

RELACIONAMENTO SAUDÁVEL OU ABUSIVO?

Nesse pequeno questionário, inspirado em materiais públicos, cartilhas e instrumentos educativos disponibilizados online por instituições, é possível ter uma pista se seu relacionamento é atravessado por abusos e desrespeito.

1. A pessoa com quem você se relaciona te humilha, te expõe ou faz você passar vergonha em público?



2. Você tem medo das reações dessa pessoa, especialmente quando discorda, quer sair, terminar ou dizer “não”?



3. Essa pessoa tenta te afastar de amigos, parentes ou outras pessoas, inclusive controlando com quem você fala presencialmente ou pelas redes sociais?



4. Essa pessoa olha seu celular, WhatsApp, e-mail ou redes sociais sem sua autorização?



5. Essa pessoa exige senhas, manda apagar contatos, fotos ou publicações, ou tenta controlar sua vida online?



6. Essa pessoa controla (ou tenta controlar) a forma como você se veste, se comporta ou se apresenta?



7. Essa pessoa usa ciúme, cobranças ou julgamentos sobre seu passado para te constranger ou controlar?



8. A pessoa perde o controle, explode ou fica agressiva quando é contrariada?



9. A pessoa te ameaça ou ameaça seus filhos(as), familiares ou pessoas próximas?



10. A pessoa maltrata, ameaça ou agride seus animais de estimação?



11. Após briga horrível, a pessoa age como se nada tivesse acontecido, minimiza o que fez ou coloca a culpa em você?



12. A pessoa controla o que você pode ou não fazer com seu próprio dinheiro, tenta impedir que você estude, trabalhe ou tenha independência?



13. A pessoa já ameaçou te matar ou disse que, se você não for dela, não será de mais ninguém?



14. Essa pessoa já exibiu arma de fogo (ou fez sinal com as mãos simulando uma) para te intimidar?



15. Quando você tentou se afastar ou terminar, essa pessoa já te perseguiu, insistiu sem parar, fez escândalo, apareceu onde você estava ou passou a te vigiar, inclusive pelas redes sociais?



Se você assinalou como “SIM” a uma ou mais respostas desse Quiz, fique atenta porque isso pode indicar relacionamento abusivo. Procure ajuda com pessoas de confiança e da rede de atendimento à mulher ou ligue para o 180 para buscar orientações.