

Girl Power

**Tendências
Malucas da
moda**

**Resenha da
semana: A
cidade do
Sol**

**Os
desafios da
Transição Capilar**

RELACIONAMENTO ABUSIVO: COMO SABER?

Equipe Power



Beatriz Martins

Sou uma quase jornalista que ama leitura e escrita, a família e dar umas boas risadas. A pessoa mais Good Vibes que você imagina, e a mais otimista também. Meu maior sonho é fazer do meu trabalho algo que ajude pessoas.

Emilly Nascimento

Sagitariana com ascendente em capricórnio (isso já diz muito sobre mim). Sonhadora demais, com a cabeça nas nuvens, mas sempre mantendo os pés no chão. Amante da vida e de todas as experiências que ela proporciona, buscando sempre a liberdade e plenitude da alma.



Nós da Girl Power visamos sempre manter nossas leitoras bem informadas do que está rolando no momento e discutir assuntos relevantes do mundo feminino. Abordamos assuntos variados, desde saúde até horóscopo. Isso tudo de uma forma leve e descontraída. Esperamos que vocês aproveitem a leitura como uma criança que aproveita um parque em um sábado de sol, pois fazemos tudo com muito cuidado para que vocês recebam um material de qualidade toda semana.

#BeijãoDaRedação!

Sumário

4 - Tá na moda

6-Você já viu?

7-Leitura da sem.

8-Bora Arrazar

12-Horóscopo

14-Crônica

16- Poxa Crush

Você
tem alguma su-
gestão ou um desabafo
pra fazer sobre nossa revista?
Sua opinião aqui é sempre bem
vinda! Mande um e-mail para: [girl-
power@junho.com](mailto:girl-power@junho.com) e #desabafa!

#Desabafa

Oie, meu nome é Rayssa, estou no terceiro ano do ensino médio e tenho 17 anos. Assinar a Girl Power foi a melhor coisa que fiz. Vocês me inspiram muito e sempre me dão dicas muito valiosas, além de sempre me manter antenada nas últimas tendências do momento! Queria dar uma sugestão de matéria: gostaria muito que vocês falassem sobre transição capilar, estou passando por uma e não está sendo nada fácil! Enfim, amo o trabalho de vocês e não vejo à hora da próxima edição chegar à minha casa. Abraços!

Resposta:

Olá Rayssa, nós da Girl Power ficamos muito felizes em saber que você gosta do nosso trabalho e extremamente empolgados com a sua sugestão, por isso, nesta edição trazemos uma matéria totalmente dedicada aos desafios da transição capilar, todos nós da redação esperamos que você goste. Obrigada pelo carinho!

Tendências Inusitadas

Texto: Natália Croccia Lucchesi

Fotos: Reprodução

Quem não gosta de ver coisas estranhas? Nós amamos! Por isso nós da Girl Power encontramos as tendências mais inusitadas do mundo da moda. Decidimos dar nossa opinião sobre cada uma delas mas cabe a você leitor definir se é um diferente “usável” ou um diferente “não usável”.

#Use&abuse

#Semchance



Sobrancelha
Ultimamente há muito tendências de sobrancelhas, uma mais diferente que a outra. Não entendemos de onde sai tanta ideia louca, tem sobrancelha de raio, ondulada, no formato do logo na Nike, logo do McDonald's e até trançada! Imagina o trabalho que dá para fazer algo assim, ou pior, imagina se arrepender depois de já ter feito.

Unhas cabeludas
Já entendemos que o mundo da beleza não tem limites e a invenção de Dain Yoon comprova isso! A artista lançou a moda das “unhas cabeludas” e a foto ganhou muita repercussão na internet. Para quem gosta de ousar nos esmaltes essa tendência pode durar.
#SemChance





Meia calça de tinta
Essa tendência é bem colorida, é um detalhe que chama atenção e faz total diferença, você encontra em diversos modelos e cores que fica super charmoso. Ótimo para dar aquela passeada no fim de semana com o boy. #Use&Abuse

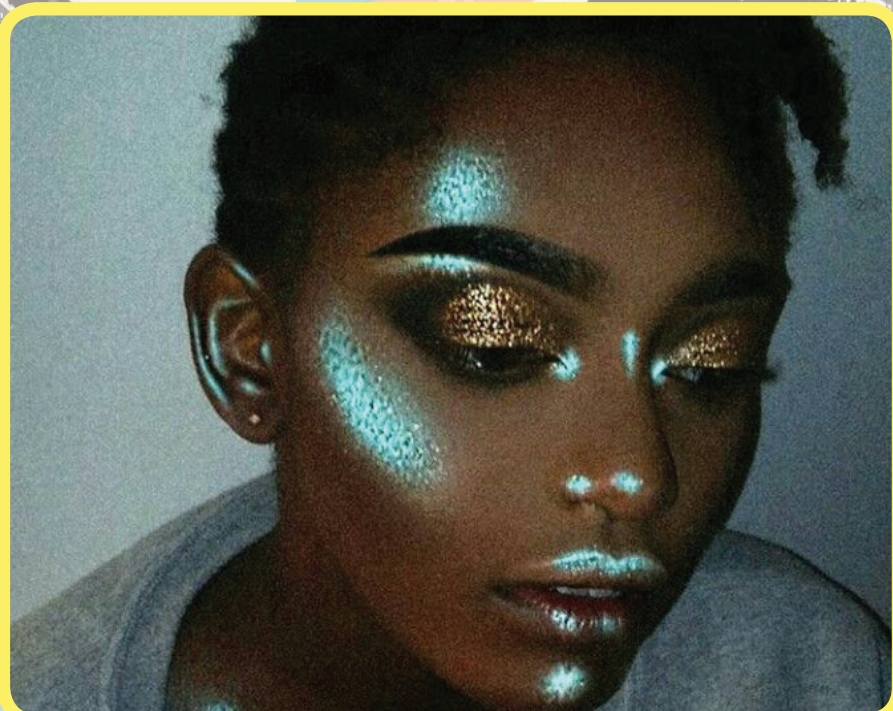


Calça jeans dupla
É bem fora do convencional, dá impressão de que esse modelo de calça ajudaria uma pessoa baixinha a ganhar alguns centímetros. Sem dúvidas de que ao usar uma dessas atrairá muitos olhares na rua. #SemChance



Sapatos transparentes
Visualmente é bonito, mas, houveram casos de pessoas que gostaram nas famosas e ao comprar se decepcionaram porque o material abafa o pé o que faz com que ele transpire e sue, além de trazer um aspecto feio, traz um grande desconforto. #Use&Abuse

Iluminador que brilha no escuro
A vlogueira Tati é conhecida por testar produtos estranhos e ela fez uma resenha misturando dois tipos de iluminador: O líquido da marca Eletric Daisy e o iluminador em pó Night Life. O resultado só é visível ao apagar as luzes. Da perfeitamente para usar em uma festa à fantasia. #Use&Abuse





PANTERA NEGRA

Texto: Beatriz Martins
Fotos: Reprodução

Você com certeza já deve ter ouvido falar do novo filme da Marvel, Pantera negra. O longa, que vem sendo um sucesso de crítica, conta a história de como T'Chala se tornou o Pantera e o rei de Wakanda, uma nação africana superdesenvolvida tecnologicamente, mas que é isolada do resto do mundo. Apenas por essa breve sinopse o filme parece ser apenas mais um "origens" de super-herói, mas não se engane. Diferente da maioria dos filmes da Marvel, que são carregados de humor, a obra aborda uma temática mais séria e questões muito presentes no nosso cotidiano. Em uma indústria cinematográfica ainda muito racista, o filme é um marco em representatividade negra, com seu elenco praticamente todo composto de pessoas negras.

Além disso, os roteiristas de Pantera Negra foram Ryan Coogler (que também dirige o longa) e Joe Robert Cole, ambos negros, em parceria com Stan Lee e Jack Kirby.

O filme mostra costumes e tradições africanas e também usa do figurino e da trilha sonora para expressar mais dessa cultura.

O enredo é a melhor parte. Podemos ver críticas sociais a ferida ainda aberta da segregação racial no EUA e no mundo. A surpresa de alguns com o diferencial de um herói negro em um filme retratado na África confirma que esse preconceito ainda é muito vivo em nossa sociedade.

Há ainda uma crítica a falta de compaixão com refugiados, e como as nações mais ricas preferem não interferir mesmo que seja o "seu povo" que esteja sofrendo.

Quando o vilão aparece é possível entendê-lo. Diante do contexto em que ele viveu conseguimos compreender os seus motivos contra Wakanda. Afinal, escolher não fazer nada é o mesmo que ser conivente com o seu sofrimento.

Digo até, que mesmo não concordando com a forma que ele age, é possível ver sentido em seus ideais. E a atuação de Michael B. Jordan nos passa a sua revolta com tamanha maestria que chegamos a ver razão no que ele diz.

Se já não bastasse todo esse show de representatividade negra, o filme ainda conta com destaques femininos no elenco e na trama.

Lupita Nyong'o, Danai Gurira e Letitia Wright representam mulheres fortes e guerreiras.

Elas ocupam papéis de poder em Wakanda, protegendo o país junto com o Pantera negro.

E aí, já foi assistir?

A cidade do Sol

Texto: Beatriz Martins

Fotos: Reprodução

Escrito por Khaled Hosseini, em 2007, "A cidade do sol" é o segundo livro de sucesso do autor, atingindo o 2º lugar na lista dos mais vendidos do site Amazon.

O livro ganhou o prêmio americano Indies Choice Book Award for Adult Fiction. Posterior à "o Caçador de pipas", a história também se passa no Afeganistão, na época do domínio Talibã.

A cidade do sol conta a história de Mariam, uma jovem Harami (Bastarda) de origem muito humilde que mora com sua mãe em uma pequena cabana. Por conta de acontecimentos drásticos, a menina se vê forçada a se casar com um homem muito mais velho. E essa é a primeira parte do livro.

Na segunda parte somos apresentados a Laila, uma garota inteligente, filha de um professor, que é ensinada desde pequena que a vida é muito maior do que se casar e ter filhos, mesmo que a sua cultura dissesse o contrário.

"Só há uma coisa na vida que precisamos aprender, e ninguém ensina isso nas escolas. A capacidade de suportar"

De uma forma bastante crível, o destino acaba unindo a vida das personagens. Aliás, todo o enredo do livro é muito realista. Esse é um dos motivos que me faz considera-lo um dos melhores livros que já li.

Não espere que seja fácil ler esse livro. A cada capítulo uma explosão de sentimentos conflitantes vão te atingir em cheio.

Junto com Mariam e Laila, senti medo, angústia e o desespero de não saber o que mais poderia estar por vir de ruim, em meio aquele contexto já tão cruel.

Mas o sentimento que se sobressaiu enquanto acompanhava a vida delas foi o de revolta.

A obra nos mostra a realidade das mulheres em um Afeganistão controlado pelo grupo extremista Talibã. Sem nos poupar de toda a indiferença que

aquela sociedade tem para com elas, as tratando de maneira desumana.

Não pude conter a vontade de ajuda-las, mesmo sabendo que são personagens de uma obra de ficção. A todo momento tentei encontrar uma saída daquela situação, e me coloquei no lugar das mulheres fortes que protagonizam a história.

No fim do livro, fiquei muito triste. Continuei pensando sobre tudo aquilo por dias a fio. Uma grande sede de justiça tomou conta de mim, e sempre que releio ela volta. O desfecho da obra é muito realista, assim como todo o seu desenvolvimento. Portanto, se você gosta de finais inteiramente felizes esse livro pode não te agradar.

Enfim, recomendamos "A cidade do sol" para quem quer ler algo que o faça refletir. O livro nos faz pensar, de forma muito pertinente, sobre a injustiça e sofrimento que as mulheres passam ao redor do mundo, a importância da cultura, e o que a guerra realmente traz para um povo.





*Voltando
as Raízes*

Cabelo não é só uma questão de estética. Atualmente, muitas mulheres (e homens também) estão se tornando cada vez menos reféns das químicas utilizadas para alisar o cabelo. Isso se deve ao fato de que, hoje em dia, felizmente, as pessoas estão aprendendo a desconstruir aos poucos certos padrões estéticos e a aceitar mais as suas diferenças.

Amanda Alves, de 19 anos, conta que começou a alisar seu cabelo aos 12 anos, usando progressivas e relaxamentos para mantê-lo liso. Aos 16 anos, ela decidiu parar de passar chapinha e produtos químicos, pois seu cabelo estava quebrando muito e ela estava cansada dessa rotina capilar. Por isso, ela cortou e deixou seu cabelo crescer naturalmente, porém, Amanda nos conta que no começo não foi fácil, pois seu cabelo demorou cerca de um ano e meio para ficar totalmente natural e além do incômodo das texturas capilares diferentes, ela ainda tinha que lidar com muitos comentários desagradáveis e isso aba-

lava muito a sua auto-estima na época, afinal, ela estava no auge de sua adolescência.

Letícia Rafael, 21 anos, estudante de jornalismo nos contou que decidiu fazer a transição, pois nunca se adaptou com as químicas utilizadas para alisar o cabelo, sempre lhe causava alergias ou os profissionais não lhe aplicavam o produto adequado. Ela passou pela transição a base de escova, muita hidratação e umectação, e quando reparou o seu cabelo já estava natural e hidratado. "Encontrei uma maneira confortável e acabei não desejando mais alisar". Para ela, a maior dificuldade de passar pela transição era ter que lidar com as texturas diferentes. "Tem aquelas mechas esticadas, outras que quase não cacheiam e o natural."

Laiane Matias, estudante de pedagogia alisou seu cabelo por cinco anos, e segundo ela, decidiu fazer a transição, pois: "eu já não queria mais alisar o cabelo para seguir um padrão pré existente, eu me olhava no espelho e percebia que aquilo não era eu e sim uma pessoa que eu estava construindo para os outros! Então eu decidi virar eu mesma." Para ela o mais difí-

cil em todo o processo foi esperar o cabelo crescer e em relação a aceitação, Laiane pontua que nunca foi difícil se aceitar pois: "Eu estava realmente querendo me encontrar e meu cabelo fazia parte daquilo que eu era."

Por ser considerado "exótico" muitas vezes o cabelo afro é alvo de piadas de baixo calão e de certa estranheza das pessoas, muitos acham que é coisa de outro mundo e algumas vezes mesmo que não seja por mal, por conta de um pensamento preconceituoso já enraizado na nossa cultura, elas têm atitudes um tanto quanto incômodas. "Uma vez eu estava andando na rua e um menino passou a mão no meu cabelo, eu fiquei muito brava" conta Amanda. Laiane Matias nos revelou que "As pessoas ficam tocando no meu cabelo, me sinto um bicho de circo". Letícia Rafael lembrou momentos desagradáveis que já enfrentou por conta de ter o cabelo cacheado: "Durante o tempo de colégio, eu era a única que não tinha o cabelo liso, escorrido. Viviam me chamando de Bombril e afins, era horrível." Infelizmente essas atitudes que para muitos são consideradas brincadeiras ou curiosidade, só

nos mostram o quanto o preconceito ainda está presente na nossa sociedade.

Se tem algo unânime que podemos retirar de todas essas histórias é a melhora na auto-estima de cada uma das entrevistadas. Quando questionadas sobre o que mudou após a transição, Laiane não hesitou: "Após a transição eu comecei a me achar muito mais linda e passei a receber bem mais elogios das pessoas.", Amanda contou que: "Hoje eu me sinto bem com meu cabelo e isso pra mim basta." A caminhada não é fácil, mas pelo visto vale a pena. Letícia pontua que: "Você não pode ser escrava da química pra sempre. Os cachos te dão a oportunidade de ser quem quiser ser. Eu me sinto diferente se estou de cabelo cacheado ou liso, essa é a vantagem." A praticidade também é um dos pontos que mais agradaram as meninas pós processo: "Eu acordo e passo spray, costume demorar cerca de 10 min no máximo para arrumar meu cabelo" conta Amanda.

Letícia deixou um conselho para quem pretende ingressar nesse desafio: "Acho importante ter um cronograma capilar



e muita disciplina para mantê-lo. Minha mãe sempre falava que cabelo cacheado quanto mais hidratado, mais bonito, é real, qualquer cabelo saudável é lindíssimo." Laiane acrescenta que: "Tem dias que você vai acordar se sentindo super feia e querendo voltar a alisar, mas isso é passageiro e irá ser recompensado com seu cabelo real que vai fazer você se sentir muito mais linda e feliz."

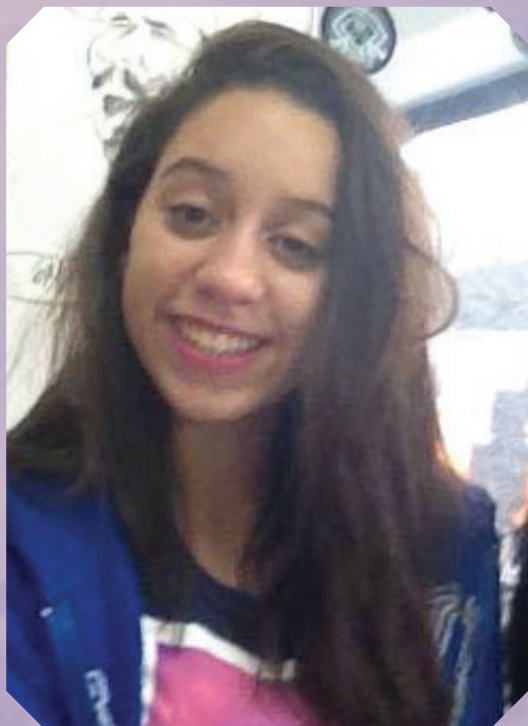
Amanda pontua que quando era mais nova, sua mãe penteava seu cabelo como se fosse cabelo liso, porém o ca-

belo cacheado tem um modo diferente de ser tratado e que hoje em dia, o marketing das grandes produtoras de cosméticos está ajudando muito, pois muitos rótulos vêm com um passo a passo de como cuidar do cabelo crespo/cacheado, além de que, felizmente, o mercado de produtos específicos para esses tipos de cabelo está cada vez mais sendo expandido, ou seja, não há mais desculpas para não mostrar ao mundo como é lindo ser você mesma.

Antes & Depois



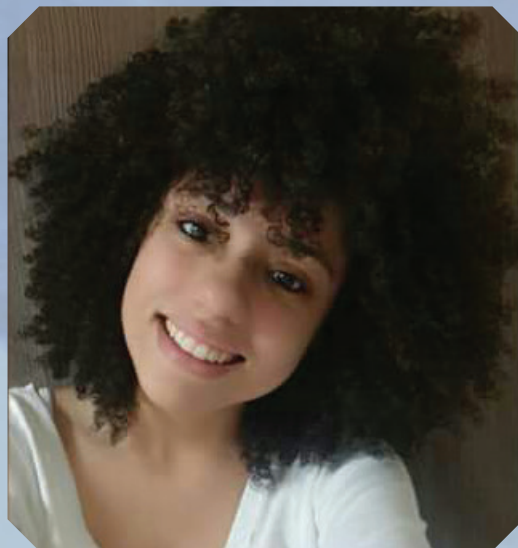
Laiane



Letícia



Amanda



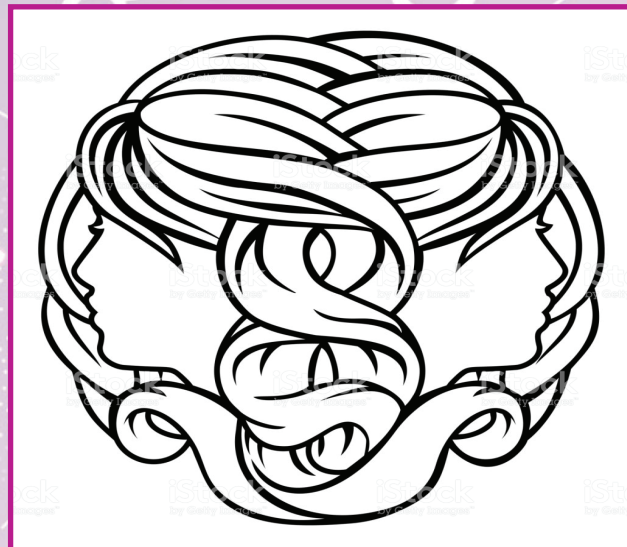
Sol em Gêmeos

Gêmeos é um signo do elemento Ar e como o próprio ar, o geminiano se encontra sempre em movimento. Isso pode ser ótimo pois a monotonia é algo que você não vai encontrar na vida do geminiano, porém com a mesma facilidade que ele tem de começar algo novo e se jogar em uma nova experiência ele tem de largar aquilo que começou.

Este signo é um dos mais comunicativos do zodíaco, não é à toa que muitos geminianos são jornalistas e trabalham na área da comunicação como por exemplo: Marília Gabriela, Tiago Leifert, Celso Portioli, Sandra Annenberg, Christina Rocha, Renata Vasconcellos e Marcos Mion.

Texto: Emilly Nascimento

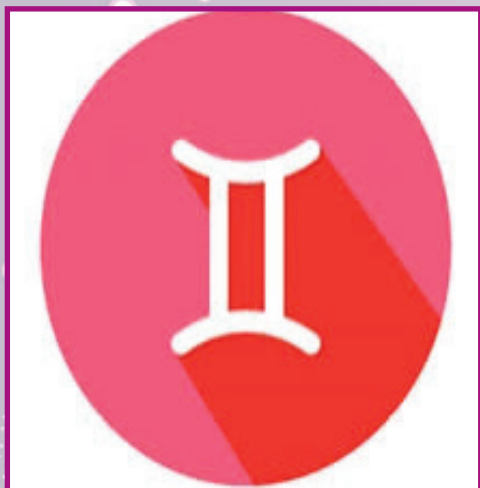
Fotos: Reprodução



Pedra: Sodalita

Elemento: Ar

O geminiano geralmente tem sede de informação, busca a informação, repassa e logo vai atrás de outra (bem jornalista, né mores!) por isso muitos têm fama de fofoqueiros! Com essa força do Sol em Gêmeos, podemos nos comunicar melhor com as pessoas a nossa volta e estar bem mais abertos a aderir ideias e pensamentos novos. É uma ótima fase para começar aquele curso novo ou resolver chamar aquela pessoa com quem você tem alguma pendência para conversar.



Dica para o Geminiano: O geminiano apesar de ser racional, é mutável, o que pode o deixar impaciente e fazer com que aja precipitadamente, lhe gerando problemas. Por isso, tem de aprender a lidar com o tédio e a realizar as coisas com mais calma e planejamento.

Horóscopo

Áries: Momento propenso para idéias novas, pois sua criatividade está aflorada, se atente aos seus sonhos. Uma semana para observar e pensar mais do que falar.

Touro: Fique atenta as suas intuições, essa semana lhe reserva muitos desafios, porém você terá sensatez para resolvê-los com maestria. Relaxe sua mente.

Gêmeos: Dias de êxito no trabalho estão por vir, porém tome cuidado com a falta de foco. Fazer mil coisas ao mesmo tempo nem sempre é a melhor saída geminiano.

Câncer: Dedique-se a você, cuide de si, de sua saúde, de sua alma, de sua mente. Emoções fortes podem abalar a sua semana, canceriano, mas não se deixe abalar. Valorize-se.

Leão: Semana propícia para mudanças na vida do leonino. Preste atenção nas pessoas que estão a sua volta, pois elas podem ser bons contatos, é um momento muito bom para parcerias profissionais por isso, não tenha medo de sonhar grande. Se entregue ao que está sentido.

Virgem: Demonstre mais seus sentimentos e busque ouvir o que as pessoas tem para falar, suas emoções estarão mais afloradas e por isso é uma semana propícia para tratar de relações pessoais.

Libra: Planeje e deixe a mente livre para ter idéias sobre o futuro, sua criatividade está em alta essa semana, portanto, inspiração não vai faltar para realizar os projetos que tanto sonhou.

Escorpião: Não fique tão isolado neste período, saia para se divertir com amigos, companheiro, família etc. Vá ao cinema, teatro, concertos, isso pode fazer com que você conheça pessoas novas

Sagitário: Use o diálogo para resolver conflitos nesta semana, converse e ouça. Seu emocional estará mais sensível, portanto, muito cuidado ao tratar

Capricórnio: Não guarde tudo para você, as vezes falar o que está sentindo ajuda as pessoas a entenderem mais o que você está passando. Novas idéias podem surgir, mas não perca o foco.

Aquário: Se envolva de corpo e alma nos projetos que realizar, só assim ficará satisfeita com eles. Além disso, cuide muito de seu bem estar durante esse período, é um ótimo momento para cuidar da saúde.

Peixes: Não deixe que as pessoas comandem sua vida, viva por você não para agradar os outros pisciano, foque mais em você e nas suas metas e esqueça um pouco a opinião das pessoas.

Assim, de repente...

Conheci o amor em uma tarde de domingo. Estava sol, céu limpo e azul. Ele estava de branco, o amor, talvez representasse pureza, ou paz. Particularmente, acho que representava mudança, como se fosse um réveillon, pois desde o início sabia que ele iria modificar tudo, virar meu mundo do avesso.

Não me entreguei logo de cara. Racional que sou, nunca fui de me jogar de cabeça em algo. Bom, não sem antes pensar em cada mínimo detalhe que podia dar errado.

Além disso, nunca botei fé de que esse tal sentimento existia, e sempre pensei que, se por acaso ele fosse real, não era destinado a mim, ou então que eu não merecia. Pensamentos advindos de grandes desilusões, de relacionamentos errados.

Quando, enfim, ele veio tentei de tudo para afastá-lo, não queria deixá-lo entrar. Mas o amor é matreiro, e, felizmente, ele me venceu. Não pude resistir ao seu abraço quente e forte. Foi impossível lutar contra aquele jeitinho de me reconfortar, de me fazer rir a todo o momento. O seu semblante de ternura amoleceu meu coração.

E, no fim, quando o amor abriu o um sorriso para mim, aquele sorriso, eu o reconheci. Ele era meu velho amigo, estivera ali há muito tempo, sem que eu ao menos percebe-se. Estava cuidando de mim, me olhando de longe, esperando o momento certo para se mostrar, para dizer o que ele era.

Depois que isso tudo passou, já estando com o sentimento ao meu lado, compreendi que, como já disse Luís Vaz de Camões, um grande poeta, em um de seus sonetos "O amor é fogo que arde sem se ver, é ferida que dói e não se sente; é um contentamento descontente, é dor que desatina sem doer". O amor só surgiu para mim quando eu estava pronta para senti-lo por inteiro.

Texto: Beatriz Martins
Fotos: Reprodução



Basta de abuso!

Texto: Beatriz Martins
Fotos: Reprodução

“Eu não deixo você sair com essa roupa”, “Sem mim você não é nada, ninguém vai te querer”, “Nunca mais faça isso de novo, senão quebro sua cara”. Já ouviu uma dessas frases do seu companheiro (a)? Preste atenção, porque provavelmente você está vivendo em um relacionamento abusivo. Uma pesquisa realizada pela *Day One*, uma organização norte-americana sem fins lucrativos dedicada ao combate do abuso sexual e apoio às vítimas, diz que uma em cada três mulheres já sofreu algum tipo de abuso em suas relações, eles vêm de muitas maneiras, podem ser psicológicos, financeiros, sexuais e físicos.

Muitos acham que relacionamentos só são abusivos quando há agressão física, mas existem várias atitudes abusivas, algumas podem até ser interpretadas como ciúmes ou ações comuns, portanto você pode estar em um relacionamento abusivo e não sabe. Geralmente os abusadores são do sexo mas-

culino, mas há esse tipo de comportamento em ambos os sexos.

A maioria das pessoas que passam por esse problema só percebe que estão vivendo esse abuso depois do término do relacionamento. Foi o que aconteceu com Priscila*, que viveu um relacionamento abusivo por quase quatro anos. “Eu só percebi que estava em um relacionamento abusivo, depois fiquei pensando como deixei aquilo acontecer. Depois que você para e pensa, “Eu vivi um relacionamento abusivo por quase quatro anos”, aí você se sente culpada e se pergunta por que deixou aquilo acontecer”, diz.

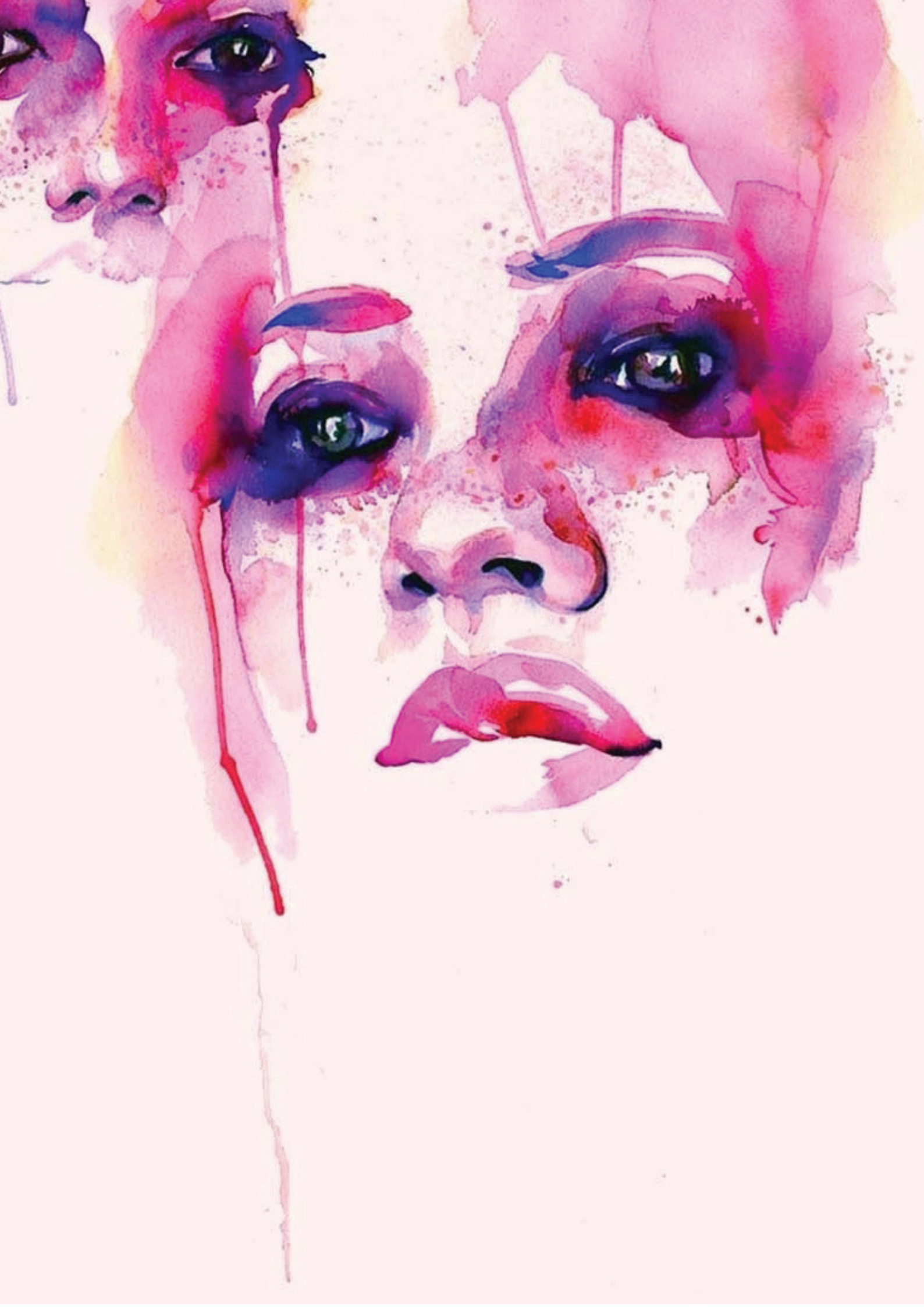
A culpa é algo que mantém muitas vítimas dentro desses relacionamentos, muitas delas acreditam que estão fazendo coisas erradas e que os parceiros agem daquela forma por conta delas. Mesmo não estando felizes acabam mantendo a relação com a esperança de uma melhora. Priscila nos afirma que se sentia muito mal em

seu relacionamento, e que havia horas que tinha muita vontade de terminar, mas ainda acreditava que ele iria mudar “Eu não conseguia terminar, por mais que eu tentasse parecia que tinha algo me puxando para baixo”.

Camila*, que também passou por isso, conta que o namorado começou a ser abusivo depois de quatro anos juntos, os comportamentos abusivos que ele tinha estavam mais ligados a violência psicológica, que é a mais comum em relacionamentos desse tipo, por exemplo, culpá-la por atitudes que ele tinha compará-la com outras garotas, fazendo-a se sentir inferior, ridicularizava seus gostos pessoais e era muito agressivo nas discussões, chegando a deixá-la com medo.

As duas contam que depois de sair da relação ficam “cicatrizes” que ainda perduram até hoje. “Viver um relacionamento abusivo afetou inteiramente a auto-estima em me





relacionar com outras pessoas, atualmente eu estou em um novo relacionamento, mas é difícil não me sentir insegura ou desprotegida", diz Camila.

Carla vive a mais de vinte anos em um relacionamento abusivo, ela conta que desde o começo o marido se mostrou agressivo. "Da primeira vez que eu engravidei tinha dezesseis anos e ele me falou para abortar, eu era novinha, tinha medo da minha mãe e ele me manipulou, ele nunca tinha dinheiro para p*** nenhuma, mas para o aborto ele arrumou. Três anos depois eu engravidei de novo, e ele veio com a mesma proposta, mas disse "Eu não vou fazer isso", e aí ele assumiu". Hoje, os dois fazem terapia, mas mesmo assim ela ainda pensa em terminar o relacionamento, pois os comportamentos continuam.

"Tudo que eu conto para ele, que eu confidencio, ele manipula, ele usa aquilo para me atacar, quer que eu me sinta culpada por aquilo. Ele usa os meus sentimentos contra mim, e tudo que amo contra mim", fala.

Carla afirma que percebeu o que estava vivendo por conta de um grupo de mulheres feministas que a alerta-

ram, e diz que conhece várias amigas que passam pelo mesmo problema, mas que acham normal.

Marina*, que viveu um relacionamento abusivo dos dois lados, tanto dela quanto da namorada, fala sobre como foi essa experiência tóxica. "Eu não respeitava quando ela me pedia as coisas, deixei



de ser companheira dela, tratava ela mal, pois me sentia obrigada a tolerá-la e por parte dela tinha um total desrespeito ao meu espaço ... Eu não tinha possibilidade de ter individualidade". Ela conta que mesmo percebendo que estar juntas fazia mal não conseguia terminar. "Tentei terminar com ela, sabia que se eu não terminasse ia continuar acontecendo coisas ruins, mas ela voltava e vinha atrás de mim, terminamos incontáveis vezes e sempre voltamos, foi até estranho quando terminamos de verdade".

Todas as entrevistadas afirmam que acham que os abusadores tinham/tem tal comportamento de forma inconsciente, ocasionados por problemas internos e baixa auto-estima.

Marina confirma que essa hipótese foi exatamente o que houve com ela, e que é um trabalho constante não repetir os abusos com a atual parceira. "Se você já foi uma pessoa abusiva, muito provavelmente você tem tendências a ser agressiva com a outra pessoa, então se você não se vigiar,

você vai ser abusivo ou agressivo, é tipo um ex viciado, você tem que se manter distante daquilo, daqueles gatilhos de abuso". Ela acredita que fazer terapia também ajuda muito, pois quem é abusivo pode ter problemas de aceitação própria e por conta disso agir dessa forma. "A terapia te ajuda a se enxergar, você olhar para dentro e ver o que de dentro ta te fazendo mal".



Se voce está passando por isso agora saiba que não está sozinha, procure ajuda , não tenha vergonha ou medo, ache alguém de confiança e conte o que está acontecendo. Você merece um amor de verdade!

