

**quebrando  
osilêncio®**

quebrandoosilencio.org

# PROTEJA SUA LIBERDADE



Tão grave quanto a agressão física, a violência psicológica afeta as emoções e imprime na vítima uma percepção distorcida sobre quem ela é e quais são seus valores, qualidades e o respeito com o qual deve ser tratada. As consequências desse comportamento se estendem por diversas áreas da vida e comprometem, inclusive, a relação com outras pessoas. Essa prática aprisiona e leva à inibição, reclusão e, muitas vezes, a desfechos graves.

Por vezes, a violência ocorre de maneira sutil, o que leva muita gente a não percebê-la. Em outras ocasiões, é muito mais explícita e agressiva. Portanto, analise se alguma pessoa com quem você se relaciona:

1

*Tenta humilhar e agredir você verbal ou fisicamente.*

2

*Ameaça abandonar você ou romper o relacionamento.*

3

*Promete se machucar caso você decida ir embora.*

4

*Deprecia seu corpo, suas características e habilidades em público ou privadamente.*

5

*Distorce suas palavras e omite fatos verídicos.*

**6** *Faz chantagem emocional e manipula situações para benefício próprio.*

**7** *Tira sua privacidade, apropriando-se de senhas de bancos, mídias sociais e celular.*

**8** *Apresenta surtos e explosões emocionais sem motivo aparente.*

**9** *Invalida e despreza seus sentimentos.*

**10** *Menospreza você e, ao mesmo tempo, apresenta comportamento possessivo.*

Se você se identificou como vítima desses comportamentos, busque ajuda. Ouça seus familiares, amigos e procure psicólogos ou psiquiatras que lhe mostrem como agir em situações dessa natureza. Se for preciso, recorra a advogados e denuncie.



DISQUE DENÚNCIA  
**180**

