



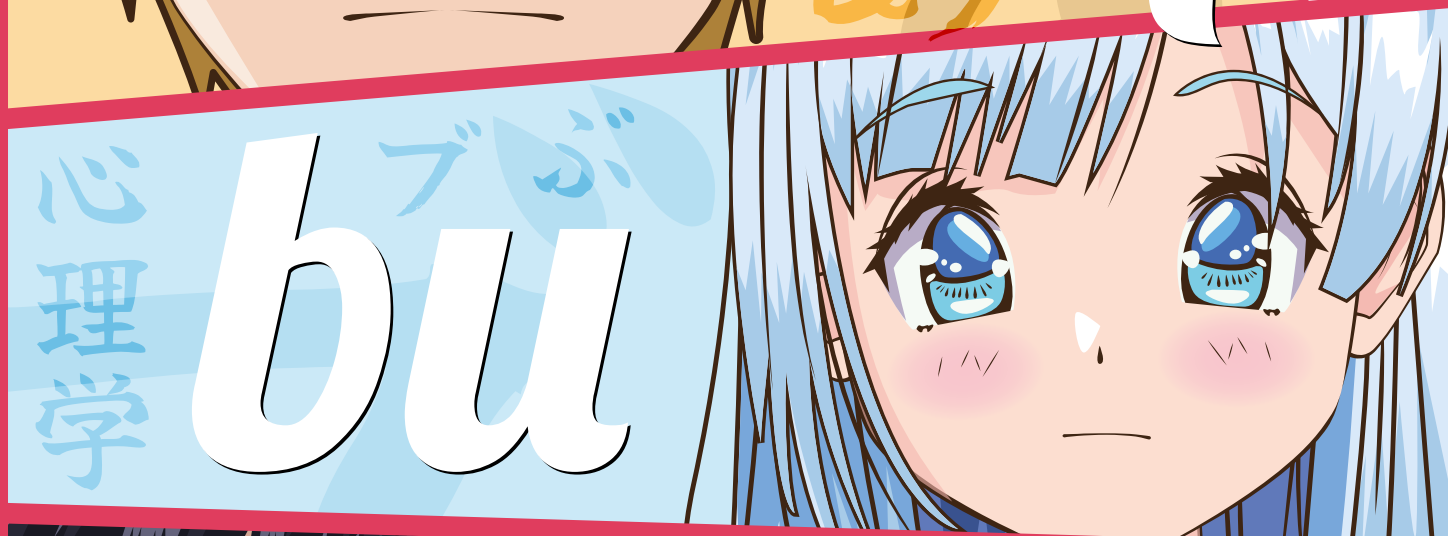
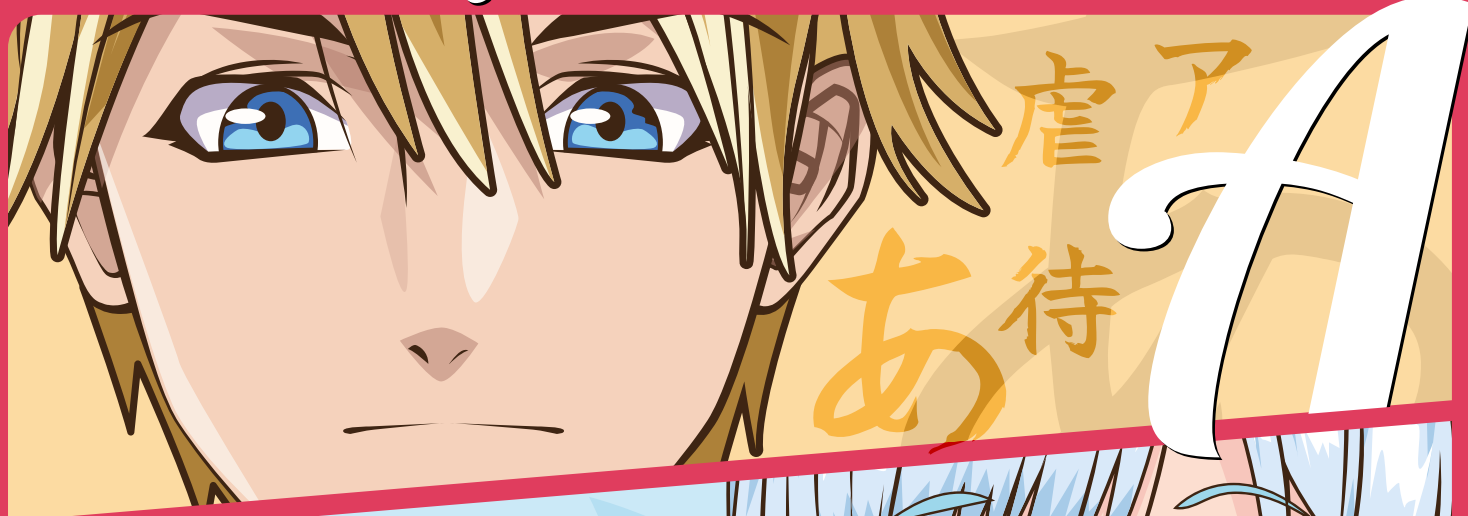
PODER JUDICIÁRIO

TRIBUNAL DE JUSTIÇA
DO ESTADO DO AMAZONAS



JUIZADO ESPECIALIZADO NO
COMBATE À VIOLENCIA DOMÉSTICA
E FAMILIAR CONTRA A MULHER

Precisamos falar de relacionamento





Elaboração:

Equipe de Atendimento Multidisciplinar do 1º Juizado especializado no combate à violência doméstica e familiar contra mulher/TJAM

Apoio:

Coordenadoria Estadual das Mulheres em situação de violência/TJAM



Design e diagramação:

DVGOV/TJAM
Freepik (ilustrações)

Este material foi elaborado com base em:



Caros alunos e alunas

Você já ouviu falar em relacionamento abusivo? Provavelmente sim, mas sabemos que não é tão fácil identificar se você está numa relação assim. Além de ser difícil saber como e quando agir para impor limites.

Esta cartilha vai trazer algumas informações para identificar se você está em um relacionamento abusivo. Mas vai apresentar também estratégias para sair dessa relação.

E se aquele contatinho já demonstra alguma atitude abusiva, você encontrará dicas para nem se permitir entrar nessa roubada.



***Olá, pessoal!
Meu nome é Midori.
Vamos começar
nosso bate-papo?***



Sakura
Online



Você está se relacionando com
alguém?

Já está namorando?

Já tem um contatinho ou é só
um crush por enquanto?

De um jeito ou de outro,
fique ligado/a!

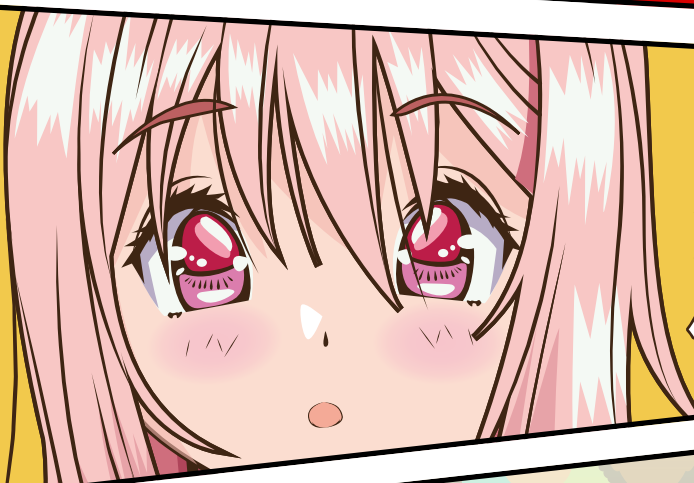
Existem várias formas de
relacionamento.

Uma delas é o
Relacionamento Abusivo.



POR QUE PRECISAMOS FALAR DE RELACIONAMENTO ABUSIVO ?

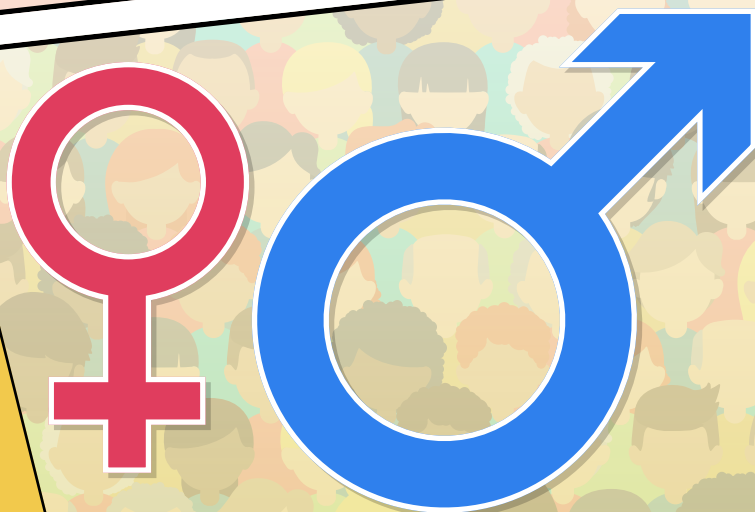
Você já deve ter visto em casa ou na vizinhança alguma mulher ter sido proibida ou impedida de trabalhar, estudar ou até visitar um/uma amigo/a.



E de modo geral, o homem não passa por esse problema.

何!?!?!?

Isso ocorre porque, ao longo dos anos, a sociedade foi construindo ideias do ser feminino e do masculino. E até hoje, o masculino é considerado superior ao feminino, mesmo as mulheres tendo alcançado conquistas.



Então, é nesta situação que a desigualdade de gênero se apresenta na sociedade e legitima a violência contra as mulheres em diferentes contextos.

**VOCÊ SABIA QUE NAS
PRIMEIRAS RELAÇÕES
DE NAMORO, AINDA
NA ADOLESCÊNCIA, A
VIOLÊNCIA JÁ PODE
ESTAR PRESENTE?**

**SE LIGA!
A VIOLÊNCIA
É FRUTO DESSA
DESIGUALDADE!**

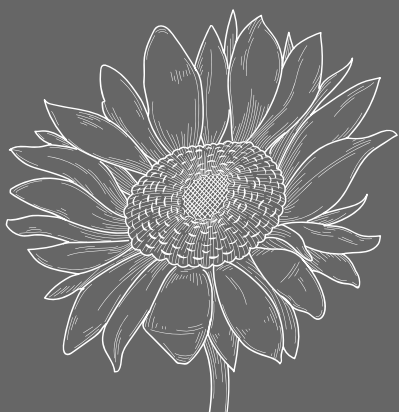
O QUE É UM RELACIONAMENTO ABUSIVO ?

Relacionamento Abusivo é a tentativa do parceiro ou parceira em ter controle sobre você, seu corpo e suas atitudes, suas amizades e sua auto-estima. É abusivo porque o/a parceiro/a tenta interferir na sua privacidade e anular a sua individualidade.



NO COMEÇO...

tudo é maravilhoso. Andam de mãos dadas, trocam carícias, declarações e presentes. Enfim, é tudo muito bonitinho.



DEPOIS ...

ele/ela começa a lhe falar que talvez devesse trocar de roupa, porque ele/ela não gostou daquela que você usava e ...



POR FIM ...

já que estão juntos, deveria ter acesso a todas as suas redes sociais; e que deveria ter sua atenção mais voltada a ele/ela.



Você pode até achar fofo e inocente no começo e ignorar essas atitudes, mas com o passar do tempo, você pode se sentir incomodado/a, constrangido/a e até mesmo se sentir culpado/a, e isso pode prejudicar o seu bem estar e a sua saúde física.



E QUE FORMAS DE VIOLÊNCIAS PODEM SE MANIFESTAR NESTAS RELAÇÕES ONDE NÃO HÁ ESPAÇO PARA LIBERDADE E O RESPEITO MÚTUO?

Sabe aqueles comportamentos verbais ou não verbais (olhares, expressões faciais ou gestos), manifestados em público...



... ou quando vocês estão sozinhos que limitam a liberdade, o desenvolvimento pessoal e fere sua dignidade enquanto pessoa?



Pois é, jovem, essa é a violência psicológica. Ela pode passar de forma despercebida, pois se apresenta, às vezes, de forma muito sutil.

VAMOS CONHECER ALGUNS EXEMPLOS?



Não te bateu, mas te proibiu de ter amigos.

Não te bateu, mas tá sempre te fazendo se sentir culpada/o.

Não te bateu, mas te humilhou na frente dos amigos/familiares, diminuindo sua autoestima.

Não te bateu, mas te ameaçou caso terminasse o relacionamento.

Não te bateu, mas te perseguiu e vigiou.

Não te bateu, mas socou a parede.

Não te bateu, mas te obrigou a dar senha das redes sociais.

Não te bateu, mas ameaçou tirar a própria vida, se você terminasse a relação.

VIOLÊNCIA

FÍSICA 暴力

Como vimos, a violência pode não começar com um tapa, mas saiba que a tendência é progredir sim para a violência física. Sabe aquele soco na parede? em um outro momento ele pode ser em você.

A violência física é aquela utilizada com o uso da força, que tem o objetivo de ferir ou ofender a integridade física da pessoa.

Tapas, empurrões,

Puxões de cabelo;

Apertar os braços com força;

Apertar o pescoço;

Queimaduras;

Agressões com armas e/ou objetos.

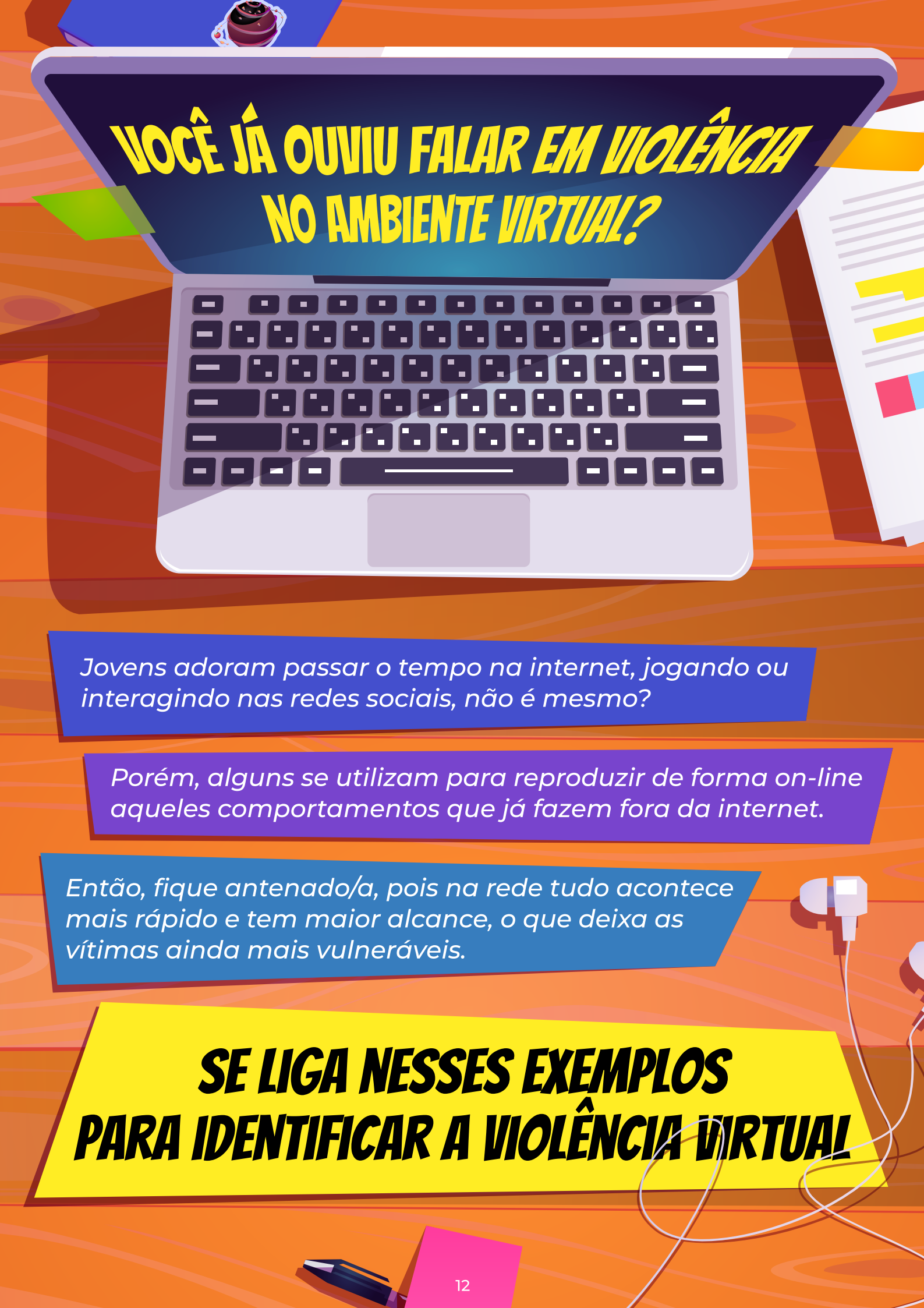


Agosto Lilás
é uma campanha
voltada a combater a
violência contra a mulher.

VIOLÊNCIA SEXUAL

Aquele ficante ou contatinho já tentou te beijar a força ou tocar em seu corpo sem sua permissão ou consentimento? Já fez comentário ou piadas com conteúdo sexual que lhe causou constrangimento? Pressionou a praticar relações sexuais? Divulgou nudes ou vídeos íntimos? Obrigou a ter relação sexual sem o uso de preservativo?

**SAIBA QUE ESSAS PRÁTICAS
REALIZADAS CONTRA A VONTADE
PRÓPRIA QUE VÃO DESDE CONTATOS
CORPORAIS NÃO DESEJADOS ATÉ À
VIOLAÇÃO OU TENTATIVA DE
VIOLAÇÃO, SÃO EXEMPLOS DE
VIOLÊNCIA SEXUAL.**



VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM VIOLÊNCIA NO AMBIENTE VIRTUAL?

Jovens adoram passar o tempo na internet, jogando ou interagindo nas redes sociais, não é mesmo?

Porém, alguns se utilizam para reproduzir de forma on-line aqueles comportamentos que já fazem fora da internet.

Então, fique antenado/a, pois na rede tudo acontece mais rápido e tem maior alcance, o que deixa as vítimas ainda mais vulneráveis.

**SE LIGA NESSES EXEMPLOS
PARA IDENTIFICAR A VIOLÊNCIA VIRTUAL**

Disseminação não consentida de imagens íntimas

Vazar nudes ou vídeos íntimos

Discurso violento

Expor na internet frases diminuindo o outro.

Cyberbullying

Fazer montagens ou criar “memes”, com intuito de humilhar, ridicularizar, expor, constranger.

Sextorsão

Vazar ou usar imagens íntimas para chantagear ou extorquir a vítima.

*Vigilância/
Espionagem Eletrônica*

Monitorar conversas em meio eletrônico ou plataformas digitais, podem ocorrer por clonagem ou hackeamento das redes sociais.

Perfil Falso

É aquele “perfil fake” que é usado para cometer atos que prejudicam alguém ou que resultam em ganhos pessoais para o falsificador.

Perseguição (cyberstalking)

Utilizar a internet ou outro meio digital (como mensagens no celular) para perseguir, assediar ou ameaçar, causando medo.

Censura ou Controle no ambiente digital

Impedir que alguém tenha acesso aos meios digitais (deletar perfil, trocar senhas das redes sociais, etc.) Silenciar a mulher por meio de intimidação e ameaça (p.e., denunciar fotos e postagens).

Você pode fazer a sua parte não compartilhando o discurso de ódio ou a intimidade de alguém.



FIQUE DE OLHO

Ao que ele/a lhe diz e às atitudes dele/a em relação a você.

Se a pessoa diz que está louco(a) por você em pouco tempo de relação e que não consegue ficar longe nem por um segundo;

Se aponta várias vezes seus defeitos;

Se vive cobrando sua atenção;

Ele(a) diz com quem você deve ou não falar;

Dá muito palpite nas suas roupas, que o short está curto, ou que a camisa está mostrando seus seios;

Se quer olhar o que tem no seu celular e olhar suas redes sociais para saber com quem você está falando ou curtindo.

Quando acontece uma briga, se faz de vítima.

Que ciúme é prova de amor e é por isso que ele/a tem ciúmes de você...

Se ele/a se comporta de maneira preconceituosa em relação aos outros, pessoas negras, indígenas, LGBTQIA+, pobres, tipo fazendo piadas, as tratando com desprezo, preconceito, racismo.

**ESTES SINAIS NÃO DEVEM SERVIR
PARA JULGAR NINGUÉM, MAS EXIGEM
QUE FIQUEMOS ATENTOS/AS:
PODEM INDICAR QUE O CAMINHO
PARA A VIOLÊNCIA ESTÁ SENDO
CONSTRUÍDO.**



危
険
な

ト
ラ
ッ
プ

**NÃO CAIA
NESSA**

ARMADILHA!

**O relacionamento abusivo deixa
marcas e é importante alertar para a
gravidade das suas consequências.**

NEM TODO SAPO VIRA PRÍNCIPE!

Não se iluda com conto de fadas.
Não tenha a pretensão de mudar o outro,
pois isso pode dar a impressão de que a culpa ou a falha está em você.

Aos poucos, você começa a achar que não sabe fazer escolhas, sua
confiança vai sendo minada; seu círculo de amigos vai ficando reduzido e
as consequências emocionais e corporais
podem aparecer, tais como:

- Baixa autoestima e alteração da imagem;
- Sentimentos de vergonha, medo, culpa;
- Distúrbios de ansiedade, medos, ataques de pânico;
- Vulnerabilidade e dependência emocional;
- Desânimo, passividade, depressão;
- Consumo abusivo de álcool e drogas;
- Evitamento social;
- Ideação suicida.

**A CULPA NUNCA É DA VÍTIMA.
O ÚNICO CULPADO PELO ABUSO É O ABUSADOR. JAMAIS PENSE QUE AS
ATITUDES VIOLENTAS DELE/DELA SÃO REFLEXO DOS SEUS ATOS. SE VOCÊ ESTÁ
EM RELACIONAMENTO ABUSIVO NÃO É PORQUE "DEIXOU" QUE ISSO
ACONTECESSE E, SIM, PORQUE O OUTRO APROVEITOU DAS SUAS FRESTAS
EMOCIONAIS PARA TOMAR O CONTROLE E TE MANIPULAR.**



ATÉ AQUI, VOCÊ JÁ CONSEGUE RECONHEÇER QUANDO UM RELACIONAMENTO É SAUDÁVEL OU ABUSIVO? VEJA AS DIFERENÇAS!

Saudável Não Saudável

Respeito

Em relação saudável, você pode dizer "não", ter opiniões diferentes, ter outros amigos e interesses diferentes, porém o que deve prevalecer é o respeito para lidar com as diferenças e as opiniões de seu boy/gata.

Confiança

Você confia na integridade e no compromisso firmado com o seu boy/gata. Sabe que ele(a) não fará nada para magoá-lo.

Liberdade

Você se sente livre para sair com seus amigos, estudar, trabalhar, viajar, fazer compras e praticamente fazer o que quiser.

Diálogo

A comunicação entre o casal/ficantes precisa ser desenvolvida. Pessoas que se encontram em um relacionamento saudável não tem medo de discutir a relação.

Humilhações

Te ofende, te expõe e faz piadas sobre você quando estão entre amigos.

Controle

Ele(a) a intimida e lhe causa insegurança.

Isolamento

Não quer que você tenha amigos e amigas e prefere que fique sempre em casa ou ande apenas com ele/ela.

Frieza

Na maior parte do tempo, age com distanciamento emocional e parece ser incapaz de demonstrar sensibilidade. Discutir a relação muitas das vezes acaba em brigas e estresse.

**AGORA É
COM VOCÊ!**

**QUE TAL FAZER O TESTE E
SABER SE VOCÊ ESTÁ EM UM
RELACIONAMENTO ABUSIVO?**

始めましょうか。



MARQUE SIM OU NÃO NAS QUESTÕES A SEGUIR:

関係 テスト

Meu namorado/a coloca defeito em tudo que faço? ☐ sim ☐ não

Quando digo que vou sair com os/as amigos/as, ele/a sempre aparece, dizendo que estava passando por ali? ☐ sim ☐ não

Pede minha senha ou quer ver meu whatsApp, directs, e-mails e minhas mensagens? ☐ sim ☐ não

Faz eu me sentir sufocada/o, às vezes. ☐ sim ☐ não

Vive me criticando, mas faz questão de elogiar outras pessoas na minha frente? ☐ sim ☐ não

Tem ciúmes dos meus amigos e amigas, das atividades que faço fora da escola e até da minha família? ☐ sim ☐ não

Quer me forçar a fazer coisas que não gosto, apesar de eu já ter dito que não. ☐ sim ☐ não

Quando é contrariado/a, diz que estou louca/o ☐ sim ☐ não

Paquera ou sai com outras meninas/meninos e depois me acusa de ser ciumenta/o. ☐ sim ☐ não

Depois da briga, fica se fazendo de vítima dizendo que só perdeu a cabeça por que me ama muito. ☐ sim ☐ não

As pessoas dizem que estou diferente depois que comecei a namorar com ele/a. ☐ sim ☐ não

Às vezes, ele/a me dá medo ☐ sim ☐ não

Este questionário não configura um tratamento psicológico e não deve ser encarado como tal. O tratamento e o aconselhamento psicológico devem ser conduzidos por profissionais qualificados. Procure os serviços de saúde adequados sempre que julgar necessário, alguns deles estão listados ao final deste informativo.

**SE VOCÊ RESPONDEU "SIM" A
MAIORIA DAS PERGUNTAS,**



**TEM ALGUMA COISA ERRADA
NESSE RELACIONAMENTO!**

COMO ROMPER UM RELACIONAMENTO ABUSIVO?

Vimos que os relacionamentos onde há abuso são marcados por manipulações, controle, ciúmes, posse e diversas violências que abalam o psicológico da vítima, causando prejuízos emocionais graves.

Logo, sair desse tipo de relação não é a mesma coisa do que terminar um namoro ou casamento saudável.

Por isso, NÃO EXISTE UMA RECEITA PRONTA ou uma forma certa para sair de um relacionamento abusivo, mas algumas atitudes podem ajudar a conseguir romper com o abuso.

Vamos conhecer?





COMO ROMPER UM RELACIONAMENTO ABUSIVO?

2. Saia do isolamento social:

Busque rede de apoio, conte para uma amiga/amigo

O isolamento social te afasta de pessoas que potencialmente poderiam te ajudar a sair do relacionamento abusivo. Volte aos poucos a sua antiga rotina ou crie uma nova, encontre amigas/amigos e procure acolhimento em pessoas de confiança, o importante é qualidade na amizade e não quantidade, então, mesmo que seja apenas um(a) amiga(o) já é o suficiente.

1. Acredite que tem saída: O primeiro passo é acreditar, pois se você entrou, você também pode sair. Encontre essa confiança dentro de você.

3. Peça ajuda: Não tenha vergonha de recorrer às pessoas de sua confiança, isso é temporário. Peça ajuda se precisar de lugar para ficar, alguém para conversar ou auxílio financeiro. Essa ajuda prática ou emocional é essencial para que você se fortaleça, sem ela é ainda mais difícil sair de um relacionamento abusivo.

4. Estabeleça contato zero:

Contato zero é zero. Não responda mensagens “por educação”, não procure saber do/da seu/sua ex-parceiro e nem da família dele/dela. Deixe de seguir nas redes sociais e acompanhar a vida dele/dela.

5. Volte para a realidade: Diminua drasticamente a romantização. Cuidado com as lembranças seletivas. Tenha sempre em mente os abusos que sofreu e não romantize a violência.

9. Se proteja e entenda o risco:

Um dos efeitos psicológicos do abuso é não sentir medo e achar que o abusador não é capaz de fazer coisas graves contra você. Pense racionalmente e entenda que a violência tende a escalonar e vai afetar sua proteção física e emocional. Acredite nos riscos, sinta medo e se proteja. Se necessário, busque a polícia ou outros órgãos de proteção.

8. Rede de Apoio:

Converse com pessoas que já passaram por relacionamento abusivo, pois você pode perceber semelhanças e entender como elas superaram. Você pode ainda buscar a rede de apoio que se encontra no final dessa cartilha.

7. Tome cuidado com os seus

pensamentos: Essa dica vai além da romantização. Tome cuidado com seus sentimentos e emoções, tente racionalizá-los. A esperança, a culpa e a dúvida são efeitos do abuso e podem te confundir ou até mesmo te fazer ter vontade de retomar para a relação violenta.

6. Mudar de rotina: Reinvente sua rotina. Transforme as atividades que você fazia em relação ao seu/sua ex em um momento de ações prazerosas para si mesma. Pequenos passos diários como inserir nos horários e dias de contato com ele/ela outra coisa que te faça feliz. Tudo isso vai te fazer sentir menos dependente do relacionamento anterior.

**RELACIONAMENTOS
SAUDÁVEIS INCENTIVAM
NOSSA LIBERDADE!**



TODO FIM TEM SEU PESO...

*E acaba sendo doloroso, mesmo
passando por tudo que você passou.
Contudo, agora você vai iniciar uma
longa mudança. No início, o sentimento é
estranho, mas com o tempo vai passar.
Neste momento, você está livre!*



自由



ADOpte NOVAS ATITUDES

**BUSQUE
ATIVIDADES
QUE TE FAÇAM BEM**



**IMPONHA LIMITES EM
SUAS NOVAS RELAÇÕES**



**COLOQUE-SE EM
PRIMEIRO LUGAR**



**PRATIQUE UMA
ATIVIDADE FÍSICA
QUE LHE TRAGA
PRAZER**



NÃO SE COMPARE TANTO ÀS PESSOAS AO SEU REDOR



**SEJA MAIS GENTIL COM VOCÊ.
SEJA MAIS LEVE. SORRIA MAIS!**



Resumindo...

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



**Lembre-se:
Homens e mulheres
podem ser diferentes,
mas os direitos devem
ser iguais!**

Rede de atendimento à Mulher

Delegacias Especializadas e disk Denúncia

Zona Norte

Delegacia Especializada em Crimes contra Mulher
R. Santa Ana, s/nº, Cidade de Deus - ao lado 13º DIP.
Telefone: 3582-2778

Zona Centro - Sul

Delegacia Especializada em Crimes contra a Mulher - DECCM
Av Mario Ypiranga (Antiga Recife), Cj. Eldorado, nº 3395, Parque 10.
Telefone: 3236-7012

Zona Sul

Delegacia Especializada em Crimes Contra Mulher
R. Desembargador Filismino Soares, 155 - Colônia Oliveira Machado.
Telefone: 3214-3653

Ronda Maria da Penha Polícia Militar do Amazonas

Av. Cel Sávio Belota nº145 Novo Aleixo – Cep. 69098-270.
email: rondamp@pm.am.gov.br
Telefone: (92) 98842-2258

Alerta Mulher – 24 horas

Dentro do Centro Integrado de Comando e Controle (CICCP)
Procure uma unidade do SAPEM para mais informações.

Polícia Militar: 190

Disque Denúncia: 181

Central de Atendimento à Mulher: 180

Serviço de Apoio Emergencial à Mulher (SAPEM)

Zona Norte

R. Santa Ana, s/nº, Cidade de Deus - ao lado 13º DIP.

Telefone: 98483-5052

Zona Centro - Sul

Av Mario Ypiranga (Antiga Recife), Cj. Eldorado, nº 3.395, anexo à Delegacia Especializada em Crimes Contra a Mulher, bairro Parque 10.
Telefone: (92) 98483-5974/ 98402-8631

Zona Sul

R. Desembargador Filismino Soares, 155 - Colônia Oliveira Machado, anexo à Delegacia Especializada em Crimes Contra Mulher.

Telefone: 98484-1012

Zona Leste

R. Miguel Faraday, 210, bairro São José Operário - dentro do 19º DIP.

Telefone: (92) 98500-6400

Zona Oeste

R. 27 de Novembro, nº 26 - Compensa - dentro do 08º DIP.

Telefone: (92) 98402-8631

Zona Centro Oeste

R. Acopiara, 134 - Rendeção - dentro do 17º DIP.

Telefone: 98466-7282

Órgãos de Atendimento Jurídico

Juizados Especializados no Combate à Violência Doméstica e Familiar (JECVDF)

1º JECVDF - Setor 1: Secretaria 3303-5019/ 98288-5444 (WhatsApp)
E-mail: mariadapenha1@tjam.jus.br
Equipe Multidisciplinar:
3303-5017/98801-9653 (WhatsApp)

2º JECVDF - Setor 3: Secretaria: 3303-5004/ 98498-6933 (WhatsApp)
Equipe multidisciplinar: 3303-5004 (Fixo)
E-mail: mariadapenha2@tjam.jus.br

3º JECVDF - Setor 3: Secretaria: 3303-5009
E-mail: mariadapenha3@tjam.jus.br
Equipe Multidisciplinar: 98416-9273 (WhatsApp)

**Os três juizados ficam localizados no Fórum Ministro Henoch Reis - 5º andar.
Endereço: Av. Humberto Calderaro Filho, (antiga Paraíba), s/n - São Francisco, Manaus/Am.**

Órgãos de Atendimento Jurídico

Promotorias e Defensoria Pública Atuantes nos Juizados Especializados em Violência Doméstica

73ª Promotoria de Justiça de Manaus: Av. André Araújo, 23, Térreo, Bairro: Aleixo.
E-mail: 73promotoria.mao@mpam.mp.br

82ª Promotoria de Justiça de Manaus: Av. André Araújo, 23, Térreo, Bairro: Aleixo.
E-mail: 82promotoria.mao@mpam.mp.br

45ª Promotoria de Justiça de Manaus: Prédio MP Paraíba. Av. Jornalista Umberto Calderaro Filho, nº 175, Aleixo, 3º andar.
(92) 3655-0868.
E-mail: 45promotoria.mao@mpam.mp.br

83ª Promotoria de Justiça de Manaus: Rua Belo Horizonte, 500, 1º. Andar – Aleixo.
(92) 3655-0710.
E-mail: 83promotoria.mao@mpam.mp.br

99ª Promotoria de Justiça de Manaus: Prédio MP Paraíba. Av. Jornalista Umberto Calderaro Filho, nº 175, Aleixo.
(92) 3655-0627.
E-mail: 99promotoria.mao@mpam.mp.br

100ª Promotoria de Justiça de Manaus: Prédio MP Paraíba. Av. Jornalista Umberto Calderaro Filho, nº 175, Aleixo.
(92) 3655-0629.
E-mail: 100promotoria.mao@mpam.mp.br

Núcleo de Defesa da Mulher (NUDEM)
Defensoria Pública do Estado do Amazonas – DPE/AM
Av. Autaz Mirim, 288 - Tancredo Neves - Shopping Cidade Leste - Piso L200
Telefone : 98417-3249/98436-1791
(APLICATIVO TELEGRAM)

Defensoria Pública do Estado do Amazonas – Disk 129

Atendimento em Saúde Mental (CAPS)

**Centro de Atenção Psicossocial III
Benjamim Matias Fernandes**
Avenida Maneca Marques, 1916 -
Parque 10.
Telefone: (92) 3214-9203/ 98842-7414

**Centro de Atenção Psicossocial Alcool e
outras Drogas**
Avenida Ephigênio Sales, n/5 - Conjunto
Jardim Espanha - Aleixo.
Telefone: (92) 98842-6633

CASPS Infantil (CAPSI SUL)
Rua Santa Catarina, 03 - Parque das
Laranjeiras
Telefone: (92) 98842-8866 / 3644-3094

**Centro de Atenção Psicossocial Infanto
Juvenil Leste (CAPSI LESTE)**
Acompanha crianças com transtornos
mentais graves e persistentes ou com
uso abusivo de álcool e outras drogas,
menores de 18 anos de idade.
Avenida Adolfo Ducke, 1221- Conjunto
Acariquara - Coroadó
Telefone: (92) 98842-4272

CAPS Estadual (SES-AM)
Centro de Atenção Psicossocial Silvério
Tundis, de gestão Estadual
Av. Sete de Maio s/n Santa Etelvina
Telefone: (92) 3652-3150

**Serviço de apoio psicológico à
população (SAPP)**
Atendimento por vídeo chamada ou
contato telefônico, por meio do link:
<http://chatbot.saude.am.gov.br/>
ou do telefone 99258-1056 (para pessoas
sem acesso a internet ou com
dificuldades no uso de tecnologia), de
segunda à domingo, incluindo feriados
de 07h às 20h.

Atendimento Psicológico

Policlínica Comte Telles (SEMSA)

Rua J, Etapa B, São José III. Atende pessoas a partir de 08 anos. A marcação de 1º vez toda quarta-feira as 07:00h (7vagas) no setor do SISREG. Telefone: (92) 98842-8704.

Policlínica Zeno Lanzini (ESTADO)

Av. Autaz Mirin, 7035 Tancredo Neves. Atendimento de pessoas a partir de 18 anos. Precisa de Encaminhamento, agendamento de segunda a sexta de 08:00 até 16:00h. Locais de Atendimento Psicológico na Zona Norte.

Policlínica Dr. José Antônio da Silva (SEMSA)

Rua Aroeira, 55 Monte da Oliveiras Fone: (92) 3637-6984/3232-3550/3232-9992

Policlínica Enfa. Anna Barreto (SEMSA)

Av. Grande Circular, 1665 Monte Sião. Fone: (92)3681-7180/3682-9173

Policlínica João dos Santos Braga (ESTADO)

Av. Margarita s/n Nova Cidade. Agendamento Presencial. Fone: 3649-5500/5501/5503

Centros de Referência de Atendimento à Mulher e Conselhos de Direitos da Mulher

Centro de Referência Estadual e Apoio à Mulher (CREAM)

Av. Presidente Kennedy, nº 399 - Educandos. Telefone: 98483-6488.

Centro de Referência dos Direitos da Mulher (CRDM)

R. Araxá, 202 - Flores, Manaus - AM. Telefone: (92) 3214-5080.

Casa Abrigo Antônia Nascimento Priante (CAANP)

Endereço Sigiloso. Procure uma unidade do SAPEM para maiores informações. Telefones: (92) 98437-0260.

Conselho Municipal dos Direitos da Mulher (CMDM)

Av. Perimetral nº22, Conj. Castelo Branco (CSU) Parque Dez. Telefone: 3632-2678 / 99326-1943 / 99321-2632 / 98413-9834

Conselho Estadual dos Direitos da Mulher (Cedim-AM)

Rua Bento Maciel, 2, Conj. Celetramazon, Adrianópolis. Prédio da Secretaria de Justiça, Direitos Humanos e Cidadania (Sejusc).



Olá, pessoal!

*Vamos começar
nosso bate-papo?*



Caros alunos e alunas,

Você já ouviu falar em relacionamento abusivo? Provavelmente sim, mas sabemos que não é tão fácil identificar se você está numa relação assim. Além de ser difícil saber como e quando agir para impor limites.

Esta cartilha vai trazer algumas informações para identificar se você está em um relacionamento abusivo. Mas vai apresentar também estratégias para sair dessa relação.

E se aquele contatinho já demonstra alguma atitude abusiva, você encontrará dicas para nem se permitir entrar nessa roubada.



JUIZADO ESPECIALIZADO NO
COMBATE À VIOLENCIA DOMÉSTICA
E FAMILIAR CONTRA A MULHER



PODER JUDICIÁRIO

**TRIBUNAL DE JUSTIÇA
DO ESTADO DO AMAZONAS**

Apoio:
Coordenadoria
Estadual das
Mulheres em
situação de
violência/TJAM



ま 始
し め
よ う
か。

こ み
ん な
に さ
ん
は さん

