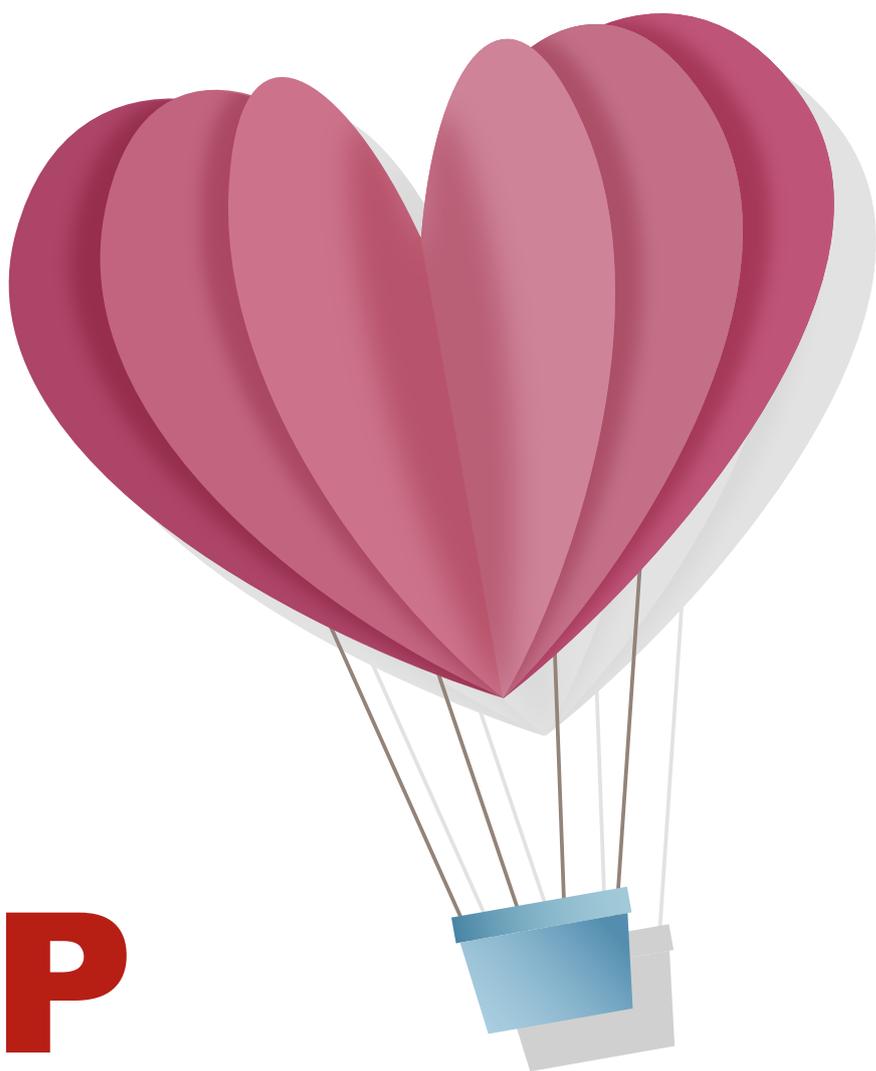


#NamoroLegal



MPSP



apoio:



CARTILHA #NAMOROLEGAL

ELABORAÇÃO DO CONTEÚDO:

Valéria Diez Scarance Fernandes

Coordenadora do Núcleo de Gênero do MPSP

COLABORAÇÃO:

Marília Taufic

Daniela Saldanha

Fábio Scarance Goulart

PROJETO GRÁFICO:

Renata dos Santos Bastos

PROJETO MAIA (MINHA AMIGA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL):

Microsoft

Elo Group

Ilhasoft

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. Difícil mesmo é saber como e quando agir para impor limites.

Mesmo pessoas adultas, muitas vezes, só percebem que estão em uma relação abusiva quando já estão sofrendo muito, isoladas da família e amigos, afastadas do estudo, do trabalho e sem amor próprio. Para adolescentes e jovens, pode ser ainda mais difícil identificar quando estão sofrendo abuso.

Relacionamentos fazem parte da vida, devem ser agradáveis e saudáveis, por isso, você precisa saber o que fazer. Para te ajudar, criamos a Cartilha Namoro Legal com dicas simples e práticas sobre relacionamentos. Nela, você vai descobrir como identificar comportamentos abusivos e o que fazer quando o controle dominou a relação.

As mulheres jovens são as que mais sofrem. No Brasil, quase metade das mulheres entre 16 e 24 anos sofreram alguma forma de violência em 2018 (Pesquisa Visível e Invisível 2019, Fórum Brasileiro de Segurança Pública). Por esse motivo, a cartilha foi pensada para orientar namoradas ou crushs em situação de risco, mas as dicas servem para qualquer pessoa, de qualquer idade!

E a tecnologia também pode ser uma amiga e ajudar a esclarecer dúvidas sobre relacionamentos abusivos. 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.

Nesse projeto, contamos com mais uma aliada poderosa: a Revista Capricho, que há anos é uma das maiores parceiras das jovens de todo o Brasil e que foi essencial para que a nossa MAIA se tornasse conhecida pelo maior número de meninas e mulheres e, para assim, criarmos uma grande rede de apoio.

Leia nossas dicas, fique atenta e escolha sempre o que é melhor para você!

VALÉRIA SCARANCE
Promotora de Justiça
Criadora da Campanha #NAMOROLEGAL



Dica 1

Confie na atitude. Não nas palavras



Dica 1

Confie na atitude. Não nas palavras

Antes de mergulhar de cabeça em uma relação é importante descobrir com quem você está. Muitos namorados, namoradas e *crushs* fazem declarações de amor e colocam apelidos fofinhos, mas, ao mesmo tempo, têm atitudes explosivas, são autoritários, insensíveis, criticam tudo o que você fala, seu corpo, sua postura, seus amigos, sua família... Opa! Fique atenta!

Pessoas assim destroem sua autoestima. Fazem afirmações cruéis sobre seus talentos, suas roupas, suas ideias, como se você fosse ingênua, boba e pouco atraente. Também, controlam com quem você se relaciona, ignoram seus sentimentos, dizem que ciúmes é "prova de amor", até que, quando você nem percebe, já está insegura e longe de quem gosta.

Então, abra o olho! São as ATITUDES que mostram quem a pessoa é de verdade. Mesmo que diga coisas lindas, o que FAZ é que importa em sua vida.

Lembre-se sempre: críticas devem ser CONSTRUTIVAS e ISOLADAS, pois, se elas forem constantes, geram insegurança e atingem sua autoestima.

Por fim, imponha limites. Quem gosta de verdade aceita, apoia e incentiva, não anula a outra pessoa. Se o namoro te fizer mal, procure apoio dos amigos, da família e caia fora!



Dica 2

Seu espaço é só seu

Dica 2

Seu espaço é só seu

Não abandone o que te faz feliz!

Valorize o seu espaço, o seu território físico e mental, o lugar onde você tem segurança e está a sua essência. Esse espaço compreende sua família, amigos, estudo, trabalho e lazer, seu modo de ser. E você não deve abrir mão desse espaço por ninguém!

Não faça malabarismos para agradar *crush*. Reserve um tempo só para você, não deixe seus amigos e amigas de lado, mantenha as atividades que você gosta e esteja com quem é importante para você. Ah! E o mais importante: não deixe de ser você mesma!

Bateu a paixão e está difícil de segurar? Está difícil definir o seu espaço? Use a referência abaixo e faça suas anotações pensando SÓ em você (não vale mencionar *crush* em nenhuma resposta, tá?).

MEU TERRITÓRIO:

- 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 em uma situação difícil o que me acalma é:
- Eu me destaco na escola ou no trabalho quando:
- Meu maior dom é:

Guarde essas respostas e cuide de seu território. Isso é sua essência. Preserve!



Dica 3

O "Código da Boa Namorada"

Dica 3

O “código da boa namorada”

Você já ouviu falar do “Código da Boa Namorada”? Nunca? É porque ele não existe. Não existe essa de “namorada ideal”.

No namoro, você não é obrigada a seguir uma lista de comportamentos permitidos ou proibidos para garotas. Muito menos, impostos por *crush*. Respeite seus próprios limites e aprenda a dizer “não” quando a resposta em seu coração for “não”.

Você já sabe que a mulher de hoje não é uma princesinha frágil que precisa de alguém para ser feliz? Ela é uma guerreira que reconhece seu valor. Os garotos também não são heróis, mas parceiros. *Crush* é parte da sua vida, mas não é “a sua vida”. Se o namoro terminar, pode doer, mas todo o resto continuará lá e você não desmorona. Por isso, namorada legal é aquela que exige respeito e igualdade!

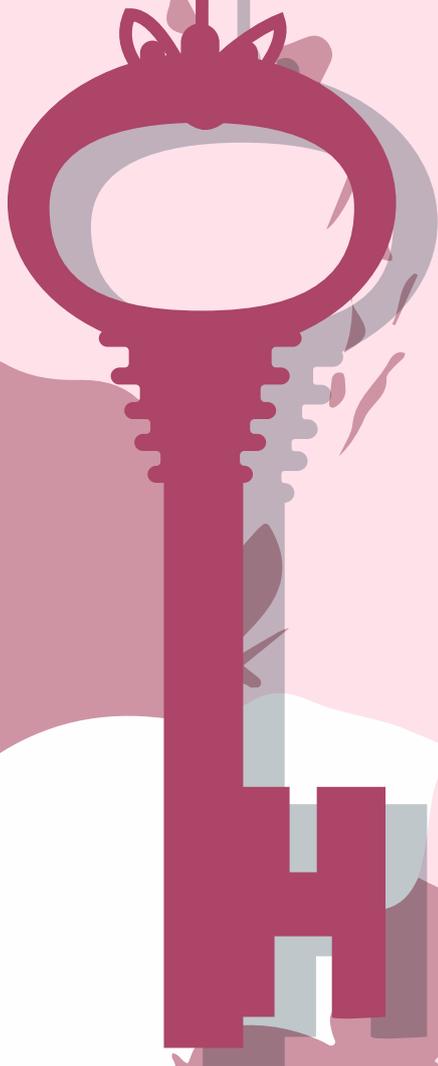
Bora namorar sem estresse, então? Mas como fazer isso? AÍ VÃO ALGUMAS DICAS!

- Não troque de roupas por ninguém: você tem seu próprio estilo.
- Não deixe de frequentar lugares em razão do namoro: você define seus limites.
- Não coloque seu amor em um pedestal: o namoro faz parte de sua vida, mas não é a sua vida.
- Antes de mudar de ideia por influência do namorado ou namorada, reflita se essa mudança te fará bem: você é sua melhor conselheira.
- Não permita que te trate como boba: isso é estratégia, você é inteligente.
- Não permita que te interrompa o tempo todo: você tem voz!
- Não aceite piadinhas ofensivas: você tem valor.
- Não permita que destrua suas conquistas: orgulhe-se e exiba seus troféus!
- Nunca aceite explosões: homens e mulheres devem manter o respeito.
- Nunca aceite gritos: respeito é a base de tudo.
- Nunca aceite escândalos: saia do local imediatamente.
- Não invente desculpas para as falhas da outra pessoa: a culpa não é sua.

Nunca se esqueça que você é uma pessoa IGUAL ao seu amor em direitos e escolhas.

Dica 4

A chave da sua vida



Dica 4

A chave da sua vida

Vamos falar sobre algo muito importante? Em um namoro legal, cada um mantém a chave da sua vida em seu próprio bolso. Isso quer dizer que você não deve deixar as decisões da SUA vida nas mãos de namorado ou namorada.

É muito importante não abrir mão daquilo que te dá o PODER DE DECISÃO: trabalho, estudos, independência. Quem não tem para onde ir, acaba ficando no relacionamento abusivo por falta de opção, não porque quer ficar. Aí, o namoro deixa de ser legal, deixa de ser uma escolha e se torna uma prisão.

Pessoas dominadoras usam estratégias para tirar essa chave da independência das mãos de suas namoradas e, se elas não percebem, ficam amarradas àquele namoro. Mas ninguém é "DO OUTRO". Amor não é posse.

Fique bem atenta para não cair nessa armadilha! Veja algumas frases ditas para convencer as garotas a abandonarem suas vidas:

- Larga tudo e fica comigo!
- Se você engravidar, seus pais vão ter que me aceitar!
- Eu vou te dar a vida de princesa que você merece e sempre sonhou!
- Você sabe como eu gosto de você, mas sabe que não é muito inteligente!
- Estudar pra quê? Olha só quanta gente rica que nunca estudou!
- Vamos sair só hoje, mais uma falta não vai te reprovar!
- Não precisa estudar ou trabalhar, você tem alguém que cuida de você!
- Seu salário não vale a pena, você gasta menos ficando em casa.

Largar tudo por *crush* não é uma escolha de amor. Estude para você e por você. Trabalhe por você. Construa um futuro! Essa DICA é muito importante! Nunca, por ninguém e por nenhum motivo nesse mundo, abra mão de sua independência: só abre a porta da vida quem tem a chave da decisão!



Dica 5
Não vá morar na lua



Dica 5

Não vá morar na lua

Sabe aquele momento em que você está apaixonada? Seu amor conta uma piada e você se mata de rir, olha o celular um milhão de vezes esperando um simples "oi, linda", sai pela rua espalhando bom dia pra todo mundo como se tivesse ganhado na loteria...

Que delícia se sentir assim no mundo da lua, né? Curte mesmo, garota! Mas mantenha sua base na terra! No seu território seguro, lembra dele?

Nunca, jamais, em nenhuma circunstância, por qualquer pessoa, por *crush* nenhum desta galáxia (ou de qualquer outra do universo) se afaste daqueles que realmente se importam com você. O isolamento é sempre perigoso. Perigoso de verdade, sabe? Para quem você vai pedir ajuda? Pra namorado ou namorada? Mas e se essa pessoa virar o problema?

Família, amigas e amigos são sua arma secreta para as situações difíceis. Vocês podem discordar, ter opiniões bem diferentes, mas isso faz parte de qualquer relacionamento. Pessoas leais às vezes dizem o que você precisa ouvir, não o que você quer ouvir. Mantenha-as sempre por perto e reflita sobre seus conselhos.

Equilibre a vida pessoal com o namoro. Vá às festas da família (algumas, pelo menos!). Lembre-se que seu amor não é o centro do universo. Estar só com amigas e amigos é essencial para a sua autoestima e independência.

Mas e se seu amor falar que não deixa? Que sua amiga não é sua amiga de verdade? Ou que tem ciúmes de você? Aí, é preciso ter uma conversa bem séria e, se não entender, esse namorado ou namorada merece uma passagem só de ida para a lua!

*Dica 6
Saia dessa
montanha russa de emoções!*



Dica 6

Saia dessa montanha russa de emoções

Um dia, você está feliz lá nas estrelas e, no outro, está triste jogada na cama. Você percebe que seu amor mudou. Explode de ciúmes e depois pede desculpas. Vira especialista em críticas que te deixam arrasada e diz que elas são para te ajudar a melhorar, para seu próprio bem. Ou parece contorcionista para paquerar outras pessoas bem debaixo do seu nariz e ainda te acusa de ser ciumenta ou louca. Xinga num dia, porque estava fora de si, e te agrada no outro. E lá vem outra crise, seguida de mais desculpas.

Para tudo! Altos e baixos só são divertidos no parque de diversões. Quer aprender a identificar os sinais de alerta de um namoro abusivo? Faça o teste. Seu namorado ou namorada...

- ...te deixa insegura, coloca defeitos em tudo que você faz ou exagera suas falhas?
- ...diz que ninguém vai te querer e você tem muita sorte de ter alguém com você?
- ...é do tipo chiclete, que aparece mesmo sem convite?
- ...pediu sua senha ou monitora seus e-mails, ligações, mensagens?
- ...faz você se sentir sufocada ou vigiada?
- ...critica você o tempo todo, mas faz questão de elogiar outras pessoas bem na sua frente?
- ...tem ciúmes dos seus amigos e amigas, das suas atividades e da sua família?
- ...cismou que você dá bola para todo mundo?
- ...cria confusão com tudo o que você faz?
- ...quer te forçar a fazer alguma coisa que você não gosta, apesar de você já ter dito não?
- ...quando é contrariado/a, diz que você está louca?
- ...paquera ou sai com outras e depois te acusa de ser ciumenta?
- ...depois da crise, faz mimimi dizendo que só perdeu a cabeça porque te ama muito?

Mais duas perguntinhas importantes:

- As pessoas dizem, em tom de preocupação, que você está diferente depois que começou a namorar?
- Você já teve medo do seu namorado ou namorada alguma vez?

Respondeu sim a alguma dessas perguntas? Se cuida, garota! Coloque limites BEM DEFINIDOS e, se a pessoa não respeitar, chame o resgate, porque é sinal de perigo!

Lembre-se: você em primeiro lugar sempre! Entre você e *crush*, só existe uma opção: você!

Dica 7
A dica de ouro
Sorry, fera não vira
príncipe com "seu amor"



Dica 7



Sorry, fera não vira príncipe com “seu amor”

Garota inteligente, linda e poderosa, existe um segredo de OURO muito importante: nós, garotas, fomos enganadas por séculos, sabia?

Ensinaam que cabe às garotas transformar, com seu amor, qualquer um em príncipe encantado. Desculpe dizer, mas esta é a maior FAKE NEWS da história. Não acredite na ilusão de que existe conto de fadas e você tem esse poder mágico de transformação.

Por mais que você tente e acredite, não há amor capaz de mudar um padrão que está naturalizado dentro de alguém. A pessoa é o que é porque aprendeu a agir assim.

Um alerta especial sobre esquentadinhos e esquentadinhas. Ofender, xingar, constranger, perseguir, dar um tapinha, puxar o cabelo, apertar o pescoço... Tudo isso é agressão! Se acontecer, procure ajuda!

Ah! E sabe quando a pessoa diz “se você não for minha, não será de mais ninguém”? Isto é ameaça. Fique esperta!

Mais um alerta: toda fera, depois que ataca, vira gatinho e pede perdão. Mia baixinho e fica de dar dó. Não se iluda! Mesmo depois de você oferecer colinho, este gatinho vira fera de novo, viu? E, a cada ataque, a fera fica mais forte e violenta. Não acredite no chorinho. Fera é fera e você não está em um conto de fadas, Bela!

Para violência, não existe justificativa e, muito menos, perdão. Teve medo? Aconteceu algo que não gostou? Levante a cabeça, não sinta vergonha, peça ajuda à família e aos amigos. Se for preciso acione a polícia e não olhe para trás!

Você nasceu para ser feliz! Use e compartilhe nossas dicas sempre que precisar e escreva você mesma sua própria história já sabendo que namoro tem que ser legal!





MPSP

MINISTÉRIO PÚBLICO
DO ESTADO DE SÃO PAULO

apoio:



Microsoft

