25 de novembro

Dia Internacional da Eliminação da Violência contra as Mulheres

SINPRO DF
SINDICATO DOS PROFESSORES NO DISTRITO FEDERAL
Filiado à CUT CNTE
43 ANOS
CUT CNTE

Identifique se você vive um relacionamento abusivo ou tóxico!

1. A pessoa com quem você se relaciona sente ciúme excessivo de você, fica perguntando para quem você olha quando saem juntos?
2. A pessoa com quem você se relaciona quer ter controle sobre suas roupas, sobre os lugares onde vai ou até mesmo sobre a sua situação financeira?
3. A pessoa com quem você se relaciona invade sua privacidade, lê suas mensagens, rastreia seu celular?
4. A pessoa com quem você se relaciona exige que você se afaste de pessoas de sua confiança com o argumento de que não gosta dela ou dele ou de que aquele fulano dá em cima de você?
5. A pessoa com quem você se relaciona usa de chantagem para conseguir o que quer com você, ameaçando terminar o relacionamento e até se matar se você não fizer o que é "pedido"?
6. A pessoa com quem você se relaciona usa de comentários depreciativos, afirmando que você não é tão boa assim no seu trabalho, que você não vai conseguir ninguém como ele na sua vida, que a sua comida é ruim ou que seu corpo é feio?
7. A pessoa com quem você se relaciona não quer discutir a relação, não quer escutar sobre os seus sentimentos, ou quando você diz o que acha sobre o relacionamento ele diz que o que você está sentindo é bobagem, é coisa da sua cabeça?

8. Vocês nunca conversam sobre como vão usar o dinheiro (independentemente de você, a pessoa ou ambos trabalharem de forma remunerada)?

9. A pessoa com quem você se relaciona estraga seus objetos pessoais (roupas, sapatos, documentos)?

10. Se vocês tiverem filhos (juntos ou não), a pessoa com quem você se relaciona te chantageia para conseguir o que quer usando-os?

11. A pessoa com quem você se relaciona já tentou fazer sexo com você sem você querer? (Isso é estupro! O problema é que a gente pensa que o estuprador é sempre um homem desconhecido!)

12. A pessoa com quem você se relaciona já ameaçou te bater?

13. A pessoa com quem você se relaciona já te agrediu fisicamente, de alguma forma?

Se você respondeu "sim" para alguma das perguntas, se liga! Você provavelmente vive um relacionamento tóxico. Não tenha medo de finalizar esse relacionamento. Você não está só. Peça ajuda para alguém de sua confiança e lembre-se também de que existe o Centro Especializado de Atendimento às Mulheres (CEAM) em várias cidades do DF. Em caso de violência de gênero, você pode – e deve – recorrer a ele.

Relacionamento abusivo ou tóxico é aquele em que a pessoa com quem você se relaciona não te dá apoio, é competitiva, desrespeitosa; mina sua autoestima, te deixa triste e enche você de culpa.
Neste tipo de relacionamento, o conflito também é recorrente.

CEAM

O Centro Especializado de Atendimento às Mulheres (CEAM) é local de acolhimento às mulheres em situação de violência. Eles oferecem atendimento social, psicológico, pedagógico e de orientação jurídica às vítimas, além de trabalhar para promover e assegurar a autoestima e a autonomia das mulheres. A CEAM também atua para prevenir, interromper e superar situações de violações de direitos das mulheres. Veja o CEAM mais próximo de você!

CEAM Estação do Metrô 102 SUL
(PLANO PILOTO)
(61) 3224-0943 | (61) 99183-6454

CEAM PLANALTINA
(61) 3388-4656 | (61) 99202-6376
ceamplanaltinadm@mulher.df.gov.br
Endereço: Jardim Roriz, Área Especial, Entrequadras 1 e 2, Centro

CEAM CEILÂNDIA
(61) 3371-0256 | (61) 99117-3406
ceam.ceilandia@mulher.df.gov.br
Endereço: QNM 2, Conjunto F, Lote 1/3, Ceilândia Centro
NAFAVD – Núcleos de Atendimento à Família e Autores de Violência Doméstica

CEAM PLANO PILOTO
(61) 3346-4240 | (61) 99323-6567
nafavd.planopiloto@mulher.df.gov.br

CEAM BRAZLÂNDIA
(61) 3391-1596 | (61) 99199-7518
nafavd.brazlandia@mulher.df.gov.br

CEAM GAMA
(61) 3384-3069 | (61) 99120-5114
nafavd.gama@mulher.df.gov.br

CEAM PARANOÁ
(61) 3369-4784 | (61) 99206-6281
nafavd.paranoa@mulher.df.gov.br

CEAM PLANALTINA
(61) 3388-1095 | (61) 99199-4674
nafavd.planaltina@mulher.df.gov.br

CEAM SAMAMBAIA
(61) 3458-1433 | (61) 99530-9675
nafavd.samambaia@mulher.df.gov.br

CEAM SANTA MARIA
(61) 3394-6863 | (61) 99516-1772
nafavd.santamaria@mulher.df.gov.br

CEAM SOBRADINHO
(61) 3387-0096 | (61) 99501-6007
nafavd.sobradinho@mulher.df.gov.br

CEAM TAGUATINGA
(61) 3351-0352 | (61) 99527-1962
nafavd.taguatinga@mulher.df.gov.br