

# RELACIONAMENTO ABUSIVO: Como identificar e sair dessa situação?



*Psiquiatra alerta para os sinais mais comuns e destaca a importância do cuidado com a saúde mental da mulher.*

A violência contra as mulheres permanece alarmantemente comum em todo o mundo e atinge, inclusive, mulheres jovens. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 736 milhões de mulheres, já foi vítima de violência física ou sexual por parte do parceiro íntimo ou de violência sexual por terceiros, um índice que pouco mudou na última década.

Nem sempre um relacionamento abusivo começa com gritos ou agressões físicas. Muitas vezes, ele se instala silenciosamente, através de comportamentos que se confundem com “zelo” ou “ciúmes normais”, mas que, com o tempo, se tornam mecanismos de controle, manipulação e violência emocional.

Para a Dra. Jaqueline da Mata, médica com foco na saúde mental da mulher e pós-graduada em psiquiatria, reconhecer os sinais precoces é o primeiro passo para quebrar o ciclo de abuso. “Relacionamentos abusivos costumam começar de forma sutil, com atitudes que minam a autoestima da vítima e a fazem duvidar de si mesma”, explica.

**Sinais de alerta:** quando o cuidado vira controle

Segundo a especialista, há comportamentos recorrentes que acendem o sinal vermelho. “O excesso de ciúmes, a necessidade de controlar com quem a pessoa fala, onde vai e como se veste são formas de invasão disfarçadas de proteção. Mas o respeito pela individualidade é o que sustenta um relacionamento saudável”, pontua Dra. Jaqueline.

**Outros sinais citados por ela incluem:**

**Desrespeito constante:** o parceiro ignora limites, menospreza opiniões e decisões.

**Falta de reciprocidade:** nunca cede, nunca erra. As vontades dele estão sempre em primeiro lugar.

**Manipulação emocional:** usa chantagens ou distorce fatos para fazer o outro se sentir culpado.

**Isolamento social:** desencoraja o contato com amigos e familiares, enfraquecendo a rede de apoio.

**Culpa projetada:** a famosa frase “a culpa é sua” aparece mesmo quando ele é quem comete o erro.

## **Impactos na saúde mental**

Estudos mostram que mulheres em relacionamentos abusivos têm risco aumentado de desenvolver transtornos como ansiedade, depressão, síndrome do pânico e baixa autoestima. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 1 em cada 3 mulheres no mundo já sofreu algum tipo de violência do parceiro — física, psicológica ou sexual.

“O mais perigoso é quando a vítima começa a normalizar o abuso e acreditar que merece esse tipo de tratamento. A dependência emocional muitas vezes impede que ela perceba o quanto está adoecendo”, alerta Dra. Jaqueline.

## **Como sair dessa situação?**

A médica reforça que o processo de rompimento com um relacionamento abusivo exige apoio psicológico e, em alguns casos, psiquiátrico. “Não se trata apenas de sair fisicamente da relação, mas de se reconstruir emocionalmente. Recuperar a autonomia e a confiança é fundamental”, orienta.

Ela também destaca a importância de procurar ajuda profissional e de fortalecer vínculos com pessoas de confiança. “Falar é o primeiro passo. A mulher precisa entender que não está sozinha e que há caminhos para recomeçar.”

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br.cp3.masterix.inf.br/noticia/6603/relacionamento-abusivo-como-identificar-e-sair-dessa-situacao> em 26/06/2026 16:15