



Violência Doméstica

Um guia prático de como combater a violência
dentro dos lares cristãos

Violência Doméstica

Um guia prático de como combater a violência
dentro dos lares cristãos

Alunas:

Amanda Maria de Arazão

Nicole Reis

Rosangela Silva

Tassiana Tomaz

Professora Fernanda Ferrante

Psicologia, 10º período

Centro Universitário Autônomo do Brasil - UNIBRASIL

2022



Mulher, temos uma mensagem para você!

Já parou para pensar em quantas mulheres são vítimas de violência doméstica no Brasil?

Sabia que muitas destas mulheres estão em **lares cristãos** e são vítimas de parceiros que as acompanham em sua vida religiosa?

As pesquisas apontam que 40% das denúncias de violência doméstica por parceiro amoroso acontecem em lares cristãos.

Antes de mais nada, queremos te mostrar algumas informações que podem te ajudar, caso você esteja sofrendo algum tipo de violência.

RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

Uma relação saudável é composta por duas pessoas que se amam e se respeitam; pessoas que conhecem o parceiro e sabem o que agrada e o que chateia o outro.

Em uma relação saudável, você não precisa controlar o que seu parceiro veste, como se comporta, se pode ou não sair com os amigos, se pode ou não falar de determinados assuntos, se pode visitar a família e não fica todo tempo com medo da forma como seu parceiro irá reagir.



RELACIONAMENTOS ABUSIVOS

Em um relacionamento abusivo o medo do parceiro é muito comum, medo das reações, medo das ameaças ou propriamente pela forma como ele te trata.

O comportamento do parceiro muda com muita frequência, é imprevisível.

Uma relação precisa ser leve, se existe medo você pode estar em um relacionamento abusivo.





Por que ficamos
em relações
abusivas?

O QUE MANTEM

Muitas vezes, a pessoa fica em uma relação abusiva por dois fatores:

- Não saber que está em uma relação abusiva ou
- Medo do parceiro

Muitas pessoas são dependentes emocionais de alguém e acabam ficando com medo de sair ou perder seus parceiros.





O QUE É DEPENDÊNCIA EMOCIONAL



A dependência acontece quando não nos sentimos completas e buscamos um relacionamento para preencher a carência emocional.

A pessoa espera os comportamentos do outro para saber como ela está se sentindo ou como deveria agir; além disso busca por validação do outro frente aos seus sentimentos (medos, felicidades e atitudes).

Depende do outro para se sentir bem, feliz, amada e para tomar suas próprias decisões
(@empodere_uma_mulher)



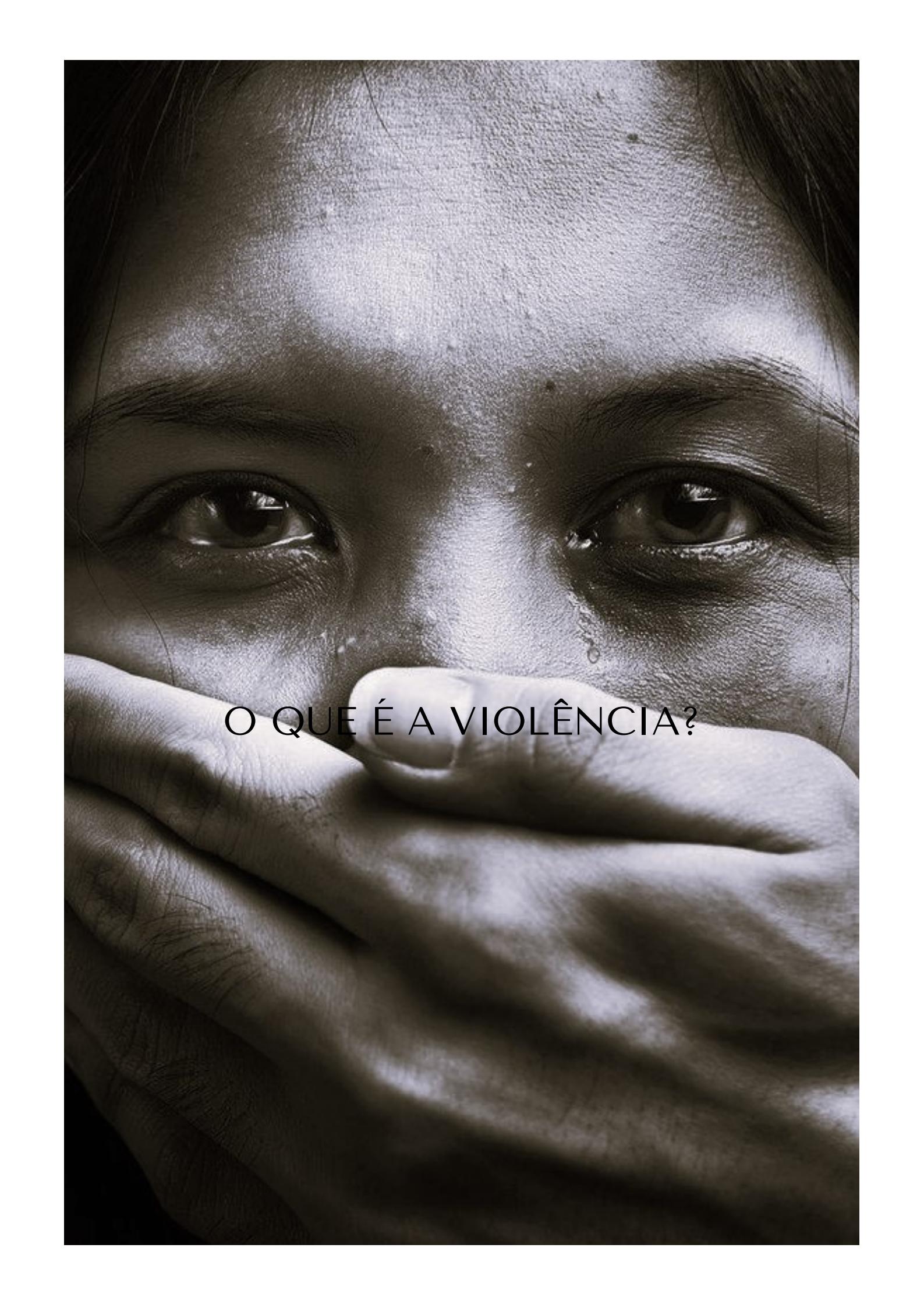
O QUE É DEPENDÊNCIA EMOCIONAL



Quando se encontra alguém que oferece carinho e atenção, é muito comum nos acostumarmos com esse estímulo, buscando novamente a mesma sensação de prazer.

Imagine um doce que você gosta muito de comer, quando ele acaba você não quer mais dele? Então, é mais ou menos por aí a relação de dependência, há um ganho que gera prazer na relação.

Quando essa sensação acaba, pode ocorrer um desequilíbrio mental e a tentativa de forçar o parceiro a dar a atenção e o carinho que acontecia no começo do relacionamento, gerando ainda mais dependência emocional.



O QUE É A VIOLENCIA?



Sabe quando alguém te xinga,
menospreza tudo o que você
faz, quando diz que o dinheiro,
a casa, o carro e os móveis
são da pessoa e não seus?
Quando alguém te machuca
ou te agride? ***Isso tudo é
violência!***

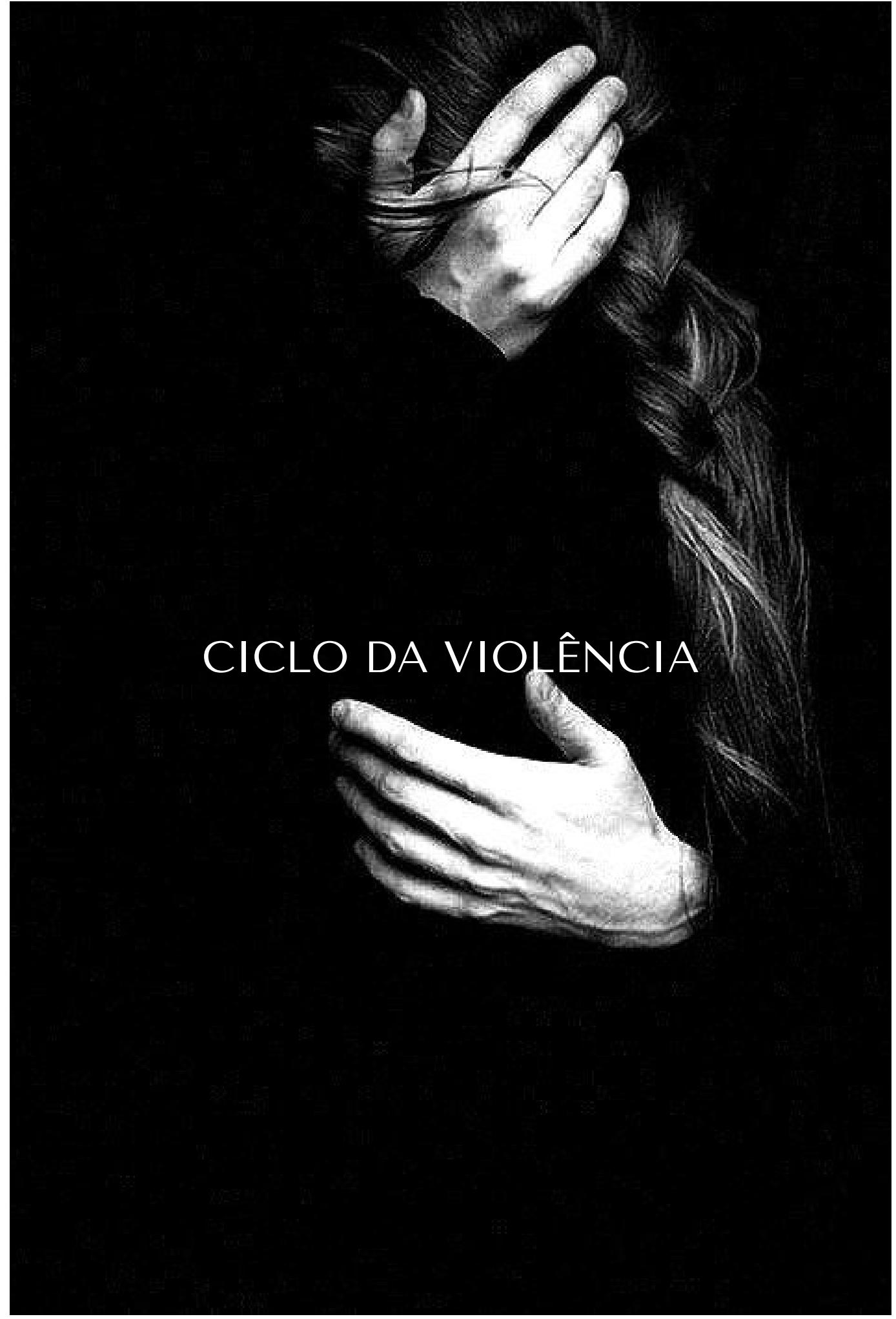
A violência pode ser tudo
aquilo que te causa algum
incômodo e você não se sente
a vontade na relação.



É um fenômeno social, presente em todos os lugares que viola os direitos humanos, a saúde física e mental, e um grave problema de saúde pública.

Diante das várias configurações de violência que existem, uma das mais comuns dentro dos lares, é a que acomete as mulheres.

A violência contra mulheres é denominada violência de gênero, em que a mulher sofre agressões simplesmente por ser mulher, uma vez que surge da superioridade imposta por homens e que acabam afetando toda organização social (SOUZA & REZENDE, 2018).



CICLO DA VIOLENCIA



Fase 1: Acúmulo de tensão

Fase 2: Medo, controle e autoridade

Fase 3: Explosão violenta

Fase 4: Desculpas, culpa e remorso

Fase 5: Lua de mel

Fase 6: Amor, promessas e negação

Fase 7: Ameaças, ordens e isolamento



FRUSTRAÇÃO E CULPA: VOCÊ JÁ SENTIU?

Frustração é um sentimento muito comum quando planejamos ou idealizamos algo e o resultado não sai como esperamos.

Pode acontecer com coisas simples, mas neste caso estamos falando da frustração de estar em um casamento em que a violência tomou conta!

Você se preparou para o casamento, buscou fazer tudo certo e foi surpreendida por um parceiro agressivo, violento e que não é nada do que se mostrou do início?

Não se condene por estar frustrada, seu sentimento é legítimo! Você não merece a dor que está sentindo e a crueldade que tem aguentado.

A culpa não é sua! A culpa é uma das grandes armas da manipulação emocional; os manipuladores estão em alerta para jamais se sentirem prejudicados.

Ele tende a culpar o outro por tudo o que não vai bem na relação; já aconteceu isso com você?

Ao tentar falar sobre os seus problemas, você acaba se sentindo culpada de incomodá-lo com isso

Quem manipula consegue chamar a atenção fazendo com que você se sinta culpada, responsável e menos capaz, insegura até em suas próprias escolhas
(@empodere_uma_mulher)

TIPOS DE VIOLÊNCIA



- **Física:** Socos, tapas, chutes e afins;
- **Moral:** Xingamentos, calúnia, injúria e difamação;
- **Psicológica:** Ataque a autoestima, invalidar seus desejos e afins;
- **Patrimonial:** Controle de salário, compra de itens de necessidade básica;





VIOLENCIA E O PAPEL DO HOMEM

Cantar mulheres na rua não te faz mais homem...

Arrumar a casa e cuidar dos filhos não te faz menos homem...

Piadas do tipo “Tinha que ser mulher” ou “mulher minha não faz isso” não são legais e também não te fazem mais homem...

Pare de colocar a culpa na vítima!
Ensine os filhos como tratar uma mulher!

Seu papel é fazer com que a violência não aconteça, então se tiver problemas no seu relacionamento, esteja aberto a ouvir sua parceira e ajudá-la no que for preciso.





SE VOCÊ É HOMEM E É
CRISTÃO

Seu desafio é ainda maior, pois existe um PADRÃO de homem a ser seguido!

Seu amor por sua parceira deve ser tão grande a ponto de dar a sua vida por ela, lembra disso? Este é o ensino para os homens.

O princípio bíblico de HONRAR é para TODOS, então honre sua esposa.

Lembra do ensino de Jesus que o maior é o que serve? Então, escolha servir: na casa, com os filhos, no sexo, em tudo!

Mansidão não é para os fracos, escolha o caminho da mansidão quando perceber que sua parceira está brava ou chateada com alguma coisa! Ande mais uma milha, em amor e jamais com violência!





Mulher, onde você pode buscar ajuda:

180 Central de atendimento à mulher - presta uma escuta acolhedora às mulheres em situação de violência;

O serviço fornece informações sobre os direitos da mulher, como os locais de atendimento mais próximos e apropriados para cada caso: casa da Mulher Brasileira, Centros de Referências, Delegacia de atendimento à Mulher (Dean). A ligação é gratuita, e o serviço funciona 24h por dia, todos os dias da semana.

O 180 atende todo o território nacional e também em outros países.



O que fazer antes de situações agressivas?

- Planeje um transporte;
- Tenha cópias dos documentos;
- Conte para pessoas que confie (amigas ou a comunidade religiosa que frequenta);
- Salve contatos de emergência como favoritos no celular;



Violência Doméstica

Um guia prático de como combater a violência
dentro dos lares cristãos