ALESSANDRA MIRANDA



COMO IDENTIFICAR RELACIONAMENTOS ABUSIVOS

GUIA PRÁTICO

Alessandra Miranda
TERAPIA ONLINE

Muito prazer, eu sou Alessandra Miranda.
Eu poderia me apresentar apenas com os meus títulos, mas prefiro começar dizendo que eu entendo a sua dor porque ela já foi a minha. Antes de me tornar terapeuta emocional, eu fui uma sobrevivente de um relacionamento abusivo.



Eu conheço, na prática, o que é sentir o silêncio que ensurdece, o peso da dúvida sobre a própria sanidade e aquela sensação exaustiva de estar sempre pisando em ovos. Eu sei como é ver a nossa identidade se fragmentar aos poucos até não sobrar quase nada. Mas eu também conheço o caminho de volta.
Hoje, utilizo a minha experiência de vida aliada à Terapia de Reprocessamento Generativo (TRG) para ajudar outras pessoas a recuperarem o controle de suas vidas.

No meu atendimento, você não encontrará apenas teoria; encontrará uma profissional que sabe exatamente o que é atravessar o deserto e que agora dedica a vida a guiar outras pessoas até o oásis da liberdade emocional.
Minha missão não é apenas te ajudar a dar um "novo olhar" para o que passou, mas sim te ajudar a reprocessar essas marcas, para que o seu passado deixe de ser uma sentença e passe a ser apenas uma parte da sua história — uma parte que não dói mais.
Se você sente que perdeu a sua voz ou a sua força dentro de uma relação, saiba que existe um lugar seguro para você recomeçar. E eu estou aqui para trilhar esse caminho ao seu lado.

Nota de Responsabilidade

ESTE MATERIAL TEM CARÁTER ESTRITAMENTE INFORMATIVO E EDUCATIVO. O CONTEÚDO AQUI APRESENTADO NÃO SUBSTITUI A CONSULTA COM PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS, COMO PSICÓLOGOS, ADVOGADOS OU AUTORIDADES POLICIAIS. SE VOCÊ OU ALGUÉM QUE VOCÊ CONHECE ESTÁ EM SITUAÇÃO DE PERIGO IMEDIATO, ENTRE EM CONTATO COM OS ÓRGÃOS DE PROTEÇÃO LOCAL OU LIGUE PARA O 180 (CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER).

DIREITOS AUTORAIS

© 2026 por Alessandra miranda. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a autorização prévia por escrito do autor, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e outros usos não comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.

Sumário

Introdução 4
Capítulo 1 5
Capítulo 2 6
Capítulo 3 7
Capítulo 4 8
Capítulo 5 9
Conclusão 10
Extra 11

Introdução

O nó no peito tem nome
Muitas vezes, o que sentimos em um relacionamento não é amor, mas uma angústia constante. Você pode se sentir confusa, achando que a culpa é sua ou que está "exagerando". Este guia foi criado para tirar o véu dos seus olhos. O abuso nem sempre deixa marcas roxas na pele; muitas vezes, ele deixa cicatrizes invisíveis na alma.

Capítulo 1: O Começo de Tudo – A Armadilha do "Príncipe Encantado"

O relacionamento abusivo raramente começa com um grito. Ele começa com o Love Bombing (Bombardeio de Amor).

- A Intensidade: Ele diz que você é a "mulher da vida dele" na primeira semana.
- O Sufocamento: Ele quer estar com você 24h por dia e fica chateado se você tem outros planos.
- O Pedestal: Ele te coloca no topo do mundo para que, quando ele te empurrar de lá, a queda seja dolorosa e você faça de tudo para subir de novo.

Capítulo 2: Gaslighting – A Mentira que Vira "Sua" Verdade

Encontrando a Inspiração.

Esta é a forma mais cruel de manipulação psicológica. O agressor distorce a realidade para que você duvide da sua própria sanidade.

- Frases Comuns: "Eu nunca disse isso", "Você é louca", "Você é sensível demais", "Isso é coisa da sua cabeça".

- O Objetivo: Fazer você parar de confiar nos seus próprios sentidos e passar a confiar apenas na versão dele dos fatos.

Capítulo 3: Os Quatro Pilares do Controle

O abuso se manifesta de quatro formas principais que você precisa monitorar:

1. I**solamento:** Ele critica suas amigas, sua mãe ou seus colegas. Aos poucos, você se afasta de todos para "evitar brigas". Sem rede de apoio, você fica vulnerável.
2. **Controle Financeiro:** Ele vigia seus gastos, impede você de trabalhar ou faz você sentir que o dinheiro dele é "dele" e o seu é "nosso".
3. **Abuso Moral:** Ele te humilha em público ou no privado, faz "piadas" sobre sua inteligência, seu corpo ou sua competência.
4. **Ameaças Veladas:** "Se você me deixar, eu me mato", ou "Se você for naquela festa, não precisa voltar".

Capítulo 4: O Ciclo da Violência (O Labirinto)

Entender este ciclo é a chave para perceber que ele não vai mudar sozinho.

1. **Tensão**: O clima fica pesado. Você sente que precisa "pisar em ovos" para não irritá-lo.
2. **Explosão:** Acontece a briga, o grito, a ofensa ou a agressão física.
3. **Lua de Mel:** Ele chora, pede perdão, traz flores, promete terapia e diz que "nunca mais vai acontecer". Você perdoa, e o ciclo recomeça, geralmente mais forte.

Capítulo 5: O Check-list da Realidade

Responda honestamente para si mesma:

- **Eu sinto medo da reação dele quando algo dá errado?**
- **Eu deixo de vestir certas roupas para não causar briga?**
- **Eu escondo conversas com amigas para ele não ter ciúmes?**
- **Eu me sinto mais exausta do que feliz nesse relacionamento?**
- **Eu sinto que perdi a minha essência e não sei mais quem eu sou?**

Se você marcou 2 ou mais itens, você está em um relacionamento tóxico e possivelmente abusivo.

Conclusão:
Você Não Está Sozinha

O abuso prospera no silêncio. O primeiro passo para a liberdade é admitir a situação. Não tenha vergonha. Muitas mulheres fortes e inteligentes passam por isso.

1. Reconecte-se: Ligue para aquela amiga que você se afastou.
2. Busque Ajuda Profissional: Terapia é essencial para reconstruir sua autoestima.
3. Segurança: Se houver risco de violência física, ligue 180 (Brasil) ou procure a Delegacia da Mulher mais próxima.

Sua vida e sua paz valem mais do que qualquer tentativa de "salvar" alguém que não quer ser salvo.

Extra

"Descobri que o relacionamento é abusivo. E agora?".

saber do problema é apenas 10% do caminho. Os outros 90% são reconstruir a autoestima que foi destruída.

"Se este guia abriu seus olhos e você se sente perdida sobre o próximo passo, eu reservei alguns horários na minha agenda para uma Sessão de Acolhimento. É um espaço seguro e sigiloso para darmos o primeiro passo na sua reconstrução."

Clique aqui e marque sua sessão de avaliação gratuita

Alessandra Miranda
TERAPIA ONLINE

@alessandra.terapeutaemocional
Todos os direitos reservados.