

dificuldades para identificar e reconhecer que estão em um relacionamento abusivo.

“O abuso emocional ou psicológico pode ser muito sutil no início. Além disso, existe uma normalização do abuso na sociedade. Frases do tipo ‘ele só é assim porque te ama muito’ são populares e acabam mascarando comportamentos que deveriam ser condenados”, detalha Wladimir. “Tem, também, o ciclo da violência, com momentos de tensão seguidos de explosões e reconciliações, que contribui para a confusão emocional da vítima”, complementa Izabella.

## Contos de fadas

Para entender por que muitas mulheres têm dificuldades em identificar que estão em um relacionamento abusivo, a advogada e mentora de mulheres Mayra Cardozo escreveu um artigo que define a Síndrome da Chapeuzinho Vermelho. Em seu texto, ela usa a metáfora para ilustrar essa cegueira diante de potenciais abusadores. Segundo a autora, o problema está profundamente relacionado à forma como as mulheres são educadas.

“Fomos treinadas para sermos a Chapeuzinho: ingênuas, despreparadas e inconscientes dos riscos à nossa volta. Aprendemos a não questionar, a não incomodar e, acima de tudo, a acreditar que o ‘lobo mau’ só existe como uma figura caricatural: o vilão explícito, óbvio, que todos reconhecem. A realidade, no entanto, é muito mais sutil e perigosa”, explica Mayra.

De acordo com a advogada, a tendência de muitas mulheres, ao se depararem com situações de violência ou abuso, é tentar racionalizá-las. “Quando o abuso psicológico começa a surgir, tentamos justificar dizendo que ele está ‘estressado’ ou que ‘também sou culpada’. Acreditamos, muitas vezes, que nossa responsabilidade é ‘domá-lo’”, afirma.

Mayra explica que o processo de identificar o “lobo mau” começa com a quebra dessas narrativas que nos prendem à passividade e ao desejo de agradar. É necessário reaprender a ouvir a voz interior que alerta quando algo está errado, sem silenciá-la com desculpas ou justificativas. “Entender que, ao contrário do que nos disseram, nem todos os lobos podem ser redimidos — e não cabe a nós nos sacrificarmos tentando. A verdadeira força de uma mulher está em reconhecer seu próprio poder e se afastar antes que ele ‘mostre os dentes’”, conclui.

\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte

## Identificando os sinais

**Os sinais de que um relacionamento é abusivo começam a surgir com o constante prejuízo ao bem-estar da vítima. Inicialmente sutis, tendem a se tornar mais evidentes com o tempo. Por isso, é importante ficar atento a alguns comportamentos, como:**

**Controle excessivo:** a tentativa de controlar onde a vítima vai, com quem fala ou até o que veste. Esse controle, muitas vezes, é disfarçado como “preocupação” com o bem-estar da pessoa.

**Isolamento:** o abusador pode começar a afastar a vítima de amigos

e familiares, alegando que essas pessoas não são boas influências, por exemplo.

**Desvalorização:** críticas constantes, humilhações públicas ou privadas e atitudes que buscam diminuir a vítima constantemente.

**Manipulação emocional:** isso pode incluir chantagens ou ações que fazem a pessoa se sentir culpada por tudo o que acontece no relacionamento.

**Ciúme excessivo e possessividade:** comportamentos que frequentemente são romantizados, mas que, na realidade, são formas claras de abuso. Se a mulher sente medo de desagradar o parceiro, esse é um alerta importante.

## Encerrando o ciclo

Um relacionamento abusivo pode fragilizar a mulher de diversas formas, tornando o processo de libertação complexo. “Frequentemente, elas desenvolvem transtornos como depressão, sentindo-se sem valor ou sem esperança, e ansiedade, com crises constantes de preocupação ou até ataques de pânico”, explica o psicólogo Wladimir Rodrigues. O impacto na autoestima é devastador. “O abusador mina a confiança da vítima, fazendo-a acreditar que é incapaz, indesejada ou até culpada pelo que acontece”, descreve a colega Izabella Melo.

Além das questões emocionais, muitas mulheres enfrentam dificuldades materiais, o que pode mantê-las presas à relação. No entanto, existem formas de sair dessa situação. Criar uma

rede de apoio composta por amigos, familiares e vizinhos é essencial, pois pode oferecer suporte emocional e prático, como abrigo ou ajuda financeira temporária. “É fundamental lembrar que ninguém está sozinha nessa situação. Muitas pessoas e organizações estão prontas para ajudar”, ressalta Wladimir.

Buscar apoio psicológico também é crucial, pois auxilia no resgate da autoestima e na recuperação da força necessária para romper com a relação. As medidas legais são igualmente importantes. “É fundamental registrar ocorrências em delegacias especializadas ou regionais. A Lei Maria da Penha oferece dispositivos de segurança, como medidas protetivas de urgência, que podem incluir o afastamento do agressor ou o acolhimento da vítima em casas-abrigo, inclusive com seus filhos”, conclui Izabella.