?	☐	☐
08	Xinga, humilha você ou faz "brincadeiras" que lhe colocam para baixo na frente de familiares ou outras pessoas?	☐	☐
09	Ameaça, faz chantagens e/ou a acusa de coisas que você não fez?	☐	☐
10	Controla, restringe o seu acesso a dinheiro e/ou a obriga a prestar contas, mesmo quando o dinheiro é seu?	☐	☐
11	Destroi seus objetos pessoais, de valor sentimental, e/ou objetos da casa durante uma discussão?	☐	☐
12	Ameaçou a sua vida, a vida de membro da família ou a própria vida dele(a) caso você decidisse terminar a relação?	☐	☐
13	Faz questão de contar para você que tem arma de fogo ou, durante uma discussão, já exibiu outros objetos que podem te machucar (faca, tesoura, etc)?	☐	☐
14	Comete agressão física contra você ou a outro membro da família?	☐	☐
15	Desconfia constantemente de que o que você diz é mentira e/ou diz a outras pessoas que você é/está louca, é problemática ou "inventa histórias"?	☐	☐
16	Faz você se sentir culpada pelo ato violento que ele(a) cometeu (agressão, xingamento, etc)?	☐	☐
17	Insiste para que tenham relação sexual quando você diz que não queria ou te envolve em atos sexuais de forma que você não deseja (em local ou momento em que já falou que não queria, sem contracepção/preservativo, com outras pessoas)?	☐	☐
18	Após o término, tenta diferentes formas de manter contato com você (telefone, amigos em comum, locais que frequenta, trabalho) para reatar a relação, mesmo você falando que não quer?	☐	☐

Você se identificou com algum desses pontos?

Caso tenha marcado a opção "Sim" em 1 ou mais itens,
você pode estar sofrendo ou sofreu violência

Identificando



Relacionamento saudável

Incentiva seus planos pessoais, ajudando para que sejam realizados e cada conquista é comemorada em conjunto.

Respeita a sua opinião, seus gostos, relações familiares e de amizades.

A confiança existe em ambos os lados.

Aprecia os momentos compartilhados e também há o respeito para a privacidade de cada.

Respeita suas vontades sexuais, decisões sobre maternidade e/ou compartilha responsabilidades sobre contracepção.

Conversa sobre planos futuros da relação e sobre dificuldades, ouvindo como cada um(uma) se sente, prezando pelo entendimento em comum e respeito mútuo.



Relacionamento abusivo

Coloca dificuldades, limites aos planos pessoais ou impede que os realize. Metas e conquistas são consideradas inferiores.

Diminui o seu ponto de vista. Quer mudar seus gostos, amizades relação com sua família.

A confiança é unilateral. Quer que você confie nele(a) e desconfia constantemente do que você diz e faz.

Quer controlar seus momentos individuais e íntimos. Invade a sua privacidade.

Não respeita suas vontades sexuais, contraceptivas e/ou reprodutivas, incluindo decisões sobre maternidade.

Há brigas e visão unilateral. Os problemas da relação são constantemente definidos como culpa de uma pessoa, que tem que mudar sua personalidade ou ações para se adaptar à vontade/gosto da outra pessoa.



ATENÇÃO

As agressões cometidas em um relacionamento afetivo ou conjugal ocorrem dentro de um ciclo que é constantemente repetido.

O pedido de desculpas pode significar uma breve pausa e não o fim da violência.