

## Lembre-se :

Um namoro saudável se baseia no respeito, na confiança e na liberdade de ser quem você é. Se o relacionamento não te faz bem, não tenha medo de se afastar.

## Dicas para Manter sua Independência

- ◆ **Preserve seu espaço pessoal:** tenha hobbies, amigos e momentos que são só seus.
- ◆ **Defina seus limites:** relacionamento saudável é baseado no respeito mútuo.
- ◆ **Cultive seu autoconhecimento:** conhecer a si mesmo é essencial para se fortalecer. Reflita sobre suas preferências, valores e desejos. Isso te ajuda a tomar decisões mais conscientes e a manter sua autonomia, mesmo em um relacionamento.
- ◆ **Não ceda a pressões:** não faça algo que vá contra seus valores ou vontades.

## Lembre-se :

As ações falam mais alto que as palavras. Observe as atitudes da pessoa, e não apenas o que ela diz. Um comportamento respeitoso é fundamental para um relacionamento saudável.

## Precisando de ajuda?

Se você se identificou com os sinais de um relacionamento abusivo, não hesite em buscar ajuda. Fale com amigos(as), familiares ou profissionais de confiança. Você merece um relacionamento saudável.

## Fontes:

Ministério Público do Estado de São Paulo. **Cartilha “Namoro Legal”**. Disponível em <https://cartilhas.mppsp.mp.br/namoro-legal/>

Tribunal de Justiça do Estado de Santa Catarina. **Cartilha Crush Perfeito?** Disponível em [https://www.tjsc.jus.br/documents/3380888/4350900/cartilha\\_crush\\_perfeito/f1a42787-d6bd-37f7-dafc-34c558fa85ff](https://www.tjsc.jus.br/documents/3380888/4350900/cartilha_crush_perfeito/f1a42787-d6bd-37f7-dafc-34c558fa85ff)



# Namoro Perfeito: seu relacionamento faz bem para você?



# Relacionamento Saudável : O que é?

Um relacionamento saudável é aquele em que você tem liberdade, autonomia e respeita seus próprios limites. A relação deve fortalecer você, e não ser uma prisão. Se você sente que seu namoro afeta negativamente sua vida, é hora de repensar.

## Como Identificar um Relacionamento Abusivo?

Fique atenta(o) a sinais de abuso emocional ou controle excessivo. Um namoro abusivo pode começar com elogios, mas logo evoluir para ciúmes, críticas ou tentativas de controle. Fique alerta aos comportamentos que podem te prejudicar.



## Sinais de alerta:

- ◆ Controla o que você veste ou faz.
- ◆ Afasta você de amigos e família.
- ◆ Te faz sentir culpado(a) ou inseguro(a).
- ◆ Usa ameaças, chantagens ou te faz sentir medo.
- ◆ Espia suas redes sociais ou exige suas senhas.

## Cuidado com estas frases :

- ◆ "Eu cuido de você, não precisa trabalhar ou estudar."
- ◆ "Se você me ama, me prove."
- ◆ "Ninguém te amaria como eu."

## Seu relacionamento está saudável?

### Responda a estas perguntas :

- 1 Sinto-me feliz e confiante no meu relacionamento?
- 2 Tenho liberdade de manter minhas amizades e interesses?
- 3 Posso expressar meus sentimentos sem medo?
- 4 Meu namorado(a) respeita minhas decisões?

Se respondeu "**NÃO**" a alguma dessas perguntas, pode ser hora de repensar sua relação. Não tenha medo de buscar ajuda.



## Lembre-se :

críticas devem ser **CONSTRUTIVAS** e **ISOLADAS**, pois, se elas forem constantes, geram insegurança e atingem sua autoestima. Se o namoro te fizer mal, procure apoio dos amigos, da família e caia fora!

## O que fazer se estiver em um Relacionamento Abusivo?

### Converse :

Fale com amigos ou familiares sobre o que está acontecendo.

### Peça ajuda :

Existem profissionais e serviços prontos para te apoiar.

### Valorize sua autonomia :

Não deixe que o medo de perder o parceiro(a) tire sua independência e seu bem-estar.

### Seja firme :

Se o relacionamento não está te fazendo bem, pode ser hora de terminar.