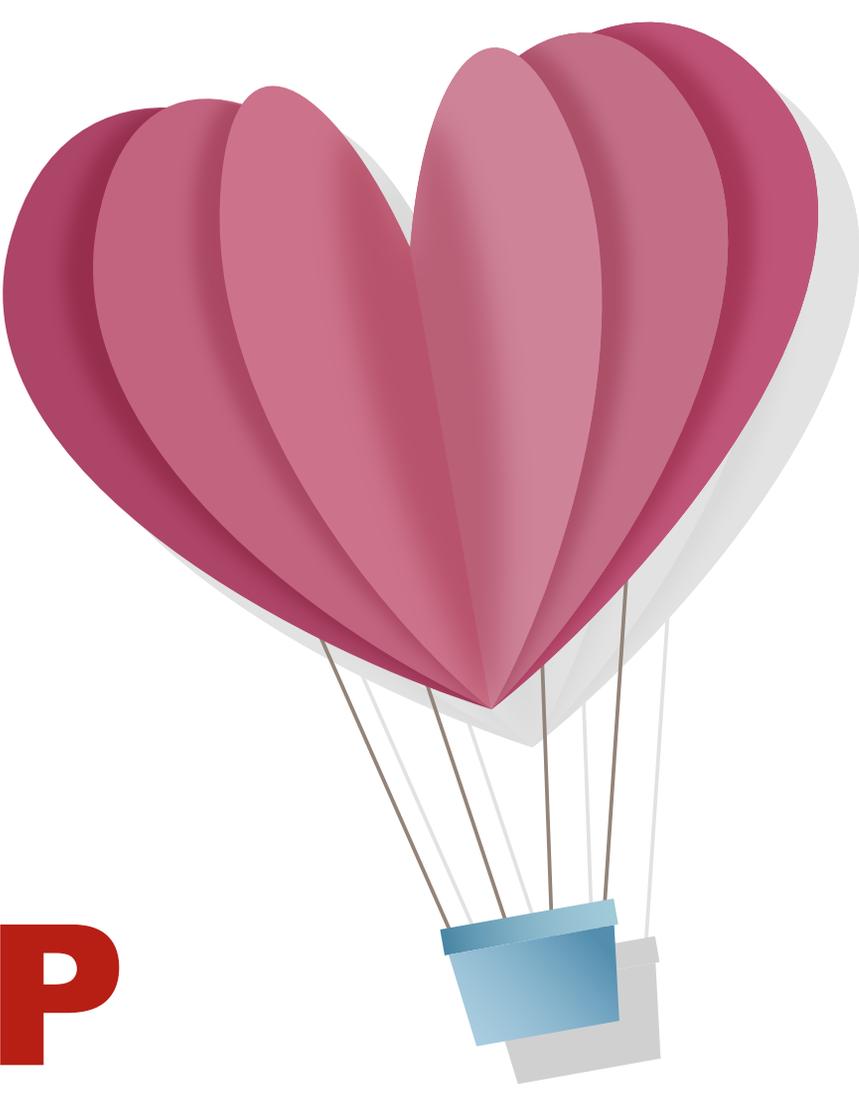
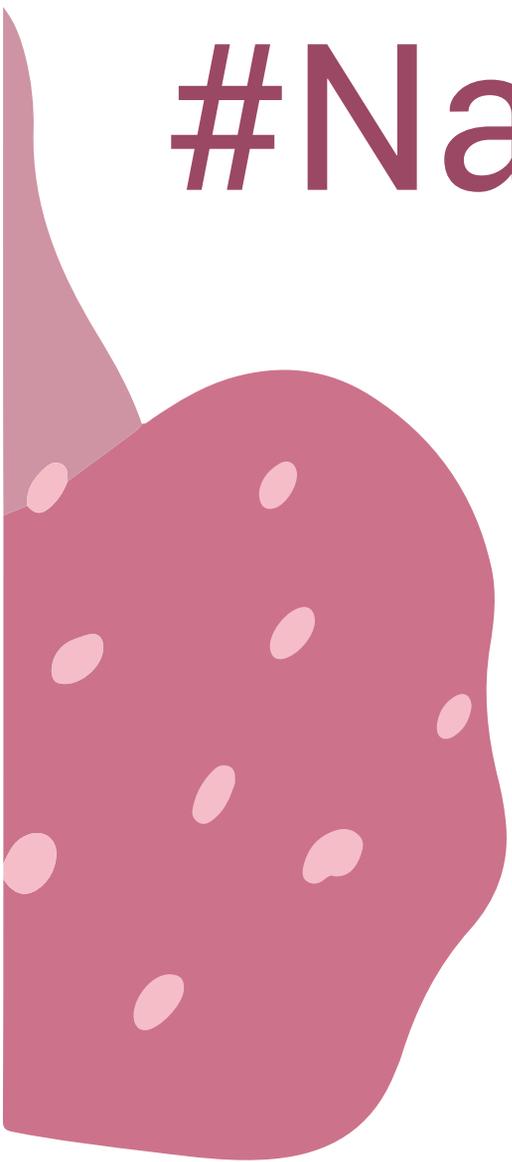


#NamoroLegal



**MPSP**



# MPSP

MINISTÉRIO PÚBLICO  
DO ESTADO DE SÃO PAULO

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 em relação ao namorado controlador.

Mesmo mulheres 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 as garotas, pode ser ainda mais difícil identificar quando estão sofrendo abuso.

É preciso ficar atenta! Essas relações podem se tornar violentas e as mulheres jovens são as que mais sofrem. No Brasil, 42% das mulheres entre 16 e 24 anos sofreram violência em 2018 (Pesquisa Visível e Invisível 2019, Fórum Brasileiro de Segurança Pública).

Relacionamentos fazem parte da vida, devem ser agradáveis e saudáveis, por isso, você precisa saber impor limites. 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 namorado ou o crush é controlador.

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

#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 garotos fazem declarações de amor e colocam apelidos fofinhos nas namoradas, mas, ao mesmo tempo, têm atitudes explosivas, são autoritários, insensíveis, criticam tudo o que a namorada fala, seu corpo, sua postura, seus amigos, sua família... Opa! Fique atenta!

Namorados assim destroem sua autoestima. Eles fazem afirmações cruéis sobre seus talentos, suas roupas, suas ideias, como se você fosse ingênua, boba e pouco atraente. Eles 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 ele é de verdade. Mesmo que ele diga coisas lindas, o que ele FAZ é que pode causar um grande mal para 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 se sente segura e conectada com 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 o *crush*. Reserve um tempo só para você, não deixe seus amigos de lado para andar só com os dele, 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 o *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 nervosa 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 pelo namorado. 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 um príncipe em sua vida. Ela é uma guerreira que reconhece seu valor. Os garotos também não são heróis, mas parceiros. O *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!

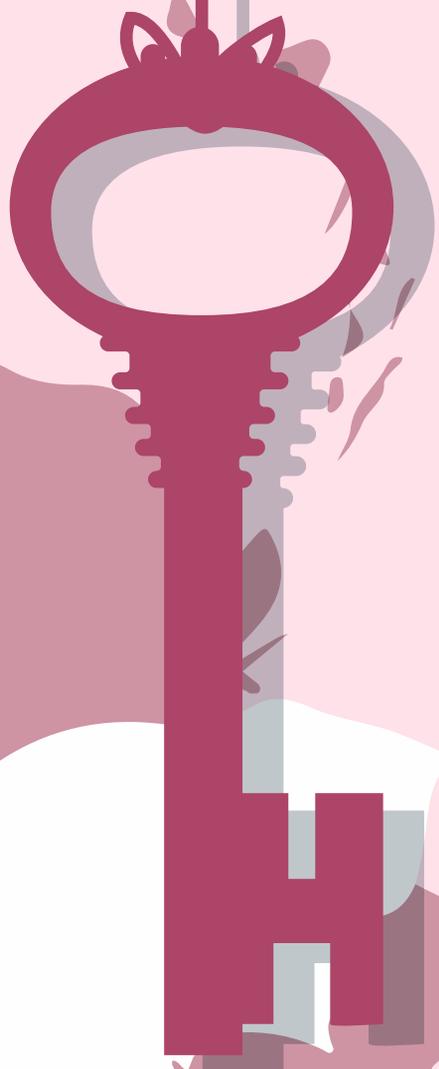
Bora namorar sem estresse, então? Mas como fazer isso? AÍ VÃO ALGUMAS DICAS!

- Não troque de roupas por seu namorado: você tem seu próprio estilo.
- Não deixe de frequentar lugares porque ele não gosta: você define seus limites.
- Não coloque seu namorado em um pedestal: ele faz parte de sua vida, mas não é a sua vida.
- Antes de mudar de ideia por influência do namorado, reflita se essa mudança te fará bem: você é sua melhor conselheira.
- Não permita que ele te trate como boba: isso é estratégia, você é inteligente.
- Não permita que ele te interrompa o tempo todo: você tem voz!
- Não aceite piadinhas ofensivas: você tem valor.
- Não permita que ele 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 do menino: a culpa não é sua.

Nunca se esqueça que você é uma pessoa IGUAL ao seu namorado 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 dele.

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.

Muitos garotos dominadores 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 um homem que cuida de você!
- Seu salário não vale a pena, você gasta menos ficando em casa.

Largar tudo pelo *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!

#NamoroLegal



*Dica 5*  
*Não vá morar na lua*



## Dica 5

# Não vá morar na lua

Sabe aquele momento em que você está apaixonada? O *crush* 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 nenhum *crush* 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? Pro *crush*? Mas e se ele virar o problema?

Família e amigos são sua arma secreta para as situações difíceis. Vocês podem discordar, ter opiniões bem diferentes, mas isso faz parte de qualquer relacionamento. Amigos leais às vezes dizem o que você precisa ouvir, não o que você quer ouvir. Mantenha-os 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 namorado não é o centro do universo. Estar só com amigas e amigos é essencial para a sua autoestima e independência.

Mas e se ele 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 com esse namorado e, se ele não entender, ele 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 o *crush* mudou. Ele 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 ele parece contorcionista para olhar outras garotas bem debaixo do seu nariz e ainda te acusa de ser ciumenta ou louca. Xinga num dia, porque estava nervoso, 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...

- ...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 dele estar com você?
- ...é do tipo chiclete, que aparece sem ser convidado?
- ...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, das suas atividades e da sua família?
- ...cismou que você dá bola pra 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, diz que você está louca?
- ...paquera ou sai com outras e depois te acusa de ser ciumenta?
- ...depois da crise, fica cheio de mimimi dizendo que só perdeu a cabeça porque te ama muito?

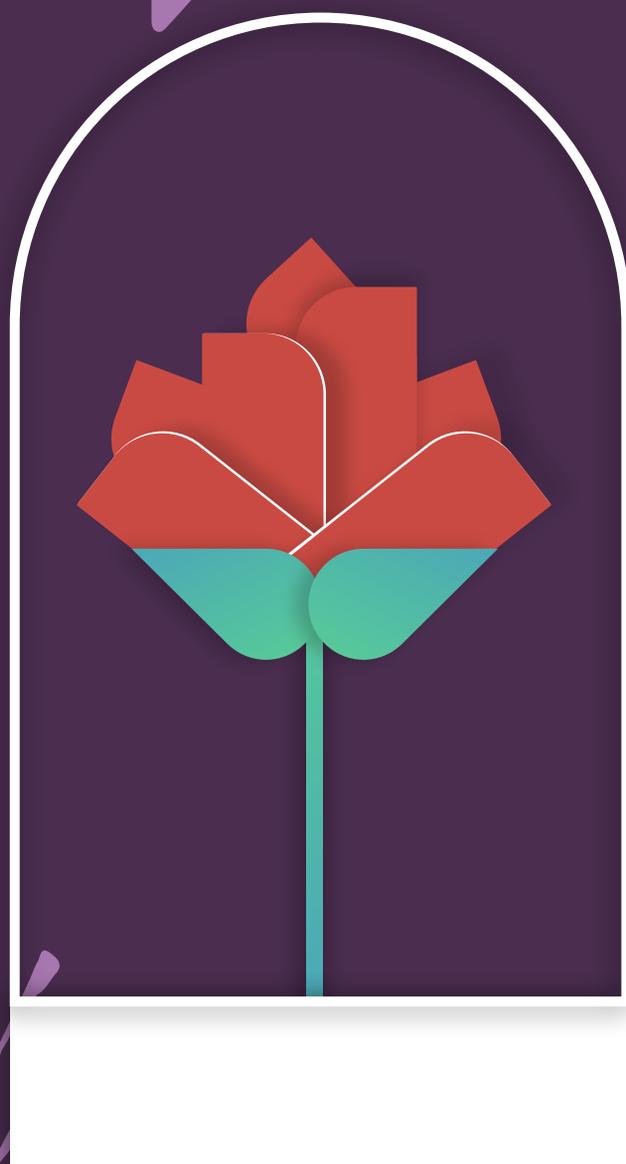
Mais duas perguntinhas importantes:

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

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

Lembre-se: você em primeiro lugar sempre! Entre você e o *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?

Ensinaram 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 o seu amor irá mudá-lo.

Por mais que você tente e acredite, não há amor capaz de mudar um padrão que está naturalizado dentro do garoto. Ele é o que é. E a única pessoa que tem o poder de mudá-lo é ele mesmo.

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

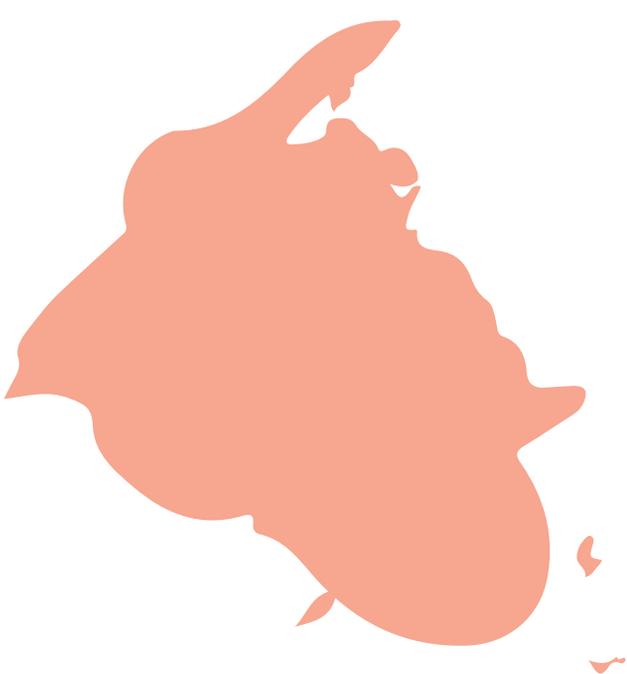
Ah! E sabe quando ele diz “se você não for minha, não será de mais ninguém”? Isto é ameaça. Fique esperta!

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

