

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS - UFAL  
FACULDADE DE ARQUITETURA E URBANISMO - FAU  
DESIGN

NATHÁLIA FEITOSA BARBOSA

**Uma amiga basta: O design gráfico como agente no processo de fortalecimento na luta das mulheres contra relacionamentos abusivos**

Maceió

2020

NATHÁLIA FEITOSA BARBOSA

**Uma amiga basta: O design gráfico como agente no processo de fortalecimento na luta das mulheres contra relacionamentos abusivos**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação, apresentado ao curso de Design na Faculdade de Arquitetura e Urbanismo -FAU - da Universidade Federal de Alagoas - UFAL.

Orientadora: Danielly Amatte Lopes

Maceió

2020

**Catálogo na fonte**  
**Universidade Federal de Alagoas**  
**Biblioteca Central**  
**Divisão de Tratamento Técnico**

Bibliotecário: Jone Sidney A. de Oliveira – CRB-4 – 1485

A553e Barbosa, Nathália Feitosa.

Uma amiga basta: O design gráfico como agente no processo de fortalecimento na luta das mulheres contra relacionamentos abusivos / Nathália Feitosa Barbosa. – 2021.  
160 f. : il. col.

Orientadora: Profa. Danielly Amatte Lopes.

Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Design) – Universidade Federal de Alagoas. Faculdade de Arquitetura e Urbanismo. Curso de Design, Maceió, 2021.

Bibliografia: f.: 102-108.

Apêndice: f.: 109-160.

1. Design social. 2. Feminismo. 3. Relacionamento Abusivo. 4. Design Gráfico. I. Título.

CDU: 7.05: 316.647.5-055.2

## Folha de Aprovação

AUTOR: NATHÁLIA FEITOSA BARBOSA

### Uma amiga basta: O design gráfico como agente no processo de fortalecimento na luta das mulheres contra relacionamentos abusivos

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao corpo docente do curso de Design Bacharelado da Universidade Federal de Alagoas, em 18 de dezembro de 2020.

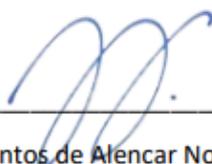


(Profª Drª. Danielly Amatte Lopes, UFAL) (Orientador)

#### Banca Examinadora:



(Profª Drª. Juliana Michaello Macedo Dias, UFAL) (Examinador 1)



(Profª Msc Jullena Santos de Alencar Normando, Fasam) (Examinador 2)

## AGRADECIMENTOS

À todos aqueles que contribuíram de alguma forma, para a realização deste trabalho. Todas as mulheres que se dispuseram a colaborar e participar do desenvolvimento da pesquisa, que elas saibam da enorme importância que suas falas possuem. Aos meus amigos da graduação com quem vivi meus melhores momentos da universidade, mas também fora dela, que sempre me apoiaram. Também aos meus amigos que estiveram comigo lá em 2015, provavelmente esse trabalho nem teria acontecido se vocês não estivessem comigo ali. Aos meus pais por terem me permitido focar 100% no meu período da graduação. Também às professoras mais incríveis que eu conheci e que se tornaram desse momento em diante minha inspiração na vida. Minha orientadora: obrigada por absolutamente tudo! Finalizo com agradecimento a mim, pra eu lembrar que sim, eu consigo!

## RESUMO

O papel social do design é capaz de atuar nos aspectos de interesse da comunidade, realizando esse impacto pela facilitação de informações, processos de desenvolvimento e como agente emancipador. A estrutura da nossa sociedade atual está construída com base em uma cultura predominantemente masculina, ao discutir papéis de gênero e comportamentos tradicionalmente mantidos, o feminismo contemporâneo elucida como se estabelece a relação afetiva entre homens e mulheres, identificando comportamentos tóxicos legitimados por uma sociedade patriarcal. Ao reconhecer a causa proposta, é percebido que o design pode agregar a esta luta como um disseminador da ideologia, auxiliando na ampliação do debate coletivo sobre esse tipo de relação amorosa. O projeto de trabalho denominado como Uma amiga basta busca utilizar o design gráfico como agente no processo de fortalecimento na luta das mulheres contra relacionamentos abusivos, fazendo uso de uma metodologia híbrida para desenvolver um artefato de design para redes sociais, que possibilite a disseminação de informação e a construção de um espaço de apoio para mulheres.

**Palavras-chaves:** Design social; Feminismo; Relacionamento abusivo.

## ABSTRACT

The social role of design is capable of acting in aspects of interest to the community, realizing this impact by facilitating information, development processes and as an emancipating agent. The structure of our current society is built on a predominantly male culture, when discussing gender roles and traditionally maintained behaviors, contemporary feminism elucidates how the affective relationship between men and women is established, identifying toxic behaviors legitimized by a patriarchal society. When recognizing the proposed cause, it is perceived that design can add to this struggle as a disseminator of ideology, helping to expand the collective debate about this type of love relationship. The work project denominated as *Uma amiga basta* pretend to use graphic design as an agent in the process of strengthening women's struggle against abusive relationships, using a hybrid methodology to develop a design artifact for social networks, which enables the dissemination of information and the construction of a support space for women.

**Key-word:** Social design; Feminism; Abusive relationship.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Infográfico de Percepção de Relacionamentos Abusivos .....	14
Figura 2 - Infográfico do Ciclo da Relação Abusiva.....	30
Figura 3 - Infográfico da Estrutura Analítica de Projeto.....	37
Figura 4 - O que é relacionamento abusivo?.....	41
Figura 5 - Apoio e Acolhimento dos amigos.....	42
Figura 6 - Estrutura Ficha de Decupagem .....	43
Figura 7 - Ficha de Decupagem Amiga 1 .....	45
Figura 8 - Ficha de Decupagem Amiga 2.....	46
Figura 9 - Ficha de Decupagem Amiga 3.....	47
Figura 10 - Ficha de Decupagem Amiga 4.....	48
Figura 11 - Ficha de Decupagem Amiga 5.....	49
Figura 12 - Perfil do Instagram @naoeramor_.....	55
Figura 13 - Perfil do Instagram @naoe.amor .....	57
Figura 14 - Perfil do Instagram @maselenuncamebateu .....	58
Figura 15 - Tabela de análise do perfil @naoeramor_.....	59
Figura 16 - Tabela de análise @naoe.amor .....	60
Figura 17 - Tabela de análise @maselenuncamebateu .....	60
Figura 18 - Tabela de análise das postagens dos similares em conteúdo.....	62
Figura 19 - Perfil do Instagram @obviousagency.....	64
Figura 20 - Perfil do Instagram @contente.vc .....	65
Figura 21 - Perfil do Instagram @instamission.....	66
Figura 22 - Tabela de análise @obviousagency .....	67
Figura 23 - Tabela de análise @contente.vc.....	68
Figura 24 - Tabela de análise @instamission .....	69
Figura 25 - Tabela de análise das postagens dos similares visual.....	70
Figura 26 - Fotos da sessão terapia da revista Capricho .....	71
Figura 27 - Fotos da Revista Capricho.....	72
Figura 28 - Posts do Instagram @capricho .....	73
Figura 29 - Painel Visual Tipográfico.....	76
Figura 30 - Painel Visual de Ilustração.....	77
Figura 31 - Painel visual posts em carrossel.....	78
Figura 32 - Planejamento de postagem no feed do Instagram.....	79
Figura 33 - Cronograma de postagem do perfil.....	80
Figura 34 - Tabela de requisitos e parâmetros.....	81
Figura 35 - Nuvem de frases feministas.....	83
Figura 36 - Marca versão principal e versão secundária.....	84
Figura 37 - Aplicação de marca em foto na versão principal e versão secundária....	84
Figura 38 - Predominância de cores na busca pela palavra feminismo .....	85
Figura 39 - Círculo cromático demonstrando cores análogas .....	86
Figura 40 - Definição de Paleta de Cores .....	86
Figura 41 - Definição de Fontes Institucionais.....	87
Figura 42 - Capas para destaques de Stories: (a) #UmaAmiga; (b) Bate Papo; (c) #MeuExAbusivo; (d) Dicas .....	88
Figura 43 - Painel Imagético resultado de busca rápida sobre a palavra ciúmes.....	90

Figura 44 - Painel Imagético resultado de busca rápida sobre a palavra vigiar .....	90
Figura 45 - Seleção de elementos para a colagem e organização dos elementos em torno da imagem central que representa a figura que está contando o relato .....	91
Figura 46 - Uso de brush para preservar a identidade que representa a figura que está contando o relato.....	91
Figura 47 - Postagens de frases desenvolvidas seguindo a paleta de cores .....	92
Figura 48 - Modelo de carrossel dos posts de relatos.....	93
Figura 49 - Antes e depois da edição de cores das imagens.....	93
Figura 50 - Painel com as colagens geradas a partir de relatos relacionados a cada um dos temas da ficha de decupagem.....	94
<i>Figura 51 - Relação das postagens de relatos com as postagens de frases .....</i>	<i>95</i>
Figura 52 - Demonstração de organização do feed do perfil.....	96
Figura 53 - Postagens acrescentadas para apresentação do perfil .....	97
Figura 54 - Disposição geral do feed do perfil no Instagram .....	97
Figura 55 - Demonstração da publicação acessada no perfil do Instagram.....	98
Figura 55 - Mockup de demonstração do Manual de Diretrizes .....	99

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	11
1.1. Objetivos .....	16
1.2. Estrutura do projeto.....	16
PARTE 1 - REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	18
1. O PAPEL SOCIAL DO DESIGN.....	18
1.1. EMPATIA: DO CONCEITO À APLICAÇÃO .....	22
2. RELAÇÕES DE GÊNERO E FEMINISMO.....	23
3. RELACIONAMENTOS ABUSIVOS .....	28
4. O DESIGN GRÁFICO E A CONSTRUÇÃO DE LINGUAGEM.....	32
5. ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS: DEFININDO O PROJETO .....	35
5.1. Construindo uma metodologia híbrida .....	35
PARTE 2 - DESENVOLVIMENTO DE PROJETO.....	38
6. PROBLEMATIZAÇÃO .....	39
6.1. Coleta de Dados .....	39
6.1.1. Entrevistas .....	39
6.1.2 Decupagem/Análise de dados .....	40
6.1.3. Estruturação .....	43
6.2 Análises .....	50
6.2.1. Análise de Formas de Veiculação e Mídias .....	50
6.2.2 Análises de Similares em Conteúdo .....	52
<b>6.2.2.1 Não era amor.....</b>	<b>53</b>
<b>6.2.2.2 Moça, isso não é amor .....</b>	<b>55</b>
<b>6.2.2.3 Mas ele nunca me bateu .....</b>	<b>57</b>
<b>6.2.2.4 Resumo da análise: atributos gráficos feed de postagens .....</b>	<b>58</b>
6.2.3 Análises de Similares em Visual .....	63
<b>6.2.3.1 Agencia Obvious .....</b>	<b>63</b>

<b>6.2.3.2. Estúdio Contente</b> .....	64
<b>6.2.3.3. InstaMission</b> .....	66
<b>6.2.3.4. Resumo da análise: atributos gráficos das referências visuais</b> ..	67
6.2.4 Referências Visuais - Revista Capricho.....	71
7. GERAÇÃO DE PARAMÊTROS .....	74
7.1 Definição .....	74
7.1.1 Tópicos para abordar.....	74
7.1.2 Linguagem - Conteúdo .....	75
7.1.3 Linguagem - Visual .....	76
7.1.4 Construção de Narrativas .....	78
7.1.5 Requisitos e Parâmetros.....	80
8. Proposta de projeto .....	82
8.1 Desenvolvimento - Projeto Gráfico.....	82
8.1.1 Conceito Escolhido - Identidade Visual.....	82
<b>8.1.1.1 Naming e Marca</b> .....	82
<b>8.1.1.2 Paleta de Cores</b> .....	84
<b>8.1.1.3 Fontes institucionais</b> .....	87
<b>8.1.1.4 Stories Fixados - Destaques</b> .....	87
8.1.3 Geração de alternativas.....	88
<b>8.1.3.1 Métodos de criação</b> .....	88
8.1.3.1.1 Postagens de Relatos - Ilustração.....	89
8.1.3.1.2 Postagens de Respiro - Frases.....	92
8.1.4 Refinamento das alternativas .....	92
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	102
APÊNDICE 1 - Roteiro de perguntas para as Amigas.....	109
APÊNDICE 2 - Transcrição das entrevistas das Amigas .....	110
APÊNDICE 3 - Contato e entrevista com Polyana Abreu.....	156

APÊNDICE 4 - Contato e entrevista com Chris Menezes ..... 158

## INTRODUÇÃO

Todas as áreas de formação profissional podem atuar nos aspectos de interesse da comunidade, proporcionando qualidade de vida para as populações através de suas qualificações e conhecimentos específicos. O impacto social do design pode realizar-se então pela facilitação de informações de utilidade pública, nas metodologias participativas, nos processos de desenvolvimento e como agente emancipador, termo utilizado por Ono (2004) para caracteriza-lo como uma ferramenta que corrobora para desenvolvimento de autonomia. Visto que o design possui uma capacidade de disseminar conceitos que influenciam no desenvolvimento sociocultural, como dito por Yamamoto (2014) e Wanderley et al. (2017) e diante de tantas possibilidades capazes de contribuir para um desenvolvimento social e humano, indicamos que caberia ao designer atuar de forma mais efetiva no enfrentamento de questões contemporâneas.

Buscando dar materialidade a essa proposta de atuação efetiva, o presente trabalho opta por dedicar-se a um tema ainda pouco discutido, mas dentro de um processo crescente de busca por informações e, sobretudo, à formação de uma rede de apoio para àquelas que o enfrentam e o enfrentaram. Esta pesquisa irá se debruçar sobre os relacionamentos abusivos e a investigação a respeito de como o design, como estrutura de pensamento e veículo de comunicação, pode colaborar como agente no processo de fortalecimento na luta das mulheres contra relacionamentos com essa dinâmica.

A estrutura da nossa sociedade atual, a política, o sistema jurídico, o intelectual, profissional e artístico, estão construídos com base em uma cultura predominantemente masculina, que revela que esta ideologia encobre na realidade uma relação de poder entre os sexos e as desigualdades sociais entre os gêneros. O movimento feminista atual refuta a ideologia que legitima a diferenciação de papéis, reivindicando a igualdade em todos os níveis, no meio externo e doméstico. Ao discutir papéis de gênero e comportamentos tradicionalmente mantidos, o feminismo contemporâneo elucida como se estabelece a relação afetiva entre homens e mulheres, identificando comportamentos tóxicos legitimados por uma sociedade patriarcal.

Tais discussões acerca da relação de poder entre homens e mulheres chamou a atenção para o que vem sendo denominado “relacionamento abusivo”.

Pela psicologia uma relação abusiva é aquela na qual se predomina o excesso de poder sobre o outro, sendo apresentado por meio de ciúmes, possessividade, humilhações e violências psicológicas ou físicas. Em dados fornecidos pelo Instituto Patrícia Galvão (2014), foi apontada que três a cada cinco mulheres afirmam já terem sofrido algum tipo de violência em relacionamentos, incluindo-se aí relatos de jovens e adolescentes. Verifica-se que durante muito tempo alguns comportamentos de abuso de poder dentro das relações amorosas eram considerados “normais” e assim causando diversos danos às mulheres expostas a esse tipo de atitude.

Outro dado importante vem da publicação “Saúde e sexualidade de adolescentes”, feita em parceria entre o Ministério da Saúde do Brasil e a Organização Pan Americana da Saúde da Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) em 2017. De acordo com a publicação, “a adolescência é uma época de descobertas, onde as pessoas geralmente buscam autonomia sobre decisões, emoções e ações. Trata-se, dessa forma, de um momento de exploração intensa das identidades sexuais e de gênero”. Por isso, em muitos casos, ainda segundo a obra, “as buscas e experimentações dessa faixa etária possibilitam uma maior exposição às violências e aos comportamentos de riscos”.

Isso significa que, tendo em vista que os jovens têm tido contato cada vez mais cedo com relações amorosas, é cada vez mais comum que jovens e adolescentes fiquem expostos a esse tipo de violência. O que por sua vez, evidencia a necessidade de mais orientação quanto aos relacionamentos, partindo da concepção que conhecer os tipos de violência e saber identificar um relacionamento abusivo pode evitar grandes consequências. Consequentemente, é possível identificar aí uma oportunidade para que o design exerça seu papel social, contribuindo para o processo de informação e conhecimento a respeito dessas questões.

A violência é definida pela Organização Mundial da Saúde, em 2002 no Relatório Mundial sobre Violência e Saúde, como

O uso intencional de força física ou poder, ameaçados ou reais, contra si mesmo, contra outra pessoa ou contra um grupo ou comunidade, que resultem ou tenham grande probabilidade de resultar em ferimento, morte, dano psicológico ou privação (KRUG, et al , 2002, p. 5).

Tem-se aí a indicação que a violência também pode ser exercida e experienciada sem que seja reconhecida enquanto tal já que o dano psicológico nem

sempre é identificado no momento em que ocorre. Ao não ser imediatamente reconhecida como violência, determinadas atitudes são colocadas em uma posição de normalidade, algo banal e até aceito socialmente, seguindo o viés da violência estrutural.

Essa definição atenta para o funcionamento das estruturas das relações baseadas nas diferenças de gênero ou classe social, compreendendo que apesar de que, qualquer indivíduo possa se submeter a estas situações, é sabido que determinados subgrupos da sociedade estão expostos a riscos mais elevados do que outros. Esse é o caso da população feminina no que tange a seara dos relacionamentos abusivos. Embora pesquisas formais registrem apenas fatos consumados, por vezes se referindo a registros de processos civis e criminais, verifica-se um crescente de registros ligados aos aspectos psicológicos da violência contra mulher. Há poucos registros que se atenham aos resultados psicológicos dessas relações ou mesmo como se dá o processo de reconhecimento desse tipo de envolvimento. Consequentemente também não há uma escassez de ações que tratem como as mulheres podem se proteger tanto reconhecendo o relacionamento abusivo antes de embarcar nessa relação, quanto após o fim do relacionamento.

As mulheres que sofreram violência física e/ou sexual têm mais problemas de saúde do que aquelas sem histórico de violência (...). As mulheres jovens que sofrem violência apresentam maior propensão a distúrbios psiquiátricos, tem menor autoestima, são mais inseguras e, quando grávidas sofrem maiores riscos de abortamentos e mortalidade materna (TAQUETTE, 2009, p. 9).

Isso ratifica nossa proposta empírica, em que o design poderia contribuir no processo de identificação desses processos violentos, construindo uma rede de informação acessível a jovens mulheres. No Brasil, a presença dessa dinâmica abusiva em relacionamentos torna-se comum, onde em pesquisas feitas pelo Instituto Avon em 2014, apenas 8% das mulheres admitiu espontaneamente já ter sofrido violência do parceiro e só 4% dos rapazes reconheceu que já cometeu atitudes violentas contra parceiras. Mas quando são descritos alguns tipos de ações violentas os números mudam, 66% das mulheres reconhecem que já sofreram violência e/ou controle por parte do parceiro e 55% dos homens admitem que já praticaram tais atos, o que evidencia a naturalização e banalização desse tipo de violência.

Figura 1 - Infográfico de Percepção de Relacionamentos Abusivos



Fonte: Imagem da autora (2019) / **Dados Instituto Patrícia Galvão (2014)**

Como podemos ver pelos dados ilustrados acima na figura 1, o processo de naturalização da violência em nossa sociedade dificulta o reconhecimento das situações em que um parceiro age de maneira abusiva com o outro. Não se identifica como abusivo por não saber o que configura abuso. Isso, por sua vez, traz à tona a concepção de que sair de um relacionamento abusivo se torna mais distante pela falta de discernimento do que se trata um relacionamento nessa dinâmica. Ao identificar a violência existente, o discurso de que abandonar esse tipo de relação é simples e fácil, prejudica e contribui para que as vítimas sintam vergonha e se isolem, abstendo-se do pedido de ajuda.

Acredita-se que o maior risco de vida que a mulher corre nessas relações é quando ela tenta terminar ou denunciar, necessitando de uma rede de apoio que acolhe e orienta. Na adolescência essa questão se torna ainda mais complicada, pois requer envolver os guardiões legais para lidar com a situação e em geral é mais difícil para as mesmas conversarem sobre o assunto com seus pais. Sem uma rede de suporte, à vítima de abuso pode não alcançar as medidas necessárias para sair da relação, ou, sequer compreender que se encontra em um relacionamento abusivo.

Verifica-se fundamentado por esses dados, a existência de uma má compreensão e discernimento sobre as características as quais se atribuem

relações tóxicas, no qual só são qualificadas deste modo quando se transformam em casos extremos. O design nessa circunstância é capaz de agir como um aparato informativo e comunicacional, contribuindo para o processo de aquisição de informação prévia, procurando privar as jovens de sequer entrar nesse tipo de relacionamento, visto que após envolvimento o contexto se torna mais complexo. Há, dentro do campo de conhecimento do design, uma série de abordagens que permitem atuar dentro desse contexto de forma assertiva.

O Design Social é uma abordagem de projeto que propõe o uso de metodologias participativas, para de forma empática entender as reais demandas e limitações existentes, focando em solucionar problemas sociais, indo além dos interesses mercadológicos para priorizar as necessidades de grupos sociais menos privilegiados, exercendo um humanismo projetual e emancipador, capacitando o indivíduo de desempenhar questões ligadas à autonomia e ser capaz de delinear perspectivas do próprio futuro.

O Humanismo projetual seria o exercício das capacidades projetuais para interpretar as necessidades de grupos sociais e elaborar propostas viáveis, emancipatórias, em forma de artefatos instrumentais e artefatos semióticos. Por que emancipatórias? Porque humanismo implica a redução da dominação e, no caso do design, atenção também aos excluídos, aos discriminados (...) (BONSIEPE, 2011, p. 21).

O design ao se encontrar inserido na sociedade e utilizando metodologias específicas para o tipo de projeto, é capaz de implementar uma conduta transformadora na vida dos envolvidos, dando visibilidade para o assunto e relacionando-se como intermédio para promover uma independência dos indivíduos afetados, mas, para isso precisam reconhecer os sinais e saber como agir frente a eles de forma preventiva.

Este projeto visa utilizar o design como artifício para orientar as pessoas a fim de que ampliem seu nível de consciência a respeito das violências nas relações amorosas, que podem causar severos danos psicológicos. Os artefatos a serem gerados se baseiam na premissa que o design, ao ser capaz de encontrar a abordagem mais adequada ao público escolhido em nosso recorte (jovens mulheres), pode ser de fundamental importância em incentivar não só no processo de identificação desses comportamentos nocivos, mas, sobretudo, na busca por

ajuda. Parte-se da ideia que o primeiro passo para a formação de uma rede de apoio forte, pode vir justamente da tomada de consciência do assunto. Posto isso, seguem os objetivos da pesquisa.

### **1.1. Objetivos**

#### **GERAL**

- Gerar, por meio de artefatos desenvolvidos dentro das perspectivas conceituais e metodológicas do design, artifícios que contribuam para que jovens mulheres reconheçam violências nas relações amorosas e possam, a partir dessa consciência, agir.

#### **ESPECÍFICOS**

- Identificar, por meio de revisão bibliográfica, materiais que esclarecem sobre relações amorosas violentas e/ou danosas;
- Selecionar ações que atuem na informação, proteção e fortalecimento de adolescentes em relações amorosas abusivas;
- Investigar como o design pode contribuir enquanto ferramenta de informações de utilidade pública, nas metodologias participativas, nos processos de desenvolvimento e como agente emancipador,
- Mapear estratégias metodológicas para geração de artefatos.

### **1.2. Estrutura do projeto**

Esse trabalho se estrutura em duas etapas complementares. A primeira parte se dá pelo momento de Revisão Bibliográfica que envolve a pesquisa exploratória, como metodologia científica escolhida, onde ocorre uma pesquisa de campo preliminar para auxiliar o entendimento do contexto a ser trabalhado, propicia uma familiarização com autores e examina conteúdos relevantes para o projeto a partir dessa revisão bibliográfica, a fim de obter material para que subsequente possa se obter resultados de projeto com uma maior compreensão e precisão.

Na segunda parte se dá o Desenvolvimento de Projeto, que diz respeito à construção do produto gráfico a ser desenvolvido, passando por etapas de processo de criação, relativo aos meios e procedimentos ligados ao projeto em design. Neste momento o assunto tema é aprofundado por meio da utilização da metodologia

projetual escolhida, que capta elementos necessários para que se obtenha uma solução adequada ao projeto.

## PARTE 1 - REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### 1. O PAPEL SOCIAL DO DESIGN

O profissional de design ao conceber a relevância e impacto de sua função, se reconhece como capaz de fomentar uma consciência crítica tanto para si como cidadão, como para os demais integrantes de sua sociedade. Assume assim uma responsabilidade com o coletivo, se utilizando das condições que suas competências, no exercício da profissão, lhe possibilitam. Gerando soluções por meio da criação de artefatos, disseminando conhecimentos e até mesmo conduzindo um engajamento político em prol da cidadania. Podendo compreender essas ações como algumas das funções do designer.

É certo que, quando se fala em design o entendimento geral é de que se trata de peças visuais como identidade visual, criação de panfletos, animações, sinalização, entre outras, podendo atuar em projetos impressos ou digitais que atendam a necessidade do mercado, se tratando assim de uma função de comunicação visual já conhecida. O papel da comunicação visual, como é citado por Frascara (2000), não termina em sua produção e distribuição, mas em seu efeito sobre as pessoas. Portanto é quisto que os designers se engajem em comunicações destinadas a transformar as atitudes do público em relação às preocupações sociais.

Neves (2011), por sua vez, caracteriza como sendo uma das principais funções do design gráfico tornar compreensíveis as ideias visualmente. Com o intuito de traduzir e conceituar uma mensagem por meio de elementos visuais, a autora enxerga o design gráfico como uma área de atuação agregadora de valor e ferramenta estratégica. Em paralelo, no Código de Ética Profissional do Designer Gráfico da ADG, em seu 5º artigo relativo ao desempenho das funções do designer gráfico, afirma que este profissional deverá “interessar-se pelo bem público e com tal finalidade contribuir com seus conhecimentos, capacidade e experiência para melhor servir à sociedade”. Esse pensamento ligado à sociedade corrobora uma proposição que Papanek já fazia nos anos 1970, onde afirmou que:

Designers ativos que somos, sabemos hoje que fazer unicamente aquilo que nos pedem - ou seja, obedecer ao cliente sem debater as questões morais e éticas inerentes ao que criamos - é a recusa última das responsabilidades do ser humano (PAPANEK, 1977, p. 227).

Dougherty (2011, *Apud* Ribeiro, 2016) reitera a potência que reside no poder de criação do designer, pois, em sua essência, o design consiste em promover mudança. A motivação para sua criação e a então efetivação de sua finalidade se orienta na intenção de transformar uma realidade existente em uma realidade desejada. Logo, no seu poder de intervenção, o designer é passível de induzir a transformação do pensamento na mudança de paradigmas, da realidade do mundo em que vivemos. Esse pensamento por sua vez, vai de encontro ao que propõe Bonsiepe.

Cabe ao designer intervir na realidade com atos projetuais, superando as dificuldades e não se contentando apenas com uma postura crítica frente à realidade e persistindo nessa posição. Afinal, projetar, introduzindo as mudanças necessárias, significar ter a predisposição de mudar a realidade sem se distanciar dela (BONSIEPE, 2011, p. 37).

Neste sentido, entende-se o ato de projetar no design não apenas como um meio de desenvolver produtos, mas também visando através do apoio emocional e da comunicação que caminha em mais de uma direção, favorecer o desenvolvimento da autonomia do indivíduo. Por intermédio de estratégias e ações mediadoras das relações sociais com o bem coletivo, que sejam inovadoras e compreensivas com as reais necessidades do usuário. Assim, a comunicação visual deve ser vista como um meio, como a criação de um ponto de interação entre as situações existentes, as situações desejadas e as pessoas afetadas (FRASCARA, 2000).

Findeli (2010, *Apud* Martins, 2011) comenta que a 'responsabilidade em Design' significa que designers deveriam estar conscientes de que a cada projeto eles recriam o mundo. Deste modo é possível dizer que designers também podem atuar em sistemas complexos como serviços públicos ou estratégias para abordar acidentes de trânsito, problemas de saúde, violência, entre outros. Aqui o designer não pode atuar sobre um sistema e sim com um sistema, e não pode ir contra a inteligência do sistema, mas sim encorajá-la ou desencorajá-la a prosseguir. Seguindo esta linha de pensamento, uma vez envolvidos no processo, usuário e designer, também se modificarão.

Tal qual, quando o profissional se reconhece como elemento impactado e participante da própria atuação na comunicação, se percebe também como cidadão

inserido na esfera social. Atribui-se então ao profissional de design se utilizar de seu pensamento crítico e criativo perante as estruturas constituídas na sociedade em que vive, para compreendê-la e estabelecer de forma consciente um posicionamento em relação a elas a partir de um olhar questionador e ativista. Sendo assim, o papel do designer como um formador de opinião com um discurso ativo na produção de contribuições significativas à sociedade (HOLLAND, 2001 *Apud* COUTO E MARTINS, 2008).

Penman (1994, *Apud* Frascara, 2009) acredita que um dos ingredientes chave para a prática da cidadania é a participação na vida pública, e este ato de participação é um ato comunicativo. Em virtude de que, a atividade de mediar o tom da comunicação nas mensagens lançadas a público ser de responsabilidade do designer, há uma escolha a ser feita entre prosseguir com o pensamento comum dentro do sistema das grandes mídias ou estimular uma comunicação disruptiva e atenta ao ativismo civil, de forma a evidenciar temas tão relevantes que merecem atenção.

O comum do papel desempenhado pelas mídias de massa geralmente converge para tornar o público passivo, apenas jogando informações em frases curtas e sensacionalistas, criando rápidas conclusões muitas vezes confusas e formuladas intencionalmente para isso, o que não contribui em nada para o desenvolvimento do pensamento crítico, e, que torna as participações quando existentes muito vagas e sem aprofundamento dos debates, gerando apenas conflitos com fundamentos escassos. Portanto, defende-se a ideia de uma comunicação mais ética e inclusiva gerando cidadãos mais interessados e participativos em seu próprio desenvolvimento.

Frascara (2009) fala sobre reconhecer o outro como um sujeito, como uma pessoa independente, pensante, com um modo específico de entender, avaliar e integrar experiências e informação. Ao passo que se adota este pensamento, transforma-se a ideia de um diálogo entre transmissor e receptor para produtores e intérpretes, conceito esse sugerido ainda pelo autor, onde essas expressões possibilitam levar em consideração contexto, expectativas, valores, e sentimentos dos envolvidos. Logo, em uma comunicação com ética se necessita entender e usar o repertório do público em questão e envolvê-los ativamente na discussão. Em razão de que, como dito por Peroba (2008), esse tipo de atuação no design fortalece as

relações entre os sujeitos e cria uma unidade de pensamento no grupo que ajuda a nortear a busca por uma solução harmônica.

Quando se aciona a ideia do design como inerente ao mundo social, essa linha de pensamento caminha para um entendimento do design se utilizando da inserção social, trabalhando de dentro da perspectiva da comunidade e não tratando apenas como objeto de estudo, já que a sociedade é construída pela conduta e valores do indivíduo, o que, conseqüentemente, esses só podem passar por mudanças quando notados por esses mesmos indivíduos que a constituem. É necessário assim aprender, entender e usar as linguagens das pessoas que se quer atingir e envolvê-las ativamente no diálogo, pois só a linguagem não é suficiente, o público tem que ter sua voz ouvida (FRASCARA, 2009). Neste modo de concepção de design social é inevitável esclarecer se as pessoas também estão conscientes do mundo que vivem ou não, de modo a assegurar que o bom design é construído coletivamente. Essa construção dialética demanda que o designer precisa não só ouvir, mas se colocar disposto a compreender e valorizar o que o usuário traz. Martins pontua que:

Além de ouvir, o designer deve compreender, valorizar. Trabalhar com e não trabalhar para. Deve ser um tradutor, mediador, transformador. Deve usar as ferramentas tradicionais do design aliado às metodologias participativas na criação de marcas e estratégias de comunicação, com o objetivo de inserir tais comunidades em um mercado globalizado, favorecendo a ampliação da autoestima, do reconhecimento e a valorização de sua identidade cultural (MARTINS, 2009, p. 7).

Sem ambas as partes estarem intencionalmente conectadas, não há chance para uma comunicação geradora de mudança (FRASCARA, 2009). Para que se torne possível atingir e sensibilizar as pessoas para se interessarem e se mobilizarem pelas causas que se quer abordar, o designer precisa se dar conta de que, como dito por Bonsiepe (2011) a boa prática de sua função demanda empenho político, e se distancia do isolamento individual, é tão necessário assim como urgente, afastar-se da crença de que se pode obter tudo individualmente, e assim quem sabe um dia alcançar formas mais igualitárias de convivência. Um conceito valioso dentro do design social deste modo é se trabalhar com o conceito de empatia.

## 1.1. EMPATIA: DO CONCEITO À APLICAÇÃO

A definição de empatia pode ser entendida como a capacidade mental de, como dito por Brown (2010), pensar nas pessoas como pessoas. Trata-se não só de ter o hábito de tentar assimilar os sentimentos dos outros e necessidades, mas principalmente de também considerarmos as suas experiências, caminhos vividos e contextos sociais que compõe seu repertório de vida. Afinal, deve se ter a consciência de que as pessoas passam por vivências individuais e devemos exercitar o olhar atento, para que não tenhamos opiniões distorcidas. Somente dessa maneira podemos nos aprofundar nos desejos e limitações das pessoas que muito tem a ver com as condições de mundo em que se encontram.

Com o design centrado no aspecto humanista e emancipatório, os profissionais conscientemente devem se empenhar para desenvolver conceitos, produtos, serviços, estratégias e sistemas que são inovadores e responsivos como mencionado por Black (1998, *Apud* Battarbee et al, 2015). Associado a isso, tais artefatos, ainda assim permitam que esses usuários se sintam independentes e atuem com o auxílio de uma consciência crítica. Esse método de tratar o design de uma visão empática se dá especialmente num processo que envolve ferramentas de observação, pesquisa e análise de dados, adquiridos diretamente dessa relação que se dá com o outro para que seja ouvido, estabelecendo uma ligação de acolhimento e de empoderamento de suas opiniões e comportamentos.

O termo empoderamento é um neologismo da palavra em inglês “*empowerment*”. O educador Paulo Freire criou sua versão do termo onde para ele, eram os próprios grupos desfavorecidos que deveriam empoderar-se a si próprios. O que contradiz o termo original norte-americano, que se dá pelo sentido de habilitar, permitir, autorizar, o que como defendido por Schiavo e Moreira (2005) transforma o sujeito em objeto passivo. Baquero (2012) destaca ainda o empoderamento como um processo no qual os indivíduos tomam posse de suas próprias vidas pela interação com outros indivíduos, gerando pensamento crítico em relação à realidade, favorecendo a construção da capacidade pessoal e social.

Retorna-se então à compreensão do design com capacidades emancipatórias, em Libâneo (2004, *Apud* Cunha, 2009) a perspectiva emancipatória ao discutir os dilemas da sociedade contemporânea, entende que os processos

devem proporcionar a formação autônoma dos sujeitos, o que depende de uma visão crítica e questionadora do mundo.

Corat (2017) afirma que não existe emancipação coletiva sem emancipação individual, sem autoestima, sem o exercício constante e minucioso da autodeterminação. Para se alcançar este objetivo deve se atentar aos conceitos de empatia e empoderamento. Ambos os posicionamentos, por sua vez, dialogam diretamente com os objetivos dos debates e discussões do feminismo que procuram a equidade e legitimação da luta feminina.

Entender o papel social do designer se torna necessário no contexto desse projeto, já que o impacto que se pretende atingir lida diretamente com problemas sociais, visando buscar soluções que permitam a diminuição das desigualdades e da violência, assim como a melhoria da qualidade de vida. Reconhece-se após essa reflexão sobre o tema, que esses resultados desejados apenas se tornam passíveis de se concretizar anulando a ideia de uma hierarquia de saberes, entendendo que para cuidar de aspectos sociais não existe um detentor da informação. A comunicação efetiva se dá pela troca, pela identificação e compreensão obtidas muitas vezes através da empatia. Deste modo, pelo tema falar diretamente com mulheres e se tratar de relacionamentos abusivos, esse nicho específico se conecta com os debates sobre relação de gênero e feminismo.

## **2. RELAÇÕES DE GÊNERO E FEMINISMO**

Para Garcia (2018) o feminismo pode ser definido como a tomada de consciência das mulheres como coletivo humano da opressão e exploração por parte do coletivo de homens no seio do patriarcado sob suas diferentes fases históricas. Partindo desse princípio o feminismo se organiza como um movimento social e filosofia política no qual se articula por mulheres em suas múltiplas frentes onde denunciam e lutam contra a existência de formas de opressão, buscando relações onde a mulher não seja desvalorizada.

Esse movimento e seus grupos formados vêm causando um profundo impacto nas instituições da sociedade e, sobretudo, na conscientização das mulheres. Apesar de se tratar de uma luta antiga, na contemporaneidade seus ideais vêm fomentando debates e popularizando as discussões. Flax (1992, *Apud* Scavone, 2008) reitera a ideia de que as teorias sociais, no caso a feminista,

dependem e refletem certo conjunto de experiências na sociedade, onde se contextualiza de forma mais ampla nas transformações políticas, econômicas e sociais que geram provocações à sociedade moderna.

Com o advento das redes sociais e principalmente com a maior facilidade de acesso à internet, foi possível notar a expansão de grupo de debates de diversas militâncias, incluindo a feminista, que reaproximou e reascendeu ao grande público a conversa sobre os temas nos quais são vistos como de grande importância e interesse ao movimento, como o assédio e o machismo, e diversos outros termos que surgiram durante a nova onda chamada *Primavera das Mulheres*. Dentre tantos temas, a luta feminista se apresenta como um alicerce ao propiciar visibilidade às questões de gênero nos diferentes campos sociais.

Para Scott (1995) o termo "gênero" é utilizado para designar as relações sociais entre os sexos. As questões de gênero debatidas pelo viés feminista são utilizadas como uma maneira de se referir à organização social da relação entre os sexos, que remete para as diferenças existentes entre homens e mulheres, diferenças estas não de caráter biológico, mas resultantes do processo de socialização. Esta linha de estudo se mostra comprometida com diversas abordagens de análise entre elas a das relações de dominação e poder masculinos encontrados no sistema patriarcal.

Marcados pelas ressonâncias das lutas por redistribuição, justiça e direitos políticos e sociais e/ou por lutas pelo reconhecimento e/ou identitárias, os estudos de gênero e feministas mostraram-se historicamente comprometidos com a transformação das relações de dominação e poder masculinos associando-as a contextos mais abrangentes. Buscaram compreender os problemas que constituem as relações de gênero na sociedade, trazendo-os para o debate e reflexão política e social mais amplo, associando-os, em determinadas análises, à classe e à raça, especialmente no Brasil e no restante da América Latina (SCAVONE, 2008, p. 176).

Essa análise se mostra de indispensável compreensão quando se trata de que ao se falar sobre a dinâmica atual que ocorre na esfera social, essa se relaciona diretamente com a estruturação na qual se sustenta as relações que constitui as interações do coletivo. E, para que seja possível uma modificação na comunidade, é preciso entender como se dão as opressões estruturais, e a forma na qual elas impedem que indivíduos de certos grupos tenham direito a um posicionamento que

seja considerado como válido. Partindo da premissa de que as perspectivas de mundo se apresentam desigualmente posicionadas, entender sobre as relações de gênero implica diretamente em entender sobre relações de poder.

As relações de poder entre homens e mulheres, assim como classes sociais, etnias e orientações sexuais estão presentes em todas as construções sociais configurando-se numa rede complexa (ALMEIDA, 2011). É percebido que essas relações se condicionam em narrativas de desigualdade que perpassam ao longo da história, e mostram que a submissão feminina tida como algo natural e biológico é na verdade imposta pelos padrões determinados pela sociedade pautada no patriarcado, com atribuições impostas como, por exemplo, a da mulher sendo a da “dona de casa” e o do homem sendo o “trabalhador”.

O machismo e o sexismo são discursos que consistem na manutenção desse pensamento de inferiorização e subordinação da mulher em relação ao homem. Esses discursos são consequências de um mundo onde apenas o masculino tem voz na comunicação e poder de decisão, o que acarreta diversos tipos de formas de dominação e violências na relação homem e mulher, ao lidar como verdadeira e válida apenas a perspectiva masculina.

O feminismo por sua vez em contraposição a esses fatos que são dispostos na sociedade ressaltava entre as mulheres a importância da empatia, do empoderamento feminino e do local de fala. Esses conceitos representam uma tomada de consciência por parte dessas mulheres, que estão em posição secundária perante aos homens, gerando insatisfação e desejo de mudança. No qual é incentivada essa convicção por meio do coletivo, onde surgem grupos femininos que se formam como base de apoio para que possam compartilhar histórias, se sentirem ouvidas e acolhidas. Ribeiro (2017) alerta para o fato de que indivíduos pertencentes a determinados grupos partilham experiências similares. Deste modo, ao dar espaço para que uma mulher fale sobre sua vivência é o primeiro passo para a libertação de muitas outras, como é visto nessa citação de Garcia que relata uma situação onde essa partilha de experiências levou a uma tomada de consciência coletiva.

As mulheres se deram conta de que aquilo que pensavam ser problemas individuais eram experiências comuns a todas, fruto de um sistema opressor. Essa consciência foi determinante, por exemplo, para a análise da violência de gênero. Durante séculos as mulheres acreditaram que a culpa pela

violência que sofriam era delas. No Brasil, esse sentimento ainda é comum e até que os movimentos feministas conseguissem que esse tema aparecesse nos meios de comunicação, milhares de mulheres pensavam que sofrer maus-tratos era normal (GARCIA, 2018, p. 17).

Fica claro que a partir de coletivos femininos, se torna capaz de se obter a mudança. Ao ter enraizado dentro das pessoas as posições masculinas e femininas como um padrão fixado, se torna difícil o diálogo sobre as mudanças necessárias. Mas, é no exercício da empatia e do empoderamento feito por esses grupos que se pressupõem as modificações desses papéis, ao se reconectar consigo mesmas e com suas iguais, através desse reconhecimento de si e de seus direitos é que a mulher passa por uma transformação em sua autoestima e no conceito que ela tem dela mesma. Essa transformação se torna possível pela fala dela mesma e das outras.

Antes de tentar dar a resposta à pergunta "O que é uma mulher?", deve-se deixá-las falar para que nos digam quem são ou quem eram. E isso não só porque às mulheres foram impostos o silêncio e a exclusão, mas também porque a construção do gênero é ao mesmo tempo resultado de um processo de representação e de autorrepresentação. (GARCIA, 2018, p. 22)

Fica claro que o silenciamento dessas mulheres tem sido algo recorrente entre elas, assim como bastante prejudicial durante todo esse tempo, e um dos principais motivos para que ele continue ocorrendo é pela a naturalidade com a qual é tratada a relação de dominação das mulheres perante os homens. Scavone (2008) afirma que as violências sofridas como a doméstica, sexual, familiar, a pouca presença das mulheres nos espaços públicos de poder institucional, o assédio sexual e moral no trabalho constituem-se alguns dos inúmeros problemas sociais oriundos das implicações de dominação masculina.

As mulheres ao serem distanciadas de si mesmas, de suas vontades e de sua estima, ela se distancia paralelamente do conhecimento de seus direitos de existir na sociedade. Apesar de no momento atual no Brasil a mulher já ter várias conquistas adquiridas, essa desigualdade não diminui. Ainda que tenha passado pela fase inicial das primeiras reivindicações de seu lugar político, a autoimagem da mulher continua parecida com a de antes, e ela se submete ao que a tradição de

seu gênero pressupunha. Passando por situações desagradáveis que são denominadas como naturais.

A autoestima carrega um papel de grande importância para a libertação das mulheres, possuir percepções distorcidas nesse autojulgamento podem ser extremamente danosas nas atitudes, comportamentos e nas relações com as outras pessoas, ocorrendo mais facilmente que a mulher se veja em situações onde frequentemente está desrespeitando seus próprios limites, sentindo-se culpada, inválida e desconfortável. O desenvolvimento do amor próprio busca a compreensão dos pontos fortes e fracos, de modo que se tenha mais cuidado consigo, aumentando as chances de se ver longe de situações prejudiciais, reconhecendo sua força e real merecimento.

É concebível ainda dizer que devido a isso, violências ocorridas se tornam tão cotidianas que acabam por passar despercebidas, no qual se parte de ordenação comum de que o considerado mais fraco pode ser dominado com ou sem seu consentimento. Por passar despercebida a violência de gênero acontece até mesmo dentro das relações afetivas, apesar de hoje em dia a violência física ser já reconhecida pelo senso comum como algo que está errado, ainda somos impactados com diversos casos de feminicídios todos os dias. Além deste, com as redes sociais se veio à tona o conhecimento de outro tipo de violência ocorrida com as mulheres, sendo a violência psicológica. Essa, junto à violência física é cometida geralmente por seus parceiros afetivos, os então chamados relacionamentos abusivos.

Constatar como se comporta o funcionamento da sociedade, esclarece a ocorrência da repetição de comportamentos sobre as relações de gênero como sendo através da aceitação inconsciente desses padrões aceitos, que atuam diretamente na mente coletiva e interferem em todos os indivíduos, em maior ou menor escala. Ao perceber que essas definições não são inatas ao indivíduo e sim construídas sob o viés patriarcal, o projeto se alia aos conceitos feministas em busca da tomada de consciência que proporciona a emancipação desses preceitos.

Se fundamentando à ideia de que essa tomada de consciência estimulada pelo feminismo se apoia pelo diálogo e pela troca de vivências, pode-se inferir que o ditado sexista que diz que “em briga de marido e mulher não se mete a colher” dificulta e distancia as pessoas de se indagarem e pensarem de forma empática a

situação, se mostrando necessária a visibilidade da comunicação sobre o tema para que se criem verdadeiras redes de apoio que explicitem os erros e tornem perceptíveis as possibilidades de saída desses relacionamentos.

### **3. RELACIONAMENTOS ABUSIVOS**

É visto que condições violentas são sofridas há muito tempo em relações amorosas, e apesar disso ainda se há uma relutância por uma parcela da sociedade em reconhecer esse fato, já que em diversos relacionamentos essas ações são perpetuadas até os dias de hoje. Trazido mais recentemente, relacionamento abusivo é um termo utilizado para caracterizar as relações em que se vivem atitudes que configuram abuso como controle, manipulação, agressão, demonstração de poder sobre o outro, inferiorização, ciúmes, entre outros tipos de violência que vão desde a física até a psicológica.

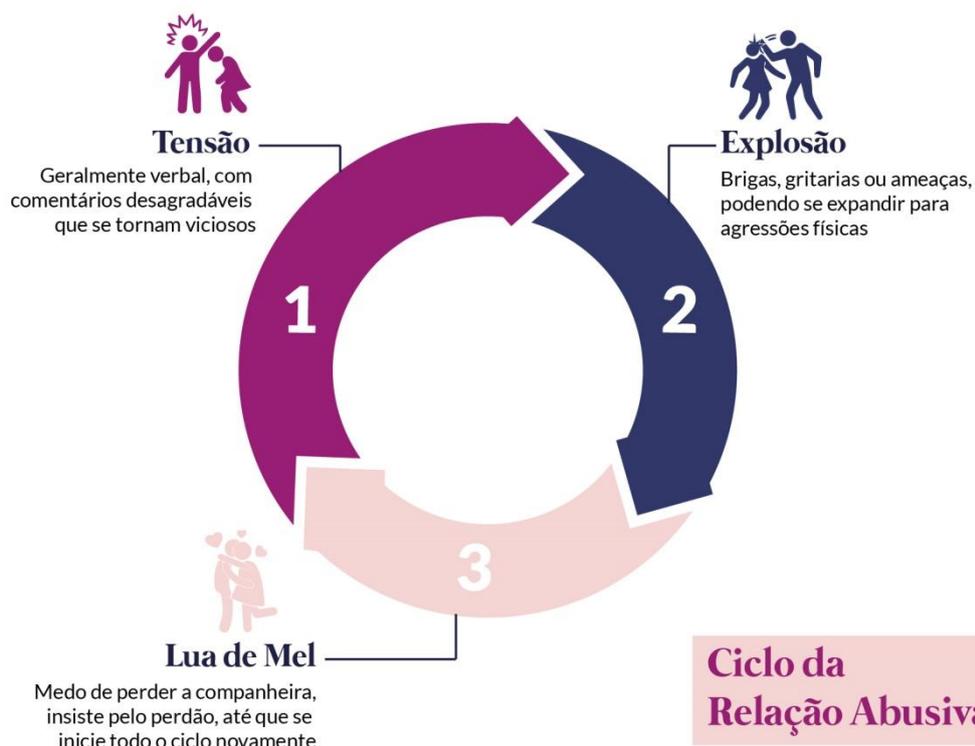
As mulheres são as principais vítimas de relacionamentos abusivos no Brasil. Há uma facilidade em encontrar na imprensa, hoje em dia, casos de mulheres assassinadas ou agredidas por pessoas próximas, os atos violentos ainda sim ocorrem em sua maioria por companheiros ou ex-companheiros diariamente. Apesar do debate sobre a violência doméstica já ter sido popularizado no país, devido à criação da lei Maria da Penha sancionada em 2006 que trata especificamente da violência doméstica e familiar, que são âmbitos em que mais ocorre situações de violência contra a mulher, perpetradas por pessoas em que ela tem ou tinha algum tipo de relação íntima de afeto e/ou confiança, dados demonstram que esse tipo de violência ainda permanece constante.

Quando questionadas sobre experiências de assédio e violências física e psicológica sofridas ao longo do último ano, a proporção de mulheres vitimadas nas pesquisas de 2017 e 2019 se manteve estável, 28,6% e 27,4% respectivamente. Isso significa dizer que 16 milhões de mulheres brasileiras com 16 anos ou mais sofreram algum tipo de violência ao longo de 2018. Outro dado extremamente preocupante diz respeito a quem foi o autor do episódio mais grave de violência relatado já que 76,4% das mulheres indicaram que o agressor era um conhecido, aumento de 25% em relação à pesquisa realizada em 2017. Dentre os vínculos mais citados destaca-se namorado/cônjuge /companheiro como o principal perpetrador, com 23,8% (aumento de 23%), ex-namorados e ex-companheiros com 15,2% e vizinhos com 21,1% (RAMOS, 2019, p. 6).

Para Minayo (2009, *Apud* Barreto, 2018) no senso comum quando se fala sobre violência, está ainda se dá muito relacionada à agressão ou coerção física, sendo a violência de caráter psicológica menos documentada nas pesquisas que envolvem a área da saúde. Por ser uma pauta que se mantém menos em voga no diálogo cotidiano é difícil para as próprias vítimas identificarem se estão passando por esse tipo de abuso, inclusive por algumas dessas características mais sutis serem normalizadas pela nossa cultura por serem feitas mediadas pela “paixão”, se toma consciência da violência apenas quando a agressão passa a ser física.

De acordo com a cartilha *Enfrentando a Violência Contra a Mulher* de Soares (2005), existe um ciclo do relacionamento abusivo que explica a permanência da mulher por tanto tempo, sem que ela se dê conta do que está passando. O relacionamento não se inicia ofensivo, no início vai bem até que se apresentam os primeiros sinais do abuso geralmente tidos com tensões verbais, com comentários desagradáveis que se tornam viciosos. Essa prática evolui para brigas, gritarias ou ameaças sempre culpabilizando a mulher, podendo se expandir para agressões físicas. Após essas atitudes o parceiro se mostra arrependido, na chamada fase de lua de mel, onde sente remorso de perder a companheira e insiste pelo perdão, até que se inicie todo o ciclo novamente. As práticas e ações citadas podem variar de relação em relação, ainda que exista um certo padrão identificado.

**Figura 2 - Infográfico do Ciclo da Relação Abusiva**



**Fonte:** Imagem da autora (2020) / Dados Enfrentando a Violência Contra a Mulher, SOARES (2005)

É comum ainda, devido à construção social onde as mulheres são criadas para arranjar um marido e formarem uma família, que elas aceitem como normal a dedicação total a relação que é exigida pelo seu parceiro, fazendo dele o ponto central de tudo que se refira a ela. Dentro dessa lógica a mulher passa a viver para o companheiro, acabando por se isolar de seus amigos e família, que muitas vezes são tidos como pessoas que irão atrapalhar o casal. Esse isolamento dificulta bastante o despertar dessas mulheres que se encontram tão imersas nesse cenário e, mesmo ao desenvolverem os sentimentos de angústia, ansiedade, tristeza entre outros, elas permanecem por longos períodos sem associar o parceiro como uma pessoa destrutiva para ela.

Todavia, muitas são as dificuldades para se abarcar por completo a magnitude desse problema, uma vez que grande parte dos estudos e campanhas sobre esta violência está quase sempre voltada para as relações matrimoniais, com poucas pesquisas que abordem as configurações do namoro, sendo justamente esse tipo de união um ponto de vista abordado pelos relacionamentos abusivos, que

não se era tão falado anteriormente, mas que se reconheceu comum. Essa perspectiva nos atenta então para os relacionamentos entre os mais jovens, que iniciam namoros na adolescência. Beffa & Cassab (2017) reitera que no Brasil os termos juventude, namoro e violência tem se evidenciado nas relações afetivas de jovens casais de namorados.

As adolescentes têm se mostrado potenciais vítimas de violência, muito por ser nessa fase que se inicia os primeiros namoros, uma vez que a inexperiência dos mesmos implica numa grande influência que essa sociedade patriarcal tem sob eles, que por não haverem discussões envolvendo inteligência emocional, ou estímulos para que se converse sobre suas vidas amorosas acabam apenas reproduzindo atitudes de machismos, ciúmes e possessividade que são entendidas pelas meninas como zelo e carinho por parte de seus namorados.

É muito comum que um relacionamento abusivo se construa na prática de fazer a mulher se sentir incapaz e de discernimento duvidoso. Esta prática ocasiona para que ela dependa totalmente do parceiro para agir, fazer escolhas e decidir o que é certo e errado na relação, deixando-a presa a ele e sem forças para sair desse ciclo. Isso acontece, muitas vezes, por julgar não conseguir ser suficiente para ficar sozinha ou por julgar ser merecedora do que está vivendo. É partindo desse pressuposto que se reconhece como extremamente necessária uma rede de apoio, que consiste em relações de apoio com outras pessoas. Essa rede é formada geralmente por amigos, familiares e pessoas que se encontram numa situação semelhante, que por possuir experiência com essa situação, tem mais facilidade em apoiarem uns aos outros. Esse apoio externo cresce em importância devido à compreensão de que, para ser desvinculada do opressor, é preciso que haja uma intervenção externa, ainda que seja apenas se apresentando como uma pessoa que se mantém disponível ou proporcione uma segurança.

Raramente uma mulher consegue desvincular-se de um homem violento sem auxílio externo (SAFFIOTI, 1999). Ainda que seja um processo lento e delicado, é imprescindível a presença de alguém que se torne uma escuta confiável e acolhedora para a mulher. Além de mostrar os erros cometidos na relação, essa pessoa é capaz de agir como uma memória auxiliar para a vítima, reafirmando suas histórias e considerando como válidos seus sentimentos e suas posições, que são qualificadas como exageradas e sem sentido por seu agressor que a manipula. O

feminismo, citado anteriormente, utiliza palavra “sororidade” que significa a empatia e companheirismo entre mulheres, e é este tipo de suporte que é fundamental e transformador para que se possa romper este tipo de relação.

Sustentado pelos estudos feitos, acredita-se que um caminho construtivo e assertivo para lidar com essa questão, no sentido de orientar, mas principalmente de amparar e encorajar as mulheres. Esse amparo contribui para a construção de uma autoimagem positiva, para que essas mulheres se vejam não como vítimas, mas que vejam a coragem e a força que possuem e demonstram ter ao se libertar dessa situação de violência. Outro ponto importante é sempre deixar claros os meios existentes de apoio e de enfrentamento a este tipo de situação. É possível dizer que a formação de rede de apoio possibilitada pela compreensão entre as mulheres seja uma das maneiras mais fortes de se obter a reparação desses atos, pois viabilizando o direito de voz a essa pluralidade de mulheres as revigora e fortalece.

Acredita-se que o design, visando atingir os objetivos mencionados acima, consegue construir um meio de linguagem que busque empoderar e conscientizar as mulheres e a comunidade sobre o assunto dos relacionamentos abusivos. Sabendo do desempenho da linguagem visual como forma de comunicação, se pretende utilizar neste projeto as estratégias e recursos do design gráfico para dar visibilidade à voz dessas mulheres, de forma que se abra espaço para suas falas, e por meio destas suscitar debates e discussões que possam contemplar suas vivências.

#### **4. O DESIGN GRÁFICO E A CONSTRUÇÃO DE LINGUAGEM**

Ao se pretender afetar conhecimentos, atitudes e comportamentos das pessoas sabe-se que esses são afetados por meio de uma troca de informações. Para esse fim, são necessários interlocutores inseridos em um contexto, onde se desenrole por eles um discurso havendo coesão e coerência e sucedendo assim a comunicação. Esta pode ser dada de diversas maneiras seja ela verbal, gestual, sonora ou visual. Contudo, Hanke (2015) cita que o código linear e conceitual, presente na escrita, no texto e no livro está sendo substituído por um código estruturado por imagens e Dondis reforça os proveitos de uma comunicação através da visualidade.

Ao ver, fazemos um grande número de coisas: vivenciamos o que está acontecendo de maneira direta, descobrimos algo que nunca havíamos

percebido, talvez nem mesmo visto, conscientizamo-nos, através de uma série de experiências visuais, de algo que acabamos por reconhecer e saber, e percebemos o desenvolvimento de transformações através da observação paciente. Tanto a palavra quanto o processo da visão passaram a ter implicações muito mais amplas. Ver passou a significar compreender (DONDIS, 1999, p. 13)

Ampliando a discussão trazida por Dondis, onde o visual estabelece significação, temos alguns conceitos trabalhados por Hall Foster (*apud*: Servio, 2014) ao delinear os estudos de Cultura Visual. Foster estabelece o conceito de “visualidade” e estabelecer características das diferenças entre visão e visualidade são necessárias para esse entendimento do processo de compreensão do conhecimento visual. Walker e Chaplin (2002, *Apud* Sardelich, 2006) definem a visão como sendo o processo fisiológico em que a luz impressiona os olhos e a visualidade como o olhar socializado, uma visão construída de certa maneira. Enquanto que Foster (1988) sugere que a visão é também social e histórica, e a visualidade envolve corpo e psique, mas, não são idênticas, ele afirma que elas se diferem do modo como vemos, como somos capazes, autorizados ou levados a ver, e como vemos esse ver ou o não visto dentro dele. O que implica em dizer, em ambas afirmativas, que o modo pelo qual as pessoas descrevem e interpretam o mundo a sua volta, resulta pelo contexto na qual estão inseridas.

Explorar a nossa habilidade de ver significa expandir a nossa capacidade de compreender mensagens. As decisões visuais envolvidas na construção de mensagens imagéticas situam-se a partir de uma linguagem comunicacional necessária que deve ser construída se baseando no conhecimento da percepção visual, considerando o repertório de experiências, a bagagem visual e cultural do público-alvo. Conhecimento esse, que se dá a partir de uma fundamentação teórica do pensar, analisando a compreensão que é obtida pela maneira que se utiliza da forma de expressão visual, possibilitando essa disseminação de mensagens de forma efetiva.

Há fundamentos estudados por designers que guiam a estruturação da criação de uma mensagem visual. Essas noções constituem como mencionado por Dondis (1999) um corpo de dados que assim como a linguagem, pode ser usado para compor e compreender mensagens dos mais diversos níveis de utilidade, desde a funcional até a expressão artística. Variando do modo como se desenvolva

a manipulação das unidades básicas, sendo por meio das técnicas utilizadas e de sua relação entre forma e composição, é que se tem o significado compreendido. Esses fundamentos acabam por possibilitar como dito por Frascara (2000), conduzir o que o design deve ser ao que ele deve fazer.

De acordo com a autora Dondis (1999), a base necessária para a identificação, criação e compreensão das mensagens visuais de forma geral gera um tipo de pensamento visual, que pode vir a significar que um grupo compartilha o mesmo significado atribuído a um corpo comum de informações. Ter consciência da existência desse senso comum visual interfere na percepção tanto de quem cria a mensagem como de quem a recebe, configurando assim a ideação de um meio sistemático de comunicar ideias através de signos convencionais, sonoros e gráficos que se dá a linguagem e a partir dela, a capacidade tida pelos humanos para aquisição e utilização de sistemas complexos de comunicação.

A linguagem opera como uma estrutura que diferencia a natureza dos objetos ou dos signos. É através do reconhecimento das estruturas de linguagem que se pode interpretar, refazer e fazer significar. Significar ou organizar representações é o objetivo máximo dos processos de comunicação. Um dos objetivos do design é comunicar, logo deve existir um conjunto de linguagens que permitam transformar pensamentos em mensagens visuais (SANTOS, 2012, p. 220).

A linguagem de uma mensagem gráfica, dependendo de como aplicada, pode ser lida para obter informações ou como composição poética. Sabendo disso, o significado visual que uma composição carrega, apenas é apreendido de forma efetiva através da utilização das técnicas visuais, que são estudadas como estratégias de comunicação, e também pela manipulação dos elementos utilizados. É sabido que o conteúdo nesse tipo de comunicação não se dissocia do aspecto formal, e que o uso consciente dessas interferências e decisões de criação é que podem induzir a compreensão correta da informação que se pretende passar, pois, é a partir desses fundamentos que se é construída a mensagem.

Em todos os estímulos visuais e em todos os níveis da inteligência visual, o significado pode encontrar-se não apenas nos dados representacionais, na informação ambiental e nos símbolos, inclusive a linguagem, mas também nas forças compositivas que existem ou coexistem com a expressão factual e visual. Qualquer acontecimento visual é uma forma com conteúdo, mas o

conteúdo é extremamente influenciado pela importância das partes constitutivas, como a cor, o tom, a textura, a dimensão, a proporção e suas relações compositivas com o significado (DONDIS, 1999, p. 22).

No que diz respeito aos elementos visuais o ponto, a linha, a forma, a cor, a textura, a escala ou proporção, a dimensão e o movimento têm ligação com o tema representado. Dito isso, o designer deve ajustar esses elementos levando em conta o tipo de comunicação e universo do público a quem os artefatos se direcionam. Embora falar em técnicas dê a impressão de uma fórmula ou receita, rígida e eficaz, é preciso que haja um aprofundamento no assunto para que as escolhas e técnicas sejam eficientes. Para isso uma metodologia forte, bem delimitada e que possibilite um espaço para revisão dessas decisões é fundamental.

## **5. ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS: DEFININDO O PROJETO**

### **5.1. Construindo uma metodologia híbrida**

O processo utilizado nesse trabalho levará em consideração a utilização de uma metodologia projetual híbrida, partindo de uma mescla da estrutura metodológica de Bonsiepe (1984) e Frascara (2004). Em seu livro “Metodologia Experimental: Desenho Industrial”, Bonsiepe (1984) se refere à metodologia de projeto de produto, onde esquematiza esse processo em etapas significativas para um projeto de design. Etapas essas divididas em 1. Problematização; 2 Análise; 3. Definição do problema; 4. Anteprojeto geração de alternativas; 5. Avaliação, decisão, escolha; 6. Realização; 7. Análise final da solução. O livro possui uma estruturação simples e direta de fácil compreensão das etapas a ser utilizada de guia, dispondo ainda de técnicas de geração de alternativas e criatividade como Brainstorm e 635 que contribuem positivamente no desenvolvimento das propostas para o projeto. Ainda que desenvolvida com foco no desenvolvimento de produtos, as macrofases acima descritas podem ser adaptadas ao projeto gráfico.

Para contemplar a estrutura projetual a ser aplicada ao contexto da presente pesquisa que prevê um projeto de design gráfico, foi escolhido o livro “*Communication Design: Principles, methods and practice*”. Nele Frascara (2004) apresenta os métodos e processos esquematizado como 1. Comissão do projeto; 2. Coleta de informações; 3. Segunda definição do problema; 4. Definição de objetivos;

5. Terceira definição do problema; 6. Desenvolvimento da proposta de design; 7. Apresentação ao cliente; 8. Organização da produção; 9. Supervisão da implementação; 10. Avaliação de desempenho. A proposta de Frascara se volta para a criação de Branding e Identidades Visuais. Algo que tem um cliente delimitado, com orçamento, concorrência, imagem etc. Sua proposta é construída em cima de uma lógica de mercado.

Propõe-se uma hibridação das propostas dos dois autores. A escolha desta combinação surge a partir de uma necessidade de adequação ao projeto, por este ter se dado dentro de um contexto pouco usual das metodologias utilizadas. O artefato a ser desenvolvido precisa de uma abordagem que considere o papel social do design, isso implica em uma lógica diferente da aplicada num projeto voltado para uma empresa, dentro de uma estrutura capitalista onde a relação investimento-retorno possui uma métrica mais clara. O impacto social de um projeto de design precisa de mais tempo para ter seus efeitos verificados. Sendo assim, a hibridação proposta segue a imagem abaixo:

Figura 3 - Infográfico da Estrutura Analítica de Projeto



Fonte: Imagem da autora (2019)

Tendo como base estas duas metodologias, o planejamento a ser seguido nesse momento, será a partir das seguintes macrofases:

- **Problematização**, englobando a fase de coleta de dados e de análises, correspondentes as etapas 1 e 2 de ambas metodologias citadas. Este passo serve para esclarecer o problema projetual, colecionando e interpretando informações pertinentes ao projeto, adquirindo informações sobre o público, o tipo de artefato, os similares etc., para posteriormente, entrar na fase propriamente do design, do desenvolvimento de alternativas;
- **Geração de Parâmetros**, que compreende a fase de definição do projeto, construída pelas 3 e 4 de Frascara e 3 de Bonsiepe. Este momento da metodologia consiste em listar os requisitos funcionais e os parâmetros condicionantes, organizar as informações coletadas, definir os canais de comunicação (como levar o produto ao público), argumentos (como cognitiva

e afetivamente comunicar com o público), bem como o estudo preliminar de implementação;

- **Proposta de Projeto**, que resulta a fase de desenvolvimento propriamente dita, dada pelas etapas 4 de Bonsiepe e 6 de Frascara, que tem como objetivo efetuar considerações no que trata da forma, conteúdo, mídia e tecnologia para a geração de alternativas, facilitando a produção de um conjunto de ideias básicas, como respostas prováveis à problemática projetual;
- **Definição de partido**, onde o projeto passa pela fase de refinamento, fundada pelas etapas 5, 6 e 7 de Bonsiepe e pela etapa 10 de Frascara, que busca efetuar a comparação de resultados com os objetivos pré-estabelecidos, eventuais ajustes com base na avaliação e a implementação ajustada.

Serão utilizadas durante toda a aplicação da metodologia o viés de pensamento de design social fundamentado por Bonsiepe (2012) em “Design, cultura e sociedade”, procurando manter enfoque no humanismo projetual emancipatório, exercendo as capacidades projetuais citadas nos processos da metodologia de modo a interpretar as necessidades do grupo social escolhido como enfoque, de forma a elaborar propostas emancipatórias em forma de artefatos. Com a utilização de entrevistas para obter, seguindo o a linha obtida no livro de Bauer & Gaskell (2010) “Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som”, compreendendo essas entrevistas como o levantamento de dados principal, de forma a implementar uma metodologia de caráter participativo e dando voz ao público e usuário.

## **PARTE 2 - DESENVOLVIMENTO DE PROJETO**

Após ter levantado as pautas necessárias para a compreensão do problema e do contexto no qual ele está inserido, com o referencial teórico bem definido foram implicados pensamentos e questões que, por conseguinte demandam certas diretrizes ao projeto, para que ao retomar os objetivos gerais e específicos do projeto na etapa atual se possua um guia de requisitos a serem alcançados durante o desenvolvimento do artefato final.

## **6. PROBLEMATIZAÇÃO**

Sendo assim, iniciou-se esse segundo momento da pesquisa partindo da problematização do tema com a coleta de dados por meio de entrevistas, afinal, como visto anteriormente, fica claro que para se obter o design social que possibilita a mudança, no caso do nicho abordado é imprescindível que a informação seja advinda do ponto de vista de mulheres que possuem o local de fala, de modo a entender as individualidades de suas experiências em suas próprias realidades.

### **6.1. Coleta de Dados**

#### **6.1.1. Entrevistas**

Foram apreendidas 05 entrevistas com mulheres diferentes que se propuseram a compartilhar suas histórias de forma anônima. As entrevistas foram captadas de forma qualitativa, com o roteiro de perguntas, disponível no apêndice 1, estruturado inicialmente de forma padrão para introduzir o assunto de modo a apresentar o projeto e se obter uma posição de confiança, dando condição para a abertura da fala da entrevistada. Seguindo a entrevista, após essa etapa inicial, de acordo com o rumo que as histórias levavam, mas pontuando e questionando pontos específicos dentro do que estava sendo contado. Todas as entrevistas foram feitas individualmente com cada uma das participantes, sendo 03 entrevistas<sup>1</sup> presenciais e 02 entrevistas online, de acordo com a preferência da mulher de como se sentiria mais confortável para falar sobre o tema.

As mulheres entrevistadas variavam quanto à faixa etária, tendo a mais nova 19 e a mais velha 34 anos, as outras meninas se encontravam na faixa etária dos 23 anos. No geral, as entrevistadas declaram-se fazendo parte da classe média, sendo em maioria estudantes, uma ainda sem ter dado início à faculdade, uma recém-finalizada o doutorado em estudos de gênero e as demais cursando ensino superior, nas áreas de design, arquitetura e química industrial.

Em seus relatos todas as entrevistadas alegam ter estudado em colégio particular, esta informação foi citada devido a ter sido nessa etapa da vida que se iniciou, nos casos aqui apresentados, os relacionamentos abusivos. Salientando que para 03 das 05 meninas este ocorreu no primeiro namoro. Isto evidencia o que foi dito anteriormente sobre a preocupação de relacionamentos para com os mais

---

<sup>1</sup> Transcrição das entrevistas se encontram no apêndice 2

jovens que se envolvem cedo em relações amorosas com pouca informação sobre o assunto.

O período entre uma entrevista e outra ficaram em torno de 15 a 30 dias, permitindo que se fosse possível obter um tempo para apurar a entrevista anterior em sentido do que funcionou ou não, o que necessita ser questionado e assimilar as pautas recorrentes e semelhanças que essas histórias traziam entre si. Dentre os temas que apareceram de forma em comum nos relatos se acentuam os assuntos sobre ciúmes, isolamento, intimidação e manipulação, desenredando para a temática de como saiu do relacionamento. Os assuntos em comum também haviam sido citados previamente no capítulo sobre relacionamentos abusivos, compreendidos como parte do ciclo comum que acontece nessas relações. Verificase que apesar de aparecerem nas histórias de formas e jeitos diferentes, estes temas se mostram presentes. Portanto, para melhor apreensão dos indícios que foram recolhidos nesta etapa, optou-se por prosseguir com uma fase de decupagem das entrevistas para analisar os dados recolhidos.

### ***6.1.2 Decupagem/Análise de dados***

Com as entrevistas realizadas, o passo seguinte se deu pela transcrição completa das mesmas, passando então pelo processo de decupagem, adotado como método essencial para a análise de dados. Decupagem significa, originalmente, o ato de recortar, ou cortar para posterior seleção dos trechos a serem aproveitados na edição. Separando e inventariando as falas que possuíam mais impacto durante a entrevista, ora pelo modo de falar e intensidade que davam aos trechos, como pela perspectiva pessoal, que não obstante da compreensão do local de fala citado anteriormente, se encontra de difícil separação uma vez que sendo mulher, possuindo características semelhantes das entrevistadas e possuindo as experiências de vida que possuo, não pude deixar de fazer observações e me sentir compadecida.

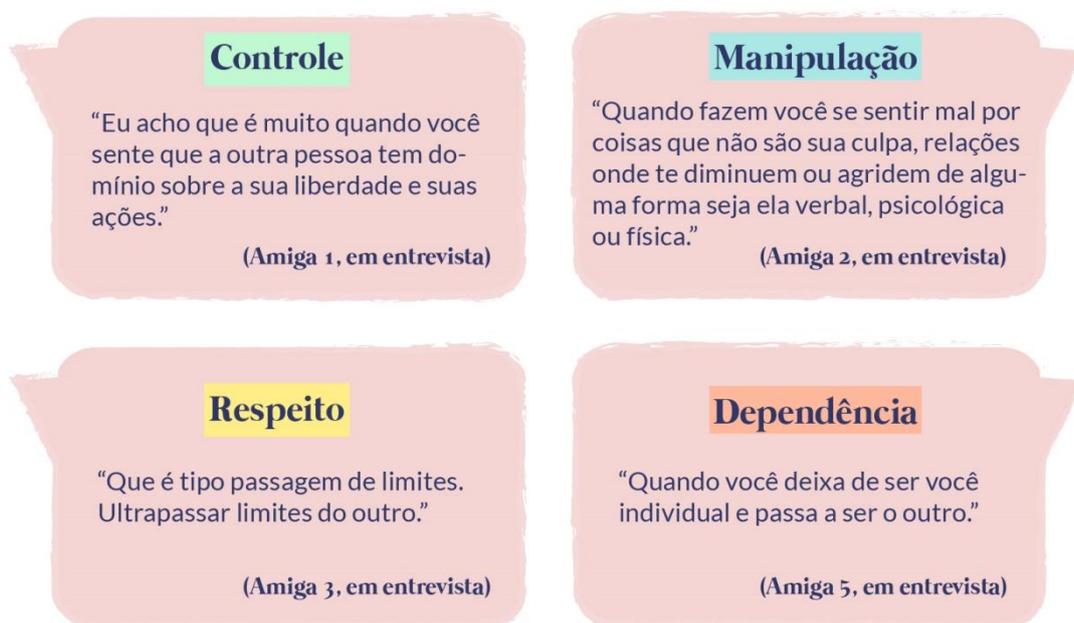
Para que se fosse possível distinguir de forma clara as histórias dessas mulheres, mantendo ainda assim suas identidades anônimas, solucionou-se essa questão com a utilização do conceito original do trabalho, este intitulado como “Uma Amiga Basta”, que propaga a ideia sororidade e empoderamento de outras mulheres, como mencionado anteriormente no capítulo sobre feminismo. Em vista

disso a organização de suas fichas e relatos se caracteriza não só por uma cor diferente para cada uma, mas como também pela nomeação das mesmas de Amiga (Amiga 1, Amiga 2, Amiga 3, Amiga 4 e Amiga 5). Amigas essas que se caracterizam assim, pois, se dispõem a compartilhar suas vivências para ajudar umas às outras.

Ao começo de cada uma das entrevistas, foi perguntado as mesmas qual a compreensão que elas tinham, ou o que lhes vinham à mente, ao ser dito a palavra abuso e o termo relacionamento abusivo. As respostas recebidas eram variadas e provam que uma significação única e direta sobre isso é um conceito inexistente, ainda que vindo de um grupo de mulheres onde todas declaram ter vivido esse tipo de relacionamento.

Suas falas demonstravam ao explicar sobre o assunto pontos que provavelmente teriam sido os que mais foram dolorosos para elas, tendo respostas sobre controle, manipulação, respeito e dependência, como pode ser visto na figura 4 abaixo:

**Figura 4 - O que é relacionamento abusivo?**



**Fonte:** Imagem da autora (2020) / **Dados:** Entrevistas feitas para o projeto (2019)

Um dos pontos centrais que ancoram a questão diz respeito ao apoio e acolhimento necessário para reconhecer e enfrentar essa situação. Ao serem questionadas sobre como ocorreu à identificação de sua relação como abusiva, as

respostas ouvidas se referiam à conversa com amigos, reconhecimento da sua relação a partir de relatos de outras pessoas foram pautas imprescindíveis para tal feito, como exemplifica Amiga 2, na figura 5 abaixo.

**Figura 5 - Apoio e Acolhimento dos amigos**

**Apoio e Acolhimento dos Amigos**

“Desde o começo e eu não percebi! Só percebi depois de muito tempo, por conta de uma amiga minha que me mandava uns relatos de umas meninas que passavam por essa situação e eu fui me identificando com algumas delas e depois abri o olho.”

**(Amiga 2, em entrevista)**

**Fonte:** Imagem da autora (2020) / **Dados:** Entrevistas feitas para o projeto (2019)

Ao contar sobre comportamentos comuns da relação notou-se uma ambiguidade na conduta desses “personagens” abusivos, onde apesar das ações pertencerem às mesmas temáticas que configuram o abuso, verifica-se que existiam duas leituras no que se trata do modo como apareciam. Em alguns dos relatos esses abusos eram mais escrachados e mais aparentes como na fala “ele saía várias vezes com amigos solteiros, enquanto ele namorava, dizia que ele podia sair porque era homem, mas eu não podia” (Amiga 1, em entrevista), em outros apareciam de formas sutis e até mesmo disfarçadas como relatado na fala “Quando eu comecei a decidir que eu ia começar a sair de saia ou com um short mais curto isso era um problema né? ‘Não, isso não combina com você’; ‘Isso não fica bonito em você, fica mais bonito em você aquela outra roupa’” (Amiga 4, em entrevista). Ainda assim, encontra-se uma grande aparição de termos e falas que se referiam a ter esse controle sobre a outra pessoa, essa possessividade que levava também as questões de ciúmes, de isolar a pessoa de convívio com os outros, de manipular e intimidar quando não era feito o que ele queria.

De modo geral, todas as Amigas relatam ter sido a primeira vez que elas falaram sobre esse assunto da forma que falaram, abertamente. Foi a primeira vez em que haviam falado sobre suas histórias. A maioria delas tiveram relacionamentos longos, o que se conclui aqui que muitas situações foram vividas e isso leva tempo para elaborar consciência sobre todos os fatos. No caso delas, a toxicidade do relacionamento só foi compreendida após o término ou após um longo período da relação, isso é deduzido em virtude de que para 3 das 5 mulheres, o término não ter ocorrido por causa dos abusos e sim por motivos

protocolares. Essa compreensão torna-se claro que havia numerosas pequenas situações, rotineiras e sutis para serem ditas, que muitas vezes não são lembradas ou ficam atropeladas por situações que foram mais agressivas à saúde mental das mesmas, ou até mesmo que possuem vergonha. Isso evidencia ainda mais a subjetividade da experiência de cada mulher submetida a essa situação e como o acesso a informações de casos parecidos, pode contribuir para o empoderamento dessas mulheres. Diante da dualidade “pluralidade de relatos” *versus* “repetição de pautas”, fez-se necessário a criação de uma forma de estruturação das análises.

### 6.1.3. Estruturação

Com a finalidade de alocar as informações, de modo a organizar esses pontos que serão abordados para o projeto decidiu-se gerar um modelo de fichas de decupagem, semelhante à ferramenta do design de mapa de empatia. A ficha foi elaborada para que pudesse se diferenciar as entrevistadas e selecionar as colocações ditas durante a entrevista, onde cada uma das pautas indicadas se evidencia. Isso por sua vez facilita a identificação dos maiores impactos causados às amigas, pelo o que foi observado através de suas próprias falas.

Figura 6 - Estrutura Ficha de Decupagem



Fonte: Imagem da autora (2019)

Desse modo as fichas de cada uma das amigas foram desenvolvidas seguindo essa estrutura. Como exemplo nas imagens 7, 8, 9, 10 e 11 a seguir.

Figura 7 - Ficha de Decupagem Amiga 1

## Ficha de Decupagem

### Ciúmes

*"Ele tinha muito ciúme. Ficava perguntando onde eu tava exatamente, se tava em aula, se tava lanchando, com quem eu tava, quem eram aquelas pessoas, se eu andava muito com algum menino, ele ficava desconfiado."*

*"Ele sempre tinha ciúmes. Só tinha menos ou deixava de implicar quando eu falava quem eram as pessoas, se eram casadas, namoravam, o que elas faziam, onde eu estava."*

*"Ficava acusando e perguntando insistentemente se eu tinha alguma coisa com alguns certos caras"*

### Isolamento

*"Eu me afastei de quase todas as amigas do colégio porque quando tinha algum encontro, ele nunca queria ir e nem queria que eu fosse, e meus pais só deixavam eu sair se fosse com ele."*

*"Eu nunca conversava tudo,tudo, tudo. Conversava com uma amiga ou duas. Eu nunca gostava quando a gente acabava e depois quando voltava minhas amigas ficavam "de novo?"."*

*"Quando eu ia começar a trabalhar, ele pediu que eu não fosse, não assumisse o cargo, porque eu iria conhecer novas pessoas e ia abandonar ele."*

**"Eu me senti plenamente feliz quando consegui terminar."**

Idade atual: 23  
Idade no Relacionamento: 17  
Tempo de Encrenca: 6 anos

### Manipulação

*"E eu passei a querer terminar, mas ele não aceitava, dizia que ia mudar, ia melhorar, ia tentar conhecer as pessoas, mas era a mesma conversa sempre."*

*"Tiveram vários términos. Todos ele quem terminou, dizendo que eu era muito ciumenta."*

*"Ele dizia também pra eu valorizar ele, porque ninguém ia fazer por mim o que ele fazia, ninguém ia gostar de mim como ele gostava, não ia existir outro cara no mundo que nem ele. Sempre quando ele terminava, eu ficava super mal, praticamente implorava pra voltar, chorava horrores e ele dizia que era um tempo, que ele precisava de um tempo só e que depois a gente conversava."*

### Intimidação

*"Não me deixava ir dançar eu pedia pra ele ir embora, mas ele ficava. Dizia que eu não sabia o que era bom pra minha vida e ele quem era bom é que tava fazendo aquilo pro meu bem. Uns amigos dele tiraram ele e o levaram pra casa. Depois ele voltou e disse que o pai dele era militar e tinha uma arma e se depois do meu aniversário ele me visse com alguém a gente ia "ver". Disse pra eu ter cuidado com quem eu ando. Acho que foi a pior de todas. Quando ele ameaçou com a arma do pai dele. Mesmo sem estar com ela em mãos. Mas isso me deixou com medo."*

### Pular Fora

*"Foi muito difícil me manter firme na decisão que não queria mais o relacionamento porque foi trabalhoso terminar. Ele não aceitava, ficava no pé, já entrou na minha casa sem eu querer e pegou uma escada pra subir no meu quarto."*

*"E eu fiquei muito aliviada, apesar do medo que senti, ao perceber que mesmo sendo difícil e estressante, me manter na decisão de terminar."*

*"Eu comecei a enxergar que estava numa relação abusiva quando conheci outras pessoas com a cabeça mais aberta."*

Nível de impacto da situação na entrevistada

Indiferente	Desconfortável	Angustiante
Doloroso	Intenso	Terrível

Fonte: Imagem da autora (2019) / Dados: Entrevistas feitas para o projeto (2019)

Figura 8 - Ficha de Decupagem Amiga 2

# Ficha de Decupagem

## Ciúmes

☹☹☹☹☹

"E se eu fosse, ele ficava com paranoia de que os amigos dele iam dar em cima de mim caso ele fosse no banheiro."

"Ele tinha crise de ciúmes se eu fosse pra faculdade, se eu tivesse sentada perto de algum menino, coisas do tipo, ele... surtava!"

"Várias e várias vezes ele fazia perguntas íntimas sobre meu passado e se eu não falasse alguma coisa ele acabava descobrindo depois porque jogava verde e eu cedia então resultava em brigas infinitas."

## Manipulação

☹☹☹☹☹

"Ele falava (no começo) que ele não queria namorar porque ele era traumatizado com todas as ex dele, que elas eram loucas."

"Então ele me fez sentir mal, por uma coisa que era fruto da mentira dele sabe? Disse que eu tinha mentido pra ele, que eu tinha enganado ele, que eu não prestava... Várias coisas. E eu...fiquei muito mal! Muito mal mesmo, me senti culpada e pronto começou daí. Aí passei três dias de cama... Chorando, chorando, chorando, ele nem queria falar comigo, não me respondia, quer dizer, ele me respondia, mas me respondia super frio..."

## Intimidação

☹☹☹☹☹

"Ele ficou insistindo pra eu ir dormir na casa dele pq queria conversar comigo e eu nao queria, ele ficava tocando no meu braço insistindo pra eu voltar com ele pra casa e eu falando que não, quando dei as costas ele segurou no meu rabo de cavalo pra eu não ir embora e eu tentei sair mesmo assim, quando tentei sair meio que puxou meu cabelo sabe? Ele deixou a mão parada, mas quando tentei sair o meu movimento fez com que a segurada dele se tornasse um puxão, tinha um amigo dele do lado, amigo pediu pra ele me deixar ir embora, ele não soltou e disse que só queria conversar e pronto, falei pra ele me deixar em paz e joguei a garrafa q tava na minha mão no chão com força, isso fez com que ele soltasse meu cabelo."

## Isolamento

☹☹☹☹☹

"Ele implicava mal delas sabe, que "elas me levavam pro mau caminho", que elas não gostavam dele, que elas queriam que a gente terminasse , e... Ele toda vez brigava comigo se ele soubesse que eu tinha desabafado com alguma delas, ele falava que "o nosso namoro, era o nosso namoro" e que eu tava expondo ele, e falando deles pras minhas amigas, e que ele não falava de mim pros amigos dele, então... Chegou o momento que eu não conversava com ninguém mais, eu não falava com meus amigos nem com as minhas amigas."

## Pular Fora

☹☹☹☹☹

"Terminei por perceber que eu tava num relacionamento toxico e abusivo, terminei gostando dele ainda e foi bem difícil."

"Só percebi depois de muito tempo, por conta de uma amiga minha que me mandava uns relatos de umas meninas que passavam por essa situação e eu fui me identificando com algumas delas e depois abri o olho, aí terminei."

**"Tenho muito medo de entrar num relacionamento e acabar perdendo meus amigos "**

Idade atual: 19

Idade no Relacionamento: 17

Tempo de Encrenca: 1 ano

Nível de impacto da situação na entrevistada

☹☹☹☹☹ Indiferente	☹☹☹☹☹ Desconfortável	☹☹☹☹☹ Angustiante
☹☹☹☹☹ Doloroso	☹☹☹☹☹ Intenso	☹☹☹☹☹ Terrível

Fonte: Imagem da autora (2019) /Dados: Entrevistas feitas para o projeto (2019)

Figura 9 - Ficha de Decupagem Amiga 3

# Ficha de Decupagem

## Ciúmes

☹️☹️☹️☹️☹️

“Não era não, mas me causava ciúmes. Assim, que tipo enquanto eu dedicava tudo, pra ta perto, ele fazia o mínimo e tava nem aí, com várias menininhas, é isso, e dando uns sumiços e sendo o mínimo possível sincero.”

## Manipulação

☹️☹️☹️☹️☹️

“Na frente de todo mundo era só carinhos, mas assim tipo, quando tava só nós dois... não sei, tratava estranho, era diferente, era outra pessoa, assim de... de conversa...”

“Eu me doei tanto, tanto, tanto que eu me sufoquei, e quando eu tive tipo a... como é que diz... A coragem, de confrontar, porque você ta me tratando assim, o que é que ta acontecendo... aí ele se esquivou bastante, disse que não era isso.”

“Eu sempre quis ter cabelo curto, sempre, sempre, sempre, e eu nunca tinha parado pra cortar porque ele sempre ficava falando “não, mas seu cabelo assim...”, aquelas sugestões que você (...) São as críticas revestidas de opinião e sugestão pra tentar minimizar...”

## Intimidação

☹️☹️☹️☹️☹️

“Eu tinha 15 anos e eu era virgem na minha cabeça era vou casar e não vou perder a virgindade até casar e tipo tinha uma forçação real pra sexo e eu acredito que um dos motivos dele ter me traído tantas vezes foi um desses o motivo, mas sempre tinha aquela forçaçãozinha de barra tipo, tem um tempo que eu até não queria mais ir pra casa dele quando ele tava só, eu ficava com medo de tipo eu não quero e vai que eu seja levada a fazer e eu sabia que eu não ia conseguir dizer não. Mas, coisas sutis revestidas de sugestão..”

## Pular Fora

☹️☹️☹️☹️☹️

“Quando esse primeiro namor acabou na época eu fiquei arrasada, não pelo o que tinha passado mas tipo por não ter conseguido fazer “durar”

“Eu sempre tinha a sensação de que eu tava me escorando num porto seguro, mas quando eu saía eu sempre saía com um peso muito maior, eu achava que eu tava segura mas o papel de pessoa que ta segurando tudo era meu. Minhas ansiedades surgiram muito disso de, sempre ajudar o outro, de não machucar, mesmo que eu tivesse surtando não transparecer porque eu seria um peso e não podia ser esse empecilho pra pessoa.”

“Não tenho mais aquele medo e pânico de ver e consigo falar sobre sem me desesperar”

Idade atual: 23

Idade no Relacionamento: 13

Tempo de Encrenca: 3 anos

## Isolamento

☹️☹️☹️☹️☹️

“As minhas amizades eram as mesmas que a dele e tipo antes quando eu tinha minhas amigas eram “minhas” e quando a gente começou a namorar eram “Minhas e dele”.

“Mas... as minhas amizades, eu tava só! Eu me vi só! Muitas vezes, aí pra não ta só, tipo sem ninguém eu queria ta perto dele, porque era o que eu tinha. Era onde eu podia me agarrar. .”

“Não tinha com quem conversar, eu nunca era a certa, era sempre “mas você tem quem ver o lado dele”, “as coisas não são como você ta vendo”, “você ta se vitimizandoo”.

Nível de impacto da situação na entrevistada

☹️☹️☹️☹️☹️	☹️☹️☹️☹️☹️	☹️☹️☹️☹️☹️
Indiferente	Desconfortável	Angustiante
☹️☹️☹️☹️☹️	☹️☹️☹️☹️☹️	☹️☹️☹️☹️☹️
Doloroso	Intenso	Terrível

Fonte: Imagem da Autora (2019) / Dados: Entrevistas feitas para o projeto (2019)

Figura 10 - Ficha de Decupagem Amiga 4.

# Ficha de Decupagem

## Ciúmes

☹☹☹☹☹

*“Ele também começou a ter muito ciúme de amigo, amigos homens que também eu conheci na universidade (...) eu ia falar com esse meu colega e era um problema incrível. “Eu vejo como ele olha pra você”, agora sempre com uma postura...nunca agressiva, nunca reconheci aquilo como agressivo porque ele nunca levantava a voz”*

*“Quando eu comecei a decidir que eu ia começar a sair de saia ou com um short mais curto isso era um problema né? “Não, isso não combina com você”, “Isso não fica bonito em você, fica mais bonito em você aquela outra roupa””*

**“Eu demorei muito pra conseguir falar sobre.”**

Idade atual: 34  
Idade no Relacionamento: 15  
Tempo de Encrenca: 7 anos

## Isolamento

☹☹☹☹☹

*“Não lembro exatamente quais palavras, mas era que eu não confiava nelas, porque elas não eram as minhas amigas que eu tinha antes dele me conhecer. Na cabeça dele elas não eram confiáveis. Eram todas solteiras, então pra ele isso também era um problema.”*

*“E as vezes que eu decidia “não hoje eu vou sair sozinha com elas” sempre era um problema! No dia seguinte era briga, era tudo né? Era briga, era desentendimento... e nisso vinha o sofrimento. Eu me sentia culpada e acabava pedindo desculpa.”*

*“Eu sentia vergonha de desabafar com elas das situações que eu vivia (...) eu não queria que elas soubessem que ele tava me proibindo”*

## Manipulação

☹☹☹☹☹

*“Na casa dele a gente começou...a se tocar, fazer muitas carícias e tal, até que chegou o momento... ele começou a querer me penetrar com o dedo e chegou um momento que eu disse que não, que eu não queria, que eu tava muito bêbada, eu lembro disso, eu não queria dar continuidade aquilo e ele ficou insistindo, “não a gente já chegou até aqui”, insistiu, insistiu, insistiu até o ponto que consegui me penetrar com o dedo, eu fiquei p da vida, sai de lá...né...completamente desesperada. Eu me senti muito mal, eu lembro que naquele momento eu tinha plena consciência de que aquilo que ele tinha feito era muito violento. Me senti extremamente violentada mais, ao mesmo tempo, não sabia se ele tinha razão, lógico! Porque ele ficava argumentando o tempo todo”*

## Intimidação

☹☹☹☹☹

*“Na cabeça dele tudo se resumia a “existe alguém”, ai ele me acusou, me acusou de você esta me abandonando no pior momento da minha vida, fez chantagem emocional, tudo. Basicamente, depois que eu falei pra ele que a gente ia terminar 2h da conversa se resumia nisso, ele insistindo que eu tinha alguém, eu dizendo que não, e ele me acusando que eu tava abandonando ele no pior momento da vida dele. Depois disso ainda passou uns 6 meses que ele o tempo todo me chamava pra conversar e eram sempre situações violentas. Chamava pra conversar, insistia pra voltar, começou a utilizar o aborto como arma, me perseguia nos cantos.”*

## Pular Fora

☹☹☹☹☹

*“Comecei a pensar que demônios eu ia fazer da minha vida. E eu fiquei esse ano todinho assim até 2006 remoendo aquilo na cabeça, eu não conseguia externalizar nada daquilo, porque eu não conseguia dar nomes, ai eu comecei a adoecer.”*

*“Eu conheci duas pessoas, uma que é uma grande amiga até hoje e outro que era o melhor amigo dela. Conversei depois com eles, falei da minha relação e eles disseram que tinha algo errado, que provavelmente eu não tava mais apaixonada por ele. Ai eu cheguei em casa, avisei pra ele que queria conversar e nesse dia terminei a relação.”*

*“Foi duríssimo. Na minha cabeça eu não tava terminando porque eu tinha vivido uma relação abusiva, eu tava terminando a relação porque eu tinha deixado de amar ele. ”*

Nível de impacto da situação na entrevistada

☹☹☹☹☹ Indiferente	☹☹☹☹☹ Desconfortável	☹☹☹☹☹ Angustiante
☹☹☹☹☹ Doloroso	☹☹☹☹☹ Intenso	☹☹☹☹☹ Terrível

Fonte: Imagem da autora (2019) / Dados: Entrevistas feitas para o projeto (2019)

Figura 11 - Ficha de Decupagem Amiga 5

# Ficha de Decupagem

## Ciúmes

☹☹☹☹☹

"Se eu olhasse assim (pro lado), "tá olhando pra quem?", "tá olhando pra aquele menino?", ds vezes eu nem tinha visto, ele via um menino bonito e olhava pra mim, aí eu via que ele olhava pra mim e olhava pra baixo.(...) Pronto me angustiava também andar nos cantos que tinha muita gente. Porque eu ficava nervosa que ia arrumar briga. Aí eu andava assim, olhando pra baixo."

"Tipo, eu tirava uma foto(...) aí ele achava 'ta muito vulgar!', 'ta aparecendo muito!', 'vai postar pra que?', 'vai querer aparecer pra quem?'; sendo que ele postava sempre! Aí pronto, não postava. Ou ele dizia 'ta horrorosa, tá péssima, gorda!'"

## Manipulação

☹☹☹☹☹

"A gente transou e tal, ele disse que tinha botado a camisinha e não botou camisinha, aí depois foi que eu soube que ele não botou camisinha, que ele não tinha botado porque ele queria que eu ficasse grávida pra poder eu nunca me separar dele."

"Pelo menos eu na época pensava assim né "ah ele vai ficar estranho, então não vou fazer isso" era mesma coisa só que, disfarçado porque eu me sentia repreendida da mesma forma, sendo que dessa forma era como se ele fizesse assim "não, eu to de boa, você não vai se você não quiser", aí eu não ia, mas eu que "escolhi" entendeu?"

"Ele já não brigava mais mas ele ficava de cara feia, não respondia, na hora ele fechava a cara e mudava o tom"

## Intimidação

☹☹☹☹☹

"Ele tinha minha senha e quando eu ia dormir ele olhava minhas coisas, aí eu ficava pensando tipo "eu vou dormir, ele vai olhar...", não conseguia dormir, ele olhava e achava, mesmo que não tivesse, ele achava, arrumava, dava um jeito de achar alguma coisa que incomodava ele, (...) Era certo, ele sempre me ligava de madrugada pra brigar de alguma coisa que ele viu no meu facebook. (...) Aí eu ia pro banheiro ficava horas no telefone, implorando pelo amor de deus que num foi isso e num sei o que. Aí no outro dia eu tinha aula cedo e muitas vezes eu não ia pra aula quando isso acontecia porque eu ia lá na casa dele, resolver com ele. A hora de dormir era a pior hora."

## Isolamento

☹☹☹☹☹

"Ele ficava criando picuinha com as minhas amigas dizendo que uma era puta, outra não era (...) Com o passar do tempo ele foi implicando com mais gente, mais gente, eu fui me afastando de mais gente, mais gente. Pronto no final eu tinha me afastado de todo mundo e só andava com as pessoas do círculo dele ou da família dele, ou que ele achava que era adequado que eu andasse"

"Uma vez que a gente brigou, eu joguei meu chip fora, ele pegou meu chip e se passou por mim pra falar com as minhas amigas. (...) Tipo, ele fez a maior briga com elas como se fosse eu, pra afastar a gente e funcionou elas acreditaram que era eu."

## Pular Fora

☹☹☹☹☹

"Eu acho que foi mais fácil pra mim do que pra ele porque eu terminei por telefone. Então se tivesse sido pessoalmente teria sido muito mais difícil. Porque ele era extremamente... Chorando e implorando não faça isso comigo, num sei o que lá eu vou morrer..."

"Aí eu sinto...até hoje eu evito, saber... se eu sei que ele vai estar eu não quero ir. (...) Porque hoje eu sei que eu vou me impor se ele aparecer. Antes não, mas hoje se ele aparecer eu vou."

**"Agora eu sei que eu sempre tenho que me colocar em primeiro lugar"**

Idade atual: 23  
Idade no Relacionamento: 16  
Tempo de Encrenca: 6 anos

Nível de impacto da situação na entrevistada

☹☹☹☹☹ Indiferente	☹☹☹☹☹ Desconfortável	☹☹☹☹☹ Angustiante
☹☹☹☹☹ Doloroso	☹☹☹☹☹ Intenso	☹☹☹☹☹ Terrível

Fonte: Imagem da Autora (2019) / Dados: Entrevistas feitas para o projeto (2019)

## 6.2 Análises

O objetivo desta etapa consiste em preparar o campo de trabalho para, posteriormente, compreender melhor o âmbito no qual o produto está inserido e o ambiente para qual está sendo projetado. Para isso é necessário observar situações e o modo como a plataforma escolhida, o *Instagram*, vem sendo utilizada para esse fim. As análises pretendem determinar algumas questões, como (a) o entendimento do cenário em que esse tipo de discussão acontece, levando a compreensão das características do segmento, das tendências socioculturais e também a identificação de (b) com quem e (c) como ocorre a comunicação nesse contexto para desempenhar acertadamente sua incumbência.

Em razão disso, para a obtenção de melhores informações, levando à elaboração de um produto mais condizente com a problemática em questão, dividiu-se a etapa de análises em 3 momentos: Análise de Formas de Veiculação e Mídias; Análise de Similares em Conteúdo e Análise de Similares em Visual.

### **6.2.1. Análise de Formas de Veiculação e Mídias**

O cenário comunicacional atual, final da primeira década do século XXI, se encontra bastante vinculado às tecnologias cada vez mais presentes e imprescindíveis no dia a dia das pessoas, estabelecendo desse modo relações diretas que moldam não só o modo como estes indivíduos interagem entre si, mas também suas aspirações, senso de ética e hábitos de consumo.

Uma vez que esse aparato proporciona uma interação entre transmissor e receptor, esses indivíduos podem, em tese, dialogar sobre qualquer que seja o assunto em tempo real, além de acabar consequentemente criando círculos de discussões e debates posteriormente. Esta interação ocorre principalmente através das redes sociais *online*, como as plataformas do *Instagram*, *Facebook*, *Youtube*, entre outras que possui como linguagem principal uma comunicação essencialmente visual. Ao se perceber a importância de espaços de debate e trocas para mulheres, como uma forma de organização, ação política e acolhimento de mulheres, a citação de Endler & Espindola corrobora com essas questões apresentadas, onde a internet propicia um espaço para essas ações, alcançando e unindo um grupo maior que alcançaria presencialmente.

O digital denota uma mediação da virtualidade por meio da cultura cibernética do ciberespaço, no qual o indivíduo atua em uma ambiência

própria de tempo e espaço. Possibilita trocas simbólicas diferentes do ambiente off-line, com construções próprias de compartilhamento, participação, conexão e socialidade em função da interatividade e das interfaces dos dispositivos móveis ou não — mas inseridos neste contexto da cibercultura (ENDLER & ESPINDOLA. 2014. p.85).

Sendo assim, nota-se que no ambiente digital novas premissas de interação se constroem, sempre mediadas pelo aparato e também pelo tratamento visual dessa mensagem. A construção de uma imagem interessante, capaz de comunicar a mensagem (seja de forma visual ou verbal), se conectar ao público-alvo e estimular o engajamento e a interação é um desafio presente na maior parte dos veículos digitais contemporâneos, em especial, as redes sociais.

Segundo a Social Media Trends 2019, a rede social que mais apresentou crescimento nesse ano foi o *Instagram* com adoção de 89,4% de usuários que responderam à pesquisa, se consolidando como a segunda colocada de preferência no Brasil. Isso pode ser um reflexo das novas funcionalidades apresentadas pelo *Instagram*, que possibilita além do *feed*, diversos métodos de interações nos *stories*, como caixa de perguntas, enquetes, testes, lives<sup>2</sup> etc. Essas ferramentas facilitam a comunicação bilateral e torna seus usuários mais ativos, que acabam participando e construindo junto a mensagem e conteúdo a serem passados. Deste modo sendo um bom lugar para desenvolver ativismos e debates.

Por meio do ativismo *online*, é possível obter fácil acesso às páginas e perfis que debatam assuntos feministas na internet. Meninas e mulheres que desconhecem sobre os direitos da mulher podem passar a conhecer, se aproximar e adquirir consciência sobre a importância dessas pautas em suas vidas, assuntos como assédio, violência doméstica e psicológica, empoderamento e sororidade. O design apresenta-se nesse contexto como um instrumento que incentiva o pensamento crítico promovendo posicionamentos que influenciam tanto a vida pessoal quanto em sociedade e contribuindo para a efetividade da transmissão da mensagem, o digital facilita os acessos e os debates em massa.

---

<sup>2</sup> Caixa de perguntas é uma opção disponível para que seus seguidores possam enviar mensagens que podem ser respondidas em público sem que o autor da mesma seja identificado. Enquete é uma função que permite fazer uma pergunta dando duas opções (como sim e não). Testes é uma opção que permite fazer perguntas de múltipla escolha e selecionar a resposta correta. Lives é um recurso para que as pessoas criem suas próprias transmissões ao vivo.

Se fundamentando à ideia de que há uma tomada de consciência que pode ser provocada através do design, nota-se então a possibilidade de utilizar dessa ferramenta capaz de trazer as informações necessárias a quem precisa obtê-las, de modo acessível. Com o advento das redes sociais e principalmente com a maior facilidade de acesso à internet, foi possível notar a expansão de debates, inclusive no que se refere ao feminismo, que reaproximou e reascendeu ao grande público a conversa sobre os temas nos quais são vistos como de grande importância e interesse ao movimento, se mostrando necessária a visibilidade da comunicação sobre o tema nos diferentes campos sociais.

Ao acompanhar essa ampliação dos espaços de discussão e interesse, avaliou-se que o uso da plataforma do *Instagram* atenderia bem aos objetivos do projeto. Entre os fatores que validam a opção por seu uso estão o crescimento crescente de usuários, associado à sua gratuidade e aos recursos disponíveis na plataforma, recursos esses capazes de facilitar a construção dessa rede de trocas multilaterais. Outro aspecto relevante é que a plataforma tem como ponto de partida o compartilhamento de imagens e, nesse contexto, o design gráfico adquire um peso ainda maior na construção desse canal comunicacional.

Outro aspecto interessante associado ao crescimento dos espaços de discussão online é que, graças a essa ampliação, o trabalho de seleção de “similares” a serem analisados possui um número relevante de elementos, fundamentando o processo de construção do perfil a ser vinculado ao projeto. No tópico a seguir apresentamos os aspectos analisados, inclusive identificando dois tipos diferentes de artefatos examinados: aqueles que se aproximam do projeto por abordarem a temática ou temáticas adjacentes e aqueles cuja referência é gráfica e visual.

### **6.2.2 Análises de Similares em Conteúdo**

Nesta etapa do projeto são reunidos para análise perfis encontrados no *Instagram* que se utilizam da plataforma para falar sobre assuntos como feminismo, empoderamento e relacionamento abusivo mais especificamente. Isto passa a ser de grande importância quando a solução para o problema levantado em nosso projeto tem o objetivo de melhorar um conteúdo existente. A análise, após seleção dos perfis, se concentrou nas características dos perfis existentes e processos aplicados na interação com os usuários. Trata-se de um levantamento no qual

devem ser conferidas as funções, o modo de uso de ferramentas da plataforma, a interação gerada, a fim de perceber os artifícios que funcionam positiva e negativamente, como o público nas redes reage às ações, entre outras, que venham ser necessárias para a coerência do projeto.

Para que a análise fosse feita, foram escolhidos 3 perfis, levando em consideração para critério de escolha as temáticas adotadas, onde todos apesar de terem como tema principal a questão dos relacionamentos abusivos, tratam do assunto de modos diferentes, abrangendo uma diversidade de meios de se manifestar. Assim como o alcance de seu perfil, facilmente achados na busca pelo assunto no *Instagram*, devido ao número de seguidores. Os perfis analisados podem ser localizados pelo nome de usuário @naoeramor\_, @naoe.amor, @maselenuncamebateu, onde se entrou em contato com todos mas obtendo retorno de respostas apenas dos dois primeiros perfis.

Para cada perfil analisado foram verificados (a) como o site se apresenta; (b) número de seguidores; (3) tempo de existência do perfil; (4) perfil dos usuários em contato com o perfil. Também se buscou contato direto com os administradores do perfil a fim de ampliar a confirmação dos dados e ampliação dos mesmos. Para uma melhor organização da análise, gerou-se uma tabela apresentando a grade do *feed*, relação texto/imagem, paleta de cores, estilo gráfico, uso de *stories* e temáticas de conteúdos explorados por cada um dos *Instagrams* para entender melhor seus pontos positivos e negativos, assim como sua estrutura de funcionamento para atender o público. Essa tabela poderá ser conferida no final das análises.

### **6.2.2.1 Não era amor**

O perfil intitulado Não Era Amor, se apresenta como um perfil de atendimento psicológico e grupo terapêutico para mulheres, que possuem como objetivos a conscientização social e a resolução de relacionamentos abusivos. As administradoras do perfil disseram, em entrevista, localizada no apêndice 3, que “acreditam que onde há silêncio, há violência e onde há informação, há liberdade”. Iniciado no dia 04 de julho de 2018, o perfil possui 14.5 mil seguidores e 60 mil impressões por semana, aproximadamente. A equipe é formada por uma psicóloga que, por atender muitas mulheres na situação de relacionamento abusivo, iniciou o

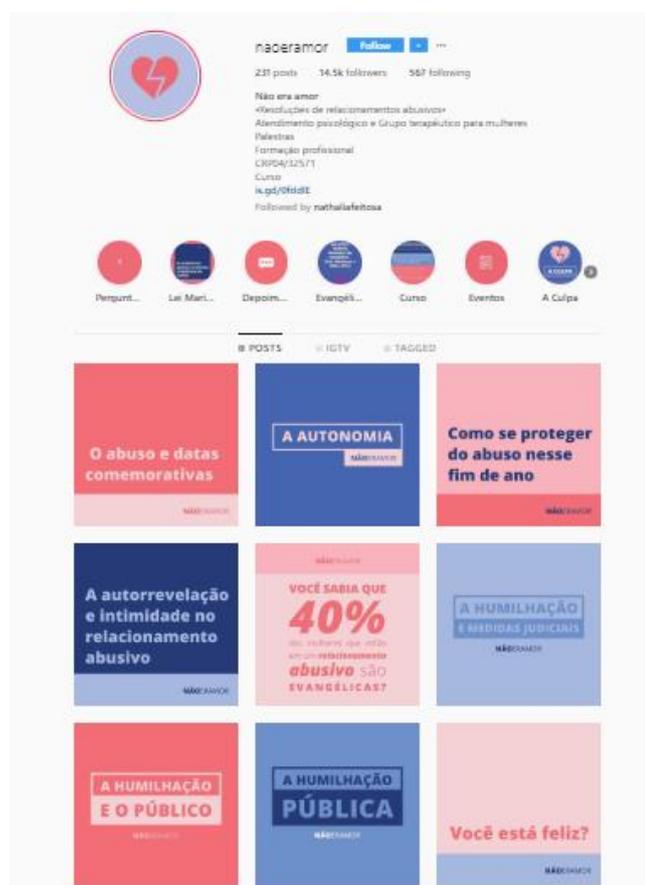
*Instagram* de informativos e conta com ajuda de uma designer para a criação das peças. Seus seguidores, em maioria de mulheres, têm idades que variam de 18 a 35 anos, ela conta que as mulheres desabafam e pedem opiniões, mas não considera seu perfil um *Instagram* de conselhos. Seu foco, de acordo com a autora, é a divulgação de pesquisas sobre o tema, tanto nacionais como internacionais, não se baseando em senso comum. Ela diz utilizar todos os meios fornecidos pelo *Instagram* (*stories, feed, direct* etc) e diz que todos eles trazem bons resultados sendo o mais importante não ficar sem postar para não perder o engajamento do público.

O contato com o perfil foi feito via *Instagram*, no mês de maio de 2019. Nessa ocasião foram enviadas uma série de perguntas (disponíveis no apêndice 3), respondidas na sequência por Polyana Abreu, dona da página. Entre outras informações convém destacar que:

Os impactos são muitos, vários relatos de pessoas que saíram de relacionamentos abusivos por causa da não era amor ou até mesmo não entraram em um porque aprenderam os sinais com a não era amor. Na minha vida aumentou muito a quantidade de trabalho, a responsabilidade com o conteúdo que público nas redes sociais e a satisfação de poder ajudar mulheres a repensarem seus relacionamentos com violência, seja qual for. E também o autoconhecimento delas, o empoderamento, a autocompaixão... Considero o *Instagram* para a não era amor um ponto de disseminador de conteúdo de qualidade e informação. Mas a não era amor não é só o *Instagram*, hoje é a principal rede social que estamos, porém somos mais que isso (sic: Pollyana Abreu, 2019).

Como podemos ver a interação e o acesso às informações que são possíveis a partir da plataforma *Instagram*, resultam de forma positiva para a vida das mulheres que obtém o contato com esse tipo de perfil. Devido a isso, como dito no depoimento acima, a responsabilidade com o conteúdo publicado e a qualidade da informação são peças chave para o bom desenvolvimento, sendo dessa forma que a página em questão organiza seu perfil.

Figura 12 - Perfil do *Instagram* @naoeramor\_



Fonte: *Instagram* @naoeramor\_<sup>3</sup>

Como conta com a ajuda de uma designer, das 3 páginas analisadas é a que possui uma melhor apresentação visual e organização dos posts, facilitando a busca pela informação buscada pela mulher que visita seu perfil. Como pode ser visto na imagem acima do perfil da página, existe uma boa relação entre texto e imagem, respeitando a área de respiro dos textos e usando um título de destaque para evidenciar os assuntos, assim como a organização de diferenciar as cores para que visualmente seja mais fácil diferenciar e encontrar o post que contenha o assunto que queira se informar.

### 6.2.2.2 *Moça, isso não é amor*

No perfil intitulado “Moça, Isso Não é Amor”, expressa na biografia disponível na plataforma que ajuda mulheres a resgatarem sua autoconfiança para se livrarem de um relacionamento abusivo. Iniciado no dia 04 de junho de 2018, o perfil possui

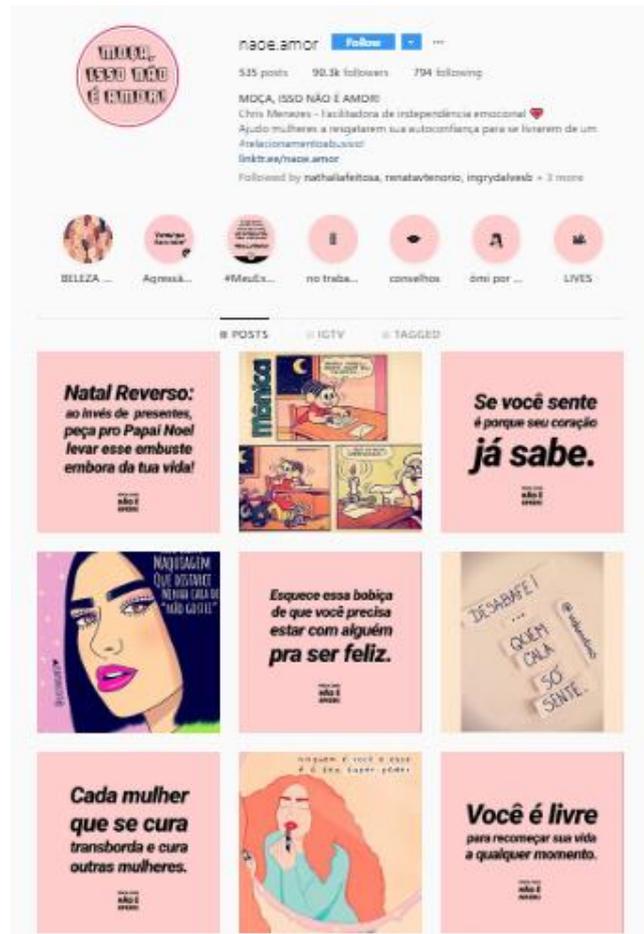
<sup>3</sup> Disponível em <[https://www.instagram.com/naoeramor\\_/](https://www.instagram.com/naoeramor_/)>. Acesso em: 24 de dezembro de 2019

90.3 mil seguidores e 500 mil impressões aproximadamente por semana. A proprietária se identifica como uma facilitadora de independência emocional e criou a conta para compartilhar a própria experiência e mostrar a outras mulheres que relacionamento abusivo é muito mais comum do que se imagina e que nem sempre precisa envolver agressão física. Seus seguidores em maioria de mulheres têm idades que variam de 18 a 44 anos. Em entrevista feita via *WhatsApp* em maio de 2019, (disponíveis no apêndice 4), Chris Menezes conta que as mulheres desabafam e interagem bastante por comentários, enquetes e pelo *direct*. Ela também diz que costuma tratar do assunto por meio de uma linguagem bastante informal e até um pouco bem-humorada e sarcástica, a fim de mostrar os mecanismos e atitudes adotados por homens e mulheres, para dominação da parceira. Na dinâmica de uso do *Instagram* a mesma relata que os *stories* tem uma excelente aceitação, mas o *feed* tem bom engajamento também e que as *lives* trazem resultados excelentes.

Bom, na minha vida, o impacto foi me dar a ideia de que achei a minha missão de vida. Parece que tudo o que passei serviu para eu dar voz a milhares de mulheres que passam ou passaram o mesmo que eu. Na vida de outras mulheres foi trazer consciência sobre comportamentos machistas e nocivos, que elas não tinham ideia de que eram abusivos (sic: Chris Menezes, 2019).

A página é alimentada por ilustrações de outras páginas, utilizando o método de *repost*, que permite postar imagens de outros perfis, e postagens de frases motivacionais. É percebida no perfil a escolha em manter uma organização de variação entre ilustrações e frases, mantendo a cor rosa como principal. Como pode ser visto na imagem abaixo do perfil da página.

Figura 13 - Perfil do Instagram @naoe.amor



Fonte: Instagram @naoe.amor<sup>4</sup>

### 6.2.2.3 Mas ele nunca me bateu

Com o perfil intitulado “Mas Ele Nunca Me Bateu”, não houve retorno do contato, portanto as análises deste serão baseadas pela observação que pôde ser feita pelo acompanhamento do perfil. O mesmo declara na biografia de seu perfil que ajuda mulheres contra a violência psicológica, física, patrimonial, moral e sexual. O perfil possui 217 mil seguidores, é possível encontrar no perfil a informação de que a fundadora conta com a ajuda de mais duas administradoras para manter a página, que é alimentada diariamente no com relatos de mulheres que passaram por esse tipo de relação. É possível perceber que seguidores, em maioria de mulheres, desabafam e interagem bastante nos comentários, e nas caixas de perguntas disponibilizadas nos *stories*. Ela costuma tratar do assunto por meio de relatos de

<sup>4</sup> Disponível em <<https://www.instagram.com/naoe.amor/>>. Acesso em: 24 de dezembro de 2019

outras mulheres sobre os abusos sofridos, onde costuma haver uma identificação das seguidoras.

Ainda que das 3 páginas analisadas esta seja a que possui a maior quantidade de seguidores, a mesma possui uma apresentação visual e organização dos posts mais precária, fazendo com que a informação buscada pela mulher que visita seu perfil acabe se perdendo ou sendo de difícil busca, visto que o feed não possui uma sequência padrão de postagens, como também as postagens de relatos que são todas iguais visualmente, dificultando caso o seguidor queira encontrar uma postagem específica. Como pode ser visto na imagem abaixo do perfil da página.

Figura 14 - Perfil do Instagram @maselenuncamebateu



Figura 14: Instagram @maselenuncamebateu<sup>5</sup>

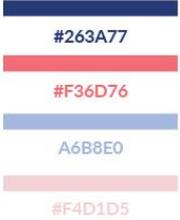
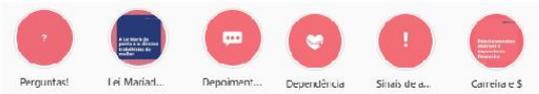
#### 6.2.2.4 Resumo da análise: atributos gráficos feed de postagens

Para melhor compreensão criou-se uma tabela para cada um dos perfis de Instagram selecionados acima. Apresentando na tabela em questão a grade de

<sup>5</sup> Disponível em <<https://www.instagram.com/maselenuncamebateu/>>. Acesso em: 24 de dezembro de 2019

feed do perfil, a paleta de cores predominante, uso dos stories de acordo com os temas fixados nos destaques e conteúdo que foi identificado. Também na tabela, análise da relação imagem e texto, em como ocorre o uso de texto e ilustração nas imagens postadas e estilo gráfico, para compreender de que forma é utilizado o meio gráfico para passar a mensagem desejada.

**Figura 15 - Tabela de análise do perfil @naoeramor\_**

@naoeramor_	Paleta de Cores	Relação Imagem/Texto	Estilo Gráfico
		<p>Como a página se considera um perfil informativo o texto ganha maior destaque para chamar atenção da pessoa para a informação, sendo poucas as interferências de ilustrações ou até mesmos grafismos para compor a chamada.</p>	<p>Ilustração não é ponto forte do perfil preferindo o uso de textos à imagens. A estética adotada se baseia muito no conceito de flat design, dando predominância à visuais mais planas.</p>
Uso de Stories		Conteúdo	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Post informativos</li> <li>- Lei Maria da Penha</li> <li>- Dados e estatísticas</li> <li>- Depoimentos</li> <li>- Perguntas</li> <li>- Interações</li> <li>- Eventos</li> <li>- Caixas de perguntas</li> <li>- Frases Motivacionais</li> <li>- Carreira</li> </ul>	

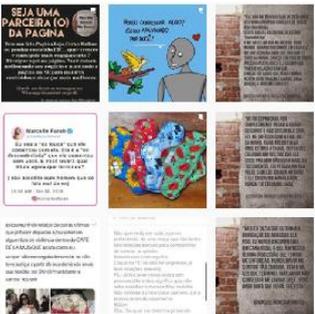
Fonte: Imagem da autora (2020)

Figura 16 - Tabela de análise @naoe.amor

@naoe.amor	Paleta de Cores	Relação Imagem/Texto	Estilo Gráfico
		<p>Nos posts de onde a página cria conteúdo ela segue o padrão de apenas um texto de chamada para atrair a atenção. Nos demais posts onde há ilustrações, por serem retirados da internet ela não tem esse controle, por tanto a relação imagem e texto ocorre de maneiras distintas.</p>	<p>As ilustrações existentes na página são variadas e não possuem um traço padrão, devido as estas serem reposts de imagens da internet. As peças com frases se constituem de um fundo liso sempre rosa com o texto em preto mantendo também a fonte.</p>
<p>Uso de Stories</p> 		<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frases motivacionais</li> <li>- Vídeos</li> <li>- Depoimentos</li> <li>- Conselhos</li> <li>- Perguntas</li> <li>- Interações</li> <li>- Lives</li> <li>- Caixas de perguntas</li> <li>- Memes</li> </ul>	

Fonte: Imagem da autora (2020)

Figura 17 - Tabela de análise @maselenuncamebateu

@maselenuncamebateu	Paleta de Cores	Relação Imagem/Texto	Estilo Gráfico
		<p>A página é muito variada, mas no geral suas postagens possuem textos longos na imagem, pois geralmente se tratam de relatos das mulheres, onde esses textos acabam utilizando toda a área da peça gráfica.</p>	<p>O perfil não se atém a um padrão, e se utiliza muito de reposts de conteúdo da internet num geral. Nos post de criação da página são relatos contado sempre no mesmo fundo de parede cinza com tijolos, onde é possível reconhecer que é um post da página.</p>
<p>Uso de Stories</p> 		<p>Conteúdo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relatos</li> <li>- Depoimentos</li> <li>- Dicas</li> <li>- Frases motivacionais</li> <li>- Vídeos</li> <li>- Interações</li> <li>- Lives</li> <li>- Caixas de perguntas</li> <li>- Memes</li> </ul>	

Fonte: Imagem da autora (2020)

Os perfis possuem pouca informação de formas estratégicas para utilizar na comunicação visual de seus posts que possuem conteúdos relevantes para as mulheres que passam por esse tipo de situação. É sabido que pela plataforma dessa

rede social ter a imagem como principal forma de contato é muito importante junto à mensagem passada pelo conteúdo, produzir graficamente algo que esteja alinhado com a comunicação e transmita uma mensagem mais forte. Em relação ao uso desses conteúdos que são passados nas postagens, assim como no engajamento e como eles são recebidos pelo público alvo, foi analisado 1 post de cada perfil que foi definido como popular devido à maiores interações, levando em consideração a quantidade de curtidas (*likes*) e de comentários, para obter essa compreensão.

Figura 18 - Tabela de análise das postagens dos similares em conteúdo

@naoeramor_	Tipo da Publicação	Legenda
<p>279 likes / 143 comentários</p>	<p><b>Interativa:</b> O post se dá como um questionamento para as seguidoras, que gerou o engajamento onde grande parte de quem visualizou a publicação comentou.</p>	<p>“Ou quanto tempo está durando para aquelas que atualmente estão na relação? Comente abaixo</p> <p>#relacionamentosabusivos #naoeramor #pollyannaabreu #psicologiacomportamental”</p>
@naoe.amor	Tipos de Publicação	Legenda
<p>12.3k likes / 238 comentários</p>	<p><b>Motivacional:</b> O post se dá como um acolhimento para as seguidoras, em forma de carrossel com dicas de empoderamento e amor próprio que gerou o engajamento possuindo um grande número de likes.</p>	<p>“Opa, que os últimos dias foram megacorrídos e sumi daqui! Mil perdões!!!! Mas a parte boa foi que o final de semana foi riquíssimo em reflexões, escuta ativa, aprendizados e muita, mas muita troca. E por hoje, ainda no embalo de tudo que vivi nesses dias, compartilho um ensinamento pra vida com vocês. Que vocês possam internalizar e levar pra vida!</p> <p>Por Chris Menezes, criadora e produtora do @naoe.amor #chrismenezes #relacionamentoabusivo #abusonarcisista #eabuso #relaçãotoxica #abusoemocional #brigadaantiembuste #independênciaemocional”</p>
@maselenuncamebateu	Tipos de Publicação	Legenda
<p>10.1k likes / 254 comentários</p>	<p><b>Relato:</b> O post conta uma história de abuso sofrida por uma mulher provavelmente seguidora da página, a história por gerar identificações ou empatia com a moça possui interações entre as seguidoras.</p>	<p>“A vitima não está mais com agressor!</p> <p>· Lembrando que: todos esses relatos que postamos são reais, das seguidoras, e são postados com autorização. O intuito é mostrar para às mulheres que agressão não é só física — mas infelizmente, alguns relatos há agressão física —, pois o abuso psicólogo ainda é muito banalizado! E sobretudo, para mostrar às mulheres que se familiarizarem que elas não estão sozinhas! Há saída sim! A felicidade e a liberdade é possível sim!</p> <p>· E o que está em todos os relatos, significa que foi abusivo! Então se você se identifica, procura conversar com quem sabe sobre e tente se libertar de algo que te faz mal, mesmo se você foi ensinada pela sua família a agir de tais formas... você, mulher, é sujeito de gozo, que merece toda a liberdade do mundo para amar quem te faz bem e sair de perto de quem te faz mal.</p> <p>· #maselenuncamebateu #empoderamentofeminino #feminismo #relacionamentoabusivo #respeitaasmina #gripwr”</p>

Fonte: Imagem da autora (2020)

É perceptível a necessidade sentida por estas mulheres de terem um espaço que considerem seguro para desabafar e expor seus sentimentos e as situações que passaram. Levando em consideração o que foi exposto durante as entrevistas, essa troca de experiências e relatos contribui para que muitas outras mulheres acabem

descobrimos que passaram por situações semelhantes e que se enquadram como abusivas. Ao terem essas histórias repassadas elas ajudam a criar laços de apoio entre muitas mulheres. Entretanto, é notável que apenas a exposição dos relatos não é suficiente, além do reconhecimento da situação é preciso também fortalecer os conceitos vistos anteriormente como autoestima, sororidade e empoderamento, para que o ciclo se interrompa e ocorra cada vez mais as emancipações dessas mulheres as mostrando sua força e autonomia para suas vidas.

### **6.2.3 Análises de Similares em Visual**

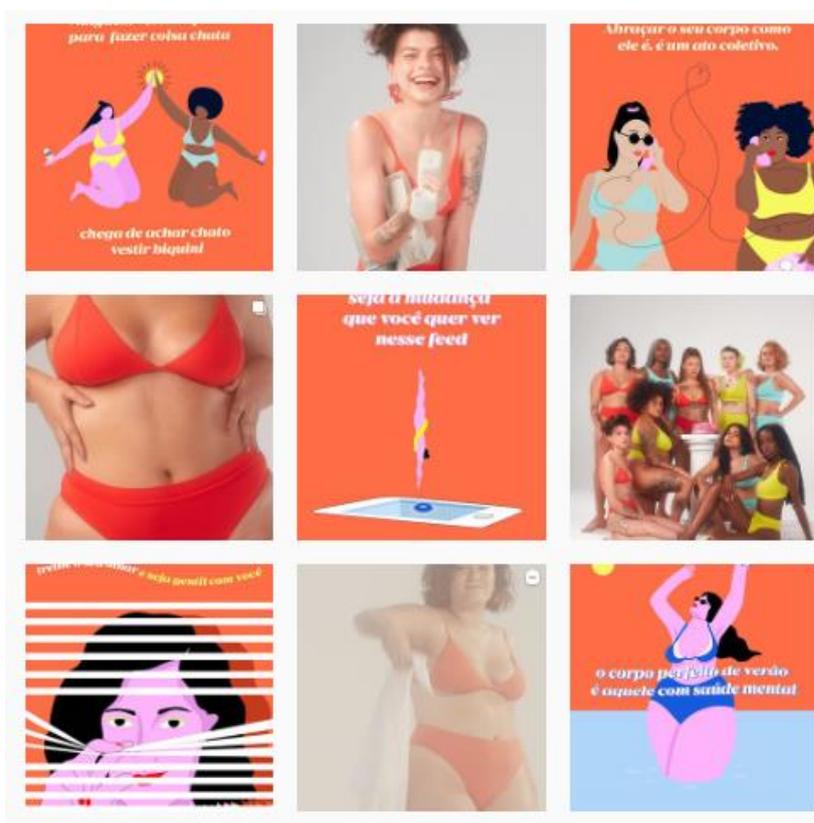
Esta parte da análise tem o intuito de visualizar melhores soluções que o design, sendo um artifício fundamental para transmitir um conteúdo de ainda mais valor, pode oferecer na criação de conteúdo na internet de forma estratégica, alinhando que a imagem transmitida seja coerente com o público e o que necessita ser dito. Para isso foram analisados 3 perfis, localizados pelo nome de usuário @obviousagency, @contente.vc, @instamission, observando a dinâmica de organização das postagens e do apelo visual.

Os perfis analisados são também criadores de conteúdo e a seleção dos mesmos se deu levando em conta o público alvo em comum com os perfis similares em conteúdo, sendo a maioria feminina. Isso associado a popularidade dos perfis e a preocupação com a criação gráfica, que é existente em todos eles, visto que contam com uma equipe responsável pela comunicação visual.

#### **6.2.3.1 Agência Obvious**

O perfil da agência Obvious possui como especialidade o desenvolvimento de campanhas de comunicação a partir da construção de narrativas femininas. O perfil possui 336 mil seguidores, que são em maioria de mulheres. Conta com uma equipe de pessoas que administram a página e que cuidam desde a criação de conteúdo, até a construção da linguagem visual. O que é interessante observar também é a programação das postagens e o modo com as mesmas aparecem no feed, dialogando entre si, variando as postagens de conteúdo com postagens leves para o descanso visual e sensorial, como mostra a figura 19 a seguir.

Figura 19 - Perfil do Instagram @obviousagency



Fonte: Instagram @obviousagency<sup>6</sup>

A cada campanha desenvolvida na página, as postagens acompanham a criação de uma paleta de cores padrão utilizado e de um traço visual que é mantido nas ilustrações feitas para a campanha, onde essas procuram retratar a diversidade e são geralmente acompanhadas de frases com conselhos que reforçam empoderamento feminino. As composições com caráter reflexivo aqui aparecem intercaladas por fotos e imagens para balancear as narrativas textuais criadas nas outras peças.

### 6.2.3.2. Estúdio Contente

O perfil do estúdio Contente trabalha para promover conexão e uma vida digital mais atenta e consciente. O perfil possui 36.3 mil seguidores, e é um perfil administrado por duas mulheres, uma jornalista e outra publicitária, e trabalham com uma equipe que conta com fotógrafos, designers e videomakers para a criação de conteúdo e para a construção da linguagem visual. A programação das postagens e

<sup>6</sup> Disponível em <<https://www.instagram.com/obviousagency/>>. Acesso em: 24 de dezembro de 2019

o modo como elas aparecem no feed na página também são divididas por campanhas, com blocos de imagens dialogando entre si, variando um pouco o visual sem perder a conexão entre eles.

**Figura 20 - Perfil do Instagram @contente.vc**



Fonte: Instagram @contente.vc<sup>7</sup>

Os blocos de postagens, geralmente com posts em carrossel (formato que permite postar até 10 imagens de uma vez), acompanham à cada campanha a utilização de uma paleta de cores padrão e de um traço visual que varia de ilustrações ou destaque para tipografias, com visual específico para cada campanha, onde essas são geralmente acompanhadas de bastante texto que se dá pelo conteúdo a ser tratado.

<sup>7</sup> Disponível em <<https://www.instagram.com/contente.vc/>>. Acesso em: 24 de dezembro de 2019

### 6.2.3.3. InstaMission

O perfil da InstaMission é um projeto sobre conexão, de acordo com eles, conexão com você mesmo, com o outro e com o mundo, que acontece por meio de missões e jornadas. O perfil possui 65.9 mil seguidores, e possui seu conteúdo direcionado em maior parte para mulheres. O perfil lida com conteúdos motivacionais e reflexivos e conta em meio a cada campanha com a participação de seguidores que contam relatos ou aparecem nas postagens com fotos e frases relacionadas ao tema, mantendo a interação com o público.

Figura 21 - Perfil do Instagram @instamission



Fonte: Instagram @instamission<sup>8</sup>

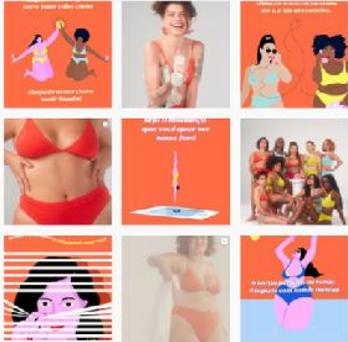
A linguagem visual construída é mantida a cada bloco de assunto, que se conectam entre si, mantendo as cores, o estilo de grafismos e traços utilizados, assim como a fonte nas chamadas de cada post. O feed se constrói intercalando frases com fotografias, posts simples e posts em carrossel, tendo a preocupação de mantê-lo humanizado.

<sup>8</sup> Disponível em <<https://www.instagram.com/instamission/>>. Acesso em: 24 de dezembro de 2019

### 6.2.3.4. Resumo da análise: atributos gráficos das referências visuais

Para uma melhor visualização dos elementos que compuseram a análise, gerou-se uma tabela apresentando na tabela em questão a grade de feed do perfil, a paleta de cores predominante, uso dos stories de acordo com os temas fixados nos destaques e conteúdo que foi identificado. Também na tabela, análise da relação imagem e texto, em como ocorre o uso de texto e ilustração nas imagens postadas e estilo gráfico, para compreender de que forma é utilizado o meio gráfico para passar a mensagem desejada. Dessa forma, entender melhor cada *Instagram* e seus pontos positivos e negativos, assim como sua estrutura de funcionamento para atender o público.

Figura 22 - Tabela de análise @obviousagency

@obviousagency	Paleta de Cores	Relação Imagem/Texto
		<p>O texto e grafismos dialogam e se acrescentam sobre a temática do post, no geral frases motivacionais ou de reflexão fazem a chamada para a postagem com um bom contraste com a cor de fundo.</p>
Uso de Stories		Estilo Gráfico
		<p>A estética adotada se baseia muito no conceito de flat design, dando predominância à visuais mais planos mas muito coloridos, se tornando marca registrada.</p>

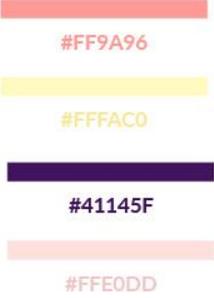
Fonte: Imagem da autora (2020)

Figura 23 - Tabela de análise @contente.vc

@contente.vc	Relação Imagem/Texto	Paleta de Cores
	<p>O texto acaba sendo a chamada principal mas que dialogando sempre com os grafismos sobre o tema de cada post, no geral usados como chamada para os posts que acompanham o formato carrossel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>#F2672C</li> <li>#F598B5</li> <li>#F9EAD7</li> <li>#45215E</li> <li>#81C9E9</li> </ul>
Uso de Stories		Estética
		<p>A estética varia de acordo com o bloco de campanhas adotada, sendo usado flat design, tipografias em destaque, mas sempre bastante coloridos.</p>

Fonte: Imagem da autora (2020)

Figura 24 - Tabela de análise @instamission

@instamission	Relação Imagem/Texto	Paleta de Cores
	<p>O texto é tratado como principal nas peças e é usado em destaque no centro da imagem, acompanhado de grafismos decorativos para padronizar as campanhas.</p>	
Uso de Stories		Estética
		<p>A estética varia de acordo com o bloco de campanhas adotada, mas sendo no geral minimalista dando o foco maior na mensagem passada.</p>

Fonte: Imagem da autora (2020)

Os perfis possuem uma linguagem visual bem formulada, é possível perceber que existe um cuidado entre conseguir a atenção e comunicar a mensagem desejada. Seus *posts* são em maioria bastante coloridos, além de ser fácil para o seguidor retornar e achar a *post* que ele procura, seja para rever ou para mostrar a algum amigo, a informação se torna mais acessível. Em relação ao uso desses conteúdos que são passados nas postagens, assim como no engajamento e como eles são recebidos pelo público alvo, foi analisado 1 post de cada perfil que foi definido como popular devido à maiores interações, levando em consideração a quantidade de curtidas e de comentários, para obter essa compreensão.

Figura 25 - Tabela de análise das postagens dos similares visual

@obviousagency	Tipo da Publicação	Legenda
 <p>117K likes / 897 comentários</p>	<p><b>Reflexão:</b> O post se dá como um momento de reflexão para as seguidoras, que por motivos de auto identificação gerou o engajamento sendo um post bastante curtido e comentado.</p>	<p>"Quando os melhores acontecimentos foram exatamente o que você não queria que acontecesse"</p>
@contente.vc	Tipos de Publicação	Legenda
 <p>4.7k likes / 230 comentários</p>	<p><b>Motivacional:</b> O post se dá como um acolhimento para as seguidoras, fala sobre autocuidado e amor próprio nas redes sociais, que gerou o engajamento pela identificação e ser um assunto sobre a própria mídia.</p>	<p>"Quem se lembra do #followfriday? A prática, que começou no Twitter, consistia em toda sexta-feira indicar perfis legais para seguir. Colocar em evidência o que queremos ver florescer é a cara do movimento #ainternetqueagentequer. Por isso aproveitamos pra fazer esse resgate e perguntar: quais são os perfis que mais te inspiram?"</p>
@instamission	Tipos de Publicação	Legenda
 <p>3.8k likes / 138 comentários</p>	<p><b>Motivacional:</b> O post possui uma ilustração com uma espécie de lista de metas que refletem questões de saúde mental a serem seguidas pelas suas seguidoras.</p>	<p>"#jornadadetoxdigital Dia 8: Menos é mais. Quem aí está disposto a tentar ao menos um ou dois itens da lista? Levantar a #jornadadetoxdigital pra vida significa tentar rever nossos hábitos a cada dia. Ter consciência de que passamos muito tempo no celular é um primeiro passo. Na sequência, podemos experimentar deixá-lo um pouco de lado. Estabelecer limites para quanto tempo passamos nas redes sociais, desativar notificações, deletar apps que não usamos. Não ver o Instagram assim que acordar, não levar o celular para o banheiro, comer sem ver stories, quando encontrar os amigos praticar o exercício da atenção plena... Buscar estar conectado ao momento presente é sempre uma ótima escolha! Você vai ver que, em pouco tempo, sua ansiedade vai diminuir, sua concentração vai melhorar, suas interações vão ficar ainda mais significativas. Quem topa? Conta pra gente nos comentários o que você tem feito para criar uma relação mais saudável com a internet?"</p>

Fonte: Imagem da autora (2020)

É percebida pelos posts selecionados que uma frase de impacto é algo que acaba sendo importante em meio às informações recebidas, proporcionando em meio à *timeline* uma pausa funcionando como reflexão e como identificação das pessoas que consomem o conteúdo, as levando a entrar em contato com si mesmas e gerando diálogo com os outros seguidores pelos comentários, fortalecendo questões de autocuidado, interação e saúde mental por exemplo.

### 6.2.4 Referências Visuais - Revista Capricho

A Revista Capricho foi uma revista nacional impressa publicada pela Editora Abril direcionada ao público jovem feminino, entre 12 a 19 anos, e abordava os mais diversos assuntos e tinham pautas como: moda, sexo, beleza, comportamento e variedades. Procurando entender a mudança de gerações e de como se comunicar com o público jovem, como dito por SCALZO (2004) o design gráfico da revista mudou muito nesses quase cinquenta anos de existência da mesma, que mudou para atender as necessidades do seu público, atrair a atenção através de cores e imagens.

A revista possuía uma sessão chamada terapia, que era uma pauta de comportamento e conselhos, levando em conta o fato que a revista era considerada a melhor amiga das adolescentes que tinham a possibilidade de se comunicar e interagir deste modo. A imagem 26 abaixo, demonstra a evolução visual da sessão.

Figura 26 - Fotos da sessão terapia da revista Capricho



Fonte: Imagens da Autora (2020)

Uma característica visual marcante dos últimos anos da existência da revista impressa foi o uso das colagens nas matérias, que acabaram se tornando marca registrada dessa comunicação jovem. Essa estratégia estabeleceu um jeito de reunir várias referências e manter a comunicação mais aproximada do entendimento e promovendo uma identificação rápida sobre o que se tratava o assunto, visto que as

imagens carregavam elementos e figuras da cultura pop que remetessem a situação a ser discutida pela matéria.

Figura 27 - Fotos da Revista Capricho



Fonte: Flickr Débora Islas (2014)<sup>9</sup>

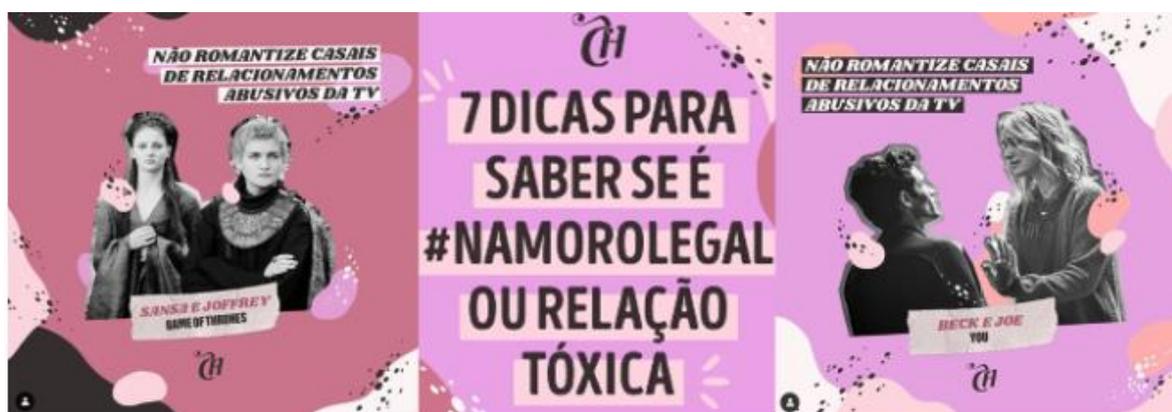
Em 2 de junho de 2015 a editora retirou a revista de circulação, após profundas mudanças na empresa e desta maneira, a Capricho passou a existir somente em seu portal na internet, sem a versão impressa. Conseqüentemente ao utilizar a internet como uma plataforma de interação com seus leitores, utilizando as redes sociais à medida que foram surgindo, a nova fase da Capricho conseguiu estabelecer uma relação com seu público leitor usando as ferramentas desse novo ambiente. Ao usar as redes sociais, entre elas o *Instagram*, como novo propulsor de contato com seu público a Capricho conseguiu, desse modo manter de forma mais eficaz as interações com os seguidores, que é muito importante para a relação com o público jovem que pode falar e ser ouvido.

O perfil da revista Capricho no *Instagram* foi uma adaptação do conteúdo do site e da revista para a plataforma. O perfil possui cerca de 4 milhões de seguidores, que são em maioria de meninas adolescentes. Nele são tratados vários assuntos e a abordagem varia entre postagens mais elaboradas de conteúdo próprio até atualizações de famosos e *reposts*. Por ser uma ponte direta com as adolescentes a página procura continuar com as temáticas sobre comportamento falar sobre os

<sup>9</sup> Disponível em < [https://www.flickr.com/photos/debora\\_islas/page1/](https://www.flickr.com/photos/debora_islas/page1/) >. Acesso em: 30 de dezembro de 2019

mais diversos assuntos. No ano de 2019, por exemplo, o perfil fez uma breve campanha se utilizando da hashtag #NamoroLegal para criar conteúdo sobre o assunto dos relacionamentos tóxicos, mantendo a paleta de cores e grafismos dialogando entre si, e utilizando ainda de personagens da cultura pop para exemplificar as situações, mantendo a linha já utilizada na época da revista e que continua funcionando nos tempos de hoje.

Figura 28 - Posts do Instagram @capricho



Fonte: Posts do Instagram @capricho<sup>10</sup>

A revista capricho teve um marco importante na juventude de diversas adolescentes brasileiras, agindo como um grande disseminador de informações para esse público. Ao adotar uma linguagem tanto de conteúdo como visual que se aproximasse desse público jovem, a publicação conquistou a confiança do seu público, ao ponto de suas leitoras enviarem relatos com dúvidas ou pedindo conselhos sobre situações de suas vidas e gerando comunidades de debates entre as meninas, visto que sempre houve seções para ouvir a leitora. Pode-se inferir que a adaptação de visual para colagens muito tem a ver com a facilidade de identificação que esse tipo de linguagem visual remete a quem o vê, sendo um estilo levado da revista até o digital, como pode se ver na imagem acima de posts do *Instagram* no ano de 2019.

Diante disso, pudemos identificar algumas resoluções pelo o que foi obtido através dessas análises. Na análise de conteúdo, é notório que os tipos de conteúdo identificados na figura 18 se mostraram como mais relevantes para o perfil da página que virá a ser criada, com a finalidade de que a mesma contemple a formação de

<sup>10</sup> Disponível em <<https://www.instagram.com/capricho/>>. Acesso em: 30 de dezembro de 2019

uma rede de apoio virtual, criando assim um ambiente confortável e acessível para dar início às conversas e interações. A análise visual foi importante para nortear as referências estética e visual a serem adotadas, assim como o modelo de organização do *feed* que será pensado no estilo dos similares, sendo uma medida que mostra bons resultados. Tudo o que foi descoberto nesta etapa se encaminha agora para a geração do que venha a ser o parâmetro decisivo do projeto.

## 7. GERAÇÃO DE PARAMÊTROS

Feitas as análises, é percebido que é necessário trazer para o projeto algumas condições necessárias para que seja possível atingir o seu objetivo, contemplando questões que venham ser essenciais para o desdobramento do mesmo, e como alcançar essas questões. Nisso, geramos o que chamamos de parâmetros que determinam critérios norteadores visando facilitar a construção do projeto. Tendo ao fim desta etapa uma listagem de elementos que irão guiar a produção em termos gráficos e de conteúdo.

### 7.1 Definição

Segundo Budynas e Nisbett (2011) projetar é desenvolver um plano de ações que visam resolver um problema ou atender a uma necessidade. Para determinar as principais características do projeto, serão em seguida estabelecidas algumas definições que irão direcionar toda a estruturação do trabalho.

#### 7.1.1 Tópicos para abordar

As tabelas criadas nas análises de similares foram uma ferramenta que proporcionou uma melhor identificação de quais são os conteúdos mais abordados nos similares existentes que levantam a temática de relacionamentos abusivos. Como pode ser visto nas figuras 15, 16 e 17, existem conteúdos similares em todas, como por exemplo: **Depoimentos, Frases Motivacionais, Interações e Caixas de Perguntas**. Fica evidente que esses tópicos se tornam pilares que não podem deixar de ser mencionados durante a utilização do perfil.

Durante todo o encadeamento da pesquisa torna-se claro a importância do acesso à fala e compartilhamento de histórias, ideias e conselhos entre essas mulheres, como sendo o principal vínculo e o foco principal a criação dessa rede de

apoio. Tópicos que exaltem as trocas de experiências, empatia e empoderamento serão o cerne da comunicação. Dado que o intuito é não as tratar como vítimas, muito pelo contrário, é fazê-las poderem se ver como sendo muito maiores do que a situação do relacionamento abusivo.

É percebido que falar sobre o relacionamento que tiveram é importante e contribui para autoafirmação e compreensão da história, para que de certa forma ajude outras mulheres, assim como a elas mesmas, de não passar por situações semelhantes novamente e também de reafirmar a veracidade de suas histórias e seus sentimentos. Mas compreende-se que tão importante quanto a isso é o autoconhecimento e a volta por cima. Mulheres que passaram por esse tipo de situação saem muito inseguras e com problemas de autoestima. Como ditas pela ONU Mulheres em 2019 que ao relatar esse tema “Mostre sempre a coragem que demonstraram para se libertar da situação de violência e os meios existentes para apoiá-las no enfrentamento da situação”.

### **7.1.2 Linguagem - Conteúdo**

A utilização do *feed* como também das funções disponíveis pela plataforma nos *stories* fazem a diferença. Como os *stories* podem ficar em destaque na parte superior da timeline, eles também são facilmente notados. Para fazer o bom uso das ferramentas, possuir um calendário de postagem ajuda a ter um controle maior sobre o que será postado e contribui para que haja um fluxo contínuo de publicações, visto como foi dito pelos perfis entrevistados que um perfil que não é constantemente atualizado faz com que o mesmo perca o engajamento.

A página do *Instagram* a ser criada, tem o intuito de ser além de um perfil, ser também uma espécie de comunidade para essas mulheres. A estratégia de linha editorial a ser seguida no conteúdo se baseia em três pilares que verificamos ser essenciais e até de forma a contribuir positivamente na vida dessas mulheres, entendendo inclusive que estas possam estar em fases e etapas diferentes dessa situação. São eles (1) o compartilhamento de histórias, vivências e situações passadas; (2) a sororidade, as amigadas que acolhem, a empatia umas com as outras e (3) o fortalecimento, que tem por consequência o empoderamento e a emancipação dessas mulheres.

### 7.1.3 Linguagem - Visual

Entende-se neste momento que o campo visual, principalmente para a comunicação em redes sociais como é o *Instagram* que tem seu foco em imagens, é tão importante quanto o conteúdo a ser passado. Ambos, trabalham juntos durante todo o processo, onde se explora como os elementos visuais podem comunicar, evidenciar e organizar a propagação de determinado assunto. Fazendo-se necessário descobrir meios que garantam a atenção de quem se pretende atingir e a eficácia de transmissão da mensagem visual, é fundamental que a integração imagem e conteúdo verbal seja pensada cuidadosamente.

Tendo apurado os elementos necessários de conteúdos que serão discutidos, é fundamental que seja definido a linguagem visual que será utilizada para produção e realização das postagens. Desta forma, foram reunidas imagens que seguissem um estilo semelhante às referências visuais estudadas anteriormente, com o objetivo de gerar um painel semântico de inspiração, dividindo-os em painel tipográfico (figura 29) e painel de ilustração (figura 30).

Figura 29 - Painel Visual Tipográfico



Fonte: Imagem da autora (2020)



capa, seguido pelo conteúdo da informação e por último com uma imagem de fechamento para concluir a postagem.

Figura 31 - Painel visual posts em carrossel



Fonte: Imagem da autora (2020)

#### 7.1.4 Construção de Narrativas

Seguido dessas definições de linguagem com o público alvo, é preciso decidir a forma como os assuntos serão apresentados no *Instagram*, seja em postagens no *feed* ou nos *stories* do perfil, e com que frequências essas informações serão publicadas. Para isso, foi definido um calendário simples de planejamento a fim de organização e distribuição desses conteúdos, seguindo a lógica dos *Instagrams* analisados como similares de visual.

Como pode ser visto na figura 32, abaixo, para que as postagens não ficassem monótonas e mais fáceis de serem encontradas, se optou pela organização em estilo xadrez. Mantendo as ilustrações em estilo colagem para os relatos, com fundo claro, e as frases motivacionais e de interação com as outras cores definidas da paleta.

**Figura 32 - Planejamento de postagem no feed do *Instagram***



**Fonte:** Imagem da autora (2020)

É idealizado que programação de *stories* e *feed* possua uma conexão quanto ao assunto que será tratado, por exemplo, se no *feed* o assunto tratado é sobre relato de ciúmes, esse será o assunto puxado nos *stories* para estender o debate, podendo ser abordado em forma de enquete ou caixa de perguntas. No que diz respeito à frequência de postagens, é sabido que em relação ao engajamento, que é algo importante no uso da plataforma, é preciso que o perfil esteja ativo e sendo constantemente atualizado. Para que se possa explorar corretamente cada assunto tratado, decidiu-se ter uma frequência maior nos *stories* do que no *feed*, onde a entrega aos usuários e a quantidade de interação é maior. Definiu-se então na figura 33 abaixo o seguinte cronograma de frequência:

**Figura 33 - Cronograma de postagem do perfil**



Fonte: Imagem da autora (2020)

### **7.1.5 Requisitos e Parâmetros**

Após verificar o contexto em que essa produção está inserida, entender o público e o objetivo a se buscar com as postagens, já é possível, a partir de agora, determinar a partir dos critérios norteadores quais os elementos relevantes e suas prioridades no projeto, elencando quais fatores foram compreendidos como imprescindíveis para o bom funcionamento do mesmo.

Vygotski (1998) aponta a importância das funções como percepção, atenção, criatividade, pensamento, memória e raciocínio no processo de humanização, de forma a que cada pessoa ao viver sua humanidade se integre na realidade social, transformando-a. Para o autor é na interação que ocorre a internalização de formas culturalmente estabelecidas de funcionamento psicológico. O sujeito apropria-se do conhecimento por meio das experiências sociais, por meio do diálogo, da reflexão, da pesquisa e da troca, numa relação mútua. Para o projeto, foi definida a seguinte tabela de requisitos e parâmetros:

**Figura 34 - Tabela de requisitos e parâmetros**

REQUISITOS	PARÂMETROS
Espaço para conversas entre usuários e administrador, dúvidas e desabafos	Recurso de chat no direct do instagram, que pode ser acessado pelo perfil ou pelo stories
Espaço para compartilhamento de experiências e interação com usuários	Recurso de caixa de perguntas e enquetes nos stories
Compartilhamento com amigas	Recurso de enviar post para stories ou direct, ou marcar amiga nos comentários do post
Acesso de conteúdo de forma fácil	Posts no feed com chamadas pro assunto e recurso de stories fixados
Gerar empatia	Posts no feed com elementos humanizados
Fortalecer sororidade	Espaço para comentários no post
Empoderamento feminino	Posts com frases de suporte e motivacionais
Busca por ajuda e terapia	Recurso de stories fixados

**Fonte:** Imagem da autora (2020)

Fase importante para delimitar as principais características que devem ser atendidas e estabelecendo as formas a serem executadas, para facilitar o desenvolvimento das peças, de forma que pudemos identificar quais as prioridades no seu processo de geração, tornando-a mais efetiva quanto à utilização e funcionalidade para usuário que a página será destinada.

As emoções influenciam e diversificam o comportamento, e, dependendo de como palavras são utilizadas, provocarão sentimentos que levarão o indivíduo a agir de forma diferente. Portanto, percebe-se que deve haver constantemente uma interação possibilitada pelo meio de veiculação, entre as informações que serão acessadas e a subjetividade de cada seguidor, gerando uma comunicação que interliga afeto e cognição na comunicação.

## **8. Proposta de projeto**

### **8.1 Desenvolvimento - Projeto Gráfico**

Nesta etapa de criação do projeto gráfico foi desenvolvido a identidade visual, a escolha de paleta de cores, fontes institucionais e o layout das postagens, após a etapa de definição de requisitos e parâmetros do projeto, previamente realizada. Com o público alvo definido como majoritariamente feminino, com faixa etária dos 15 aos 30 anos, tinha-se em mente que a página deveria transmitir atributos e comportamentos geralmente associados às meninas e às mulheres, para que o público se identificasse, seguindo também uma linha jovem e que passasse uma sensação mais leve, visto que o tema por si só já é bastante pesado, que tornasse o acesso às informações mais claro.

#### ***8.1.1 Conceito Escolhido - Identidade Visual***

Segundo Ribeiro (1987), identidade visual é um conjunto sistematizado de elementos gráficos que identificam visualmente uma empresa, uma instituição, um produto ou um evento, personalizando-os, tais como um logotipo, um símbolo gráfico, uma tipografia, um conjunto de cores. Strunck (1989) propõe que a identidade “deve informar, substancialmente, à primeira vista, e estabelecer com quem os vê um nível ideal de comunicação”. Dessa forma, a identidade visual deve ser direta em seus propósitos para que possa ser adaptada de acordo com o público a qual destina sua comunicação.

##### ***8.1.1.1 Naming e Marca***

Para o naming, após as pesquisas e análises feitas durante todo o desenvolvimento do projeto, partimos em busca do que o nome com o princípio muito forte de uma necessidade que o mesmo deveria passar uma mensagem, como uma forma de esperança. Para isso foram analisadas frases conhecidas relacionadas ao feminismo que são comuns no movimento e pelo o que foi visto, vide figura 35, muito da força adquirida pelas mulheres advém da união entre elas, por isso, seria uma boa ideia que o nome a ser escolhido remetesse as características de sororidade.

Figura 35 - Nuvem de frases feministas

você não está sozinha  
nenhuma a menos  
seja uma mulher que levanta outras  
vamos juntas  
sororidade uma puxa a outra  
girls support girls empatia  
empodere duas mulheres  
mexeu com uma mexeu com todas  
ajudem umas a outras  
juntas somos mais fortes

Fonte: Imagem da autora (2020)

Após essa primeira seleção de frase, iniciou-se um *brainstorm*<sup>11</sup> em busca de ideias que fossem de fácil assimilação, passassem essa mensagem de união e ainda sim tivesse disponibilidade para criação da conta no *Instagram*. Um ideal forte para o *brainstorm* era que não houvesse estrangeirismos, para que a página consiga ser mais acessível ao público, visto que toda a pesquisa girou em torno de dados brasileiros.

Surgiu então a ideia do nome “Uma Amiga Basta”, baseado no fato de que todas as histórias ouvidas sempre, nos momentos de termino do relacionamento ou no reconhecimento da relação como abusiva, havia o envolvimento de uma amiga que aconselhou, ouviu, apresentou o termo, compartilhou histórias de outras mulheres etc. Fica claro que para a mulher que passa por um relacionamento tóxico é muito importante a presença de alguém que seja um suporte para que ela possa ir criando forças e saber que terá a quem recorrer quando sentir necessidade. O nome “Uma Amiga Basta” havia disponibilidade online.

Em seguida, partiu-se para a geração de alternativas de marca tendo em mente um estilo de marca tipográfica, que fosse legível e lembrasse as publicações editoriais de revista, como foi avaliada a revista *capricho* especificamente pelo seu bom desempenho de se tornar uma instituição acolhedora e confiável para suas consumidoras. Selecionou-se para este fim uma fonte tipográfica, e a ideia de usar a frase em três linhas como visto na figura 36, que inclusive facilita a visualização da marca no *Instagram*.

---

<sup>11</sup> Brainstorm é uma ferramenta de criatividade utilizada onde os participantes lançam ideias ou palavras livremente, que posteriormente são analisadas como uma forma de solução ou parte dela.

**Figura 36 - Marca versão principal e versão secundária**



**Fonte:** Imagem da autora (2020)

A fonte escolhida foi a Mermaid Font disponível no Dafont, um Market place de fontes digitais gratuitas, com licença para uso pessoal, como o projeto não tem nenhum intuito financeiro, o uso da fonte se dá como permitido. Definiu-se, então que a marca deveria ser utilizada em sua versão principal com uma proteção de cor quando o fundo possuir vários elementos e a marca precisar ser destacada, garantindo sua legibilidade, e em sua versão secundária quando o fundo permitir uma boa legibilidade, geralmente fundos lisos (figura 37).

**Figura 37 - Aplicação de marca em foto na versão principal e versão secundária**



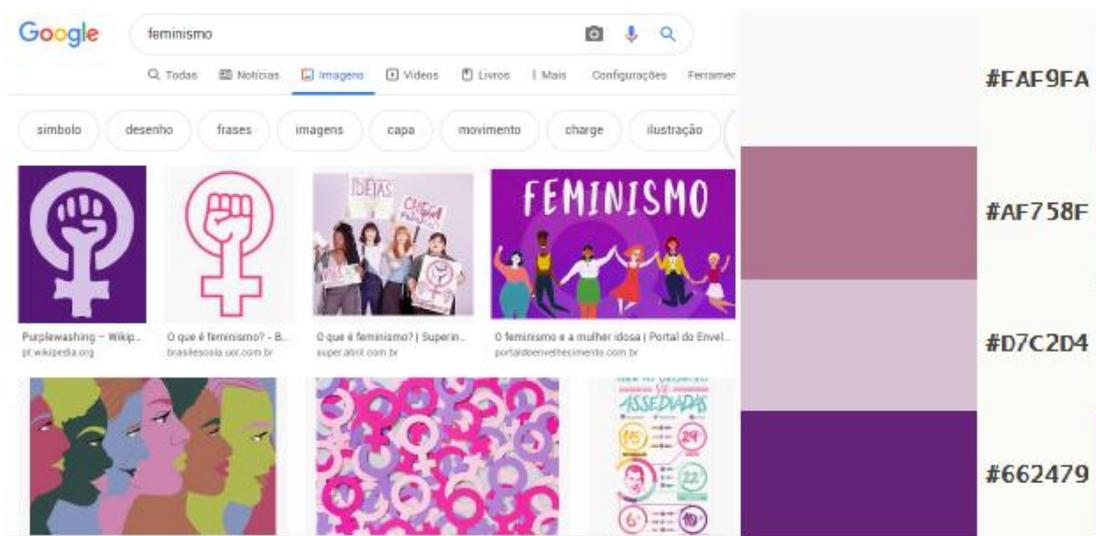
**Fonte:** Imagem da autora (2020)

### **8.1.1.2 Paleta de Cores**

Para a paleta de cores a ser utilizada, levou-se em consideração os perfis analisados como similares, tanto em conteúdo como em visual, e foi possível notar que todos possuíam cores tidas como femininas em suas peças, tendo uma forte

presença da cor rosa acompanhada de cores que combinassem com o tom escolhido. Mas em uma pesquisa rápida em um buscador de imagens como o *Google*, ao procurar pela palavra feminismo podemos encontrar essas cores dominantes (figura 38).

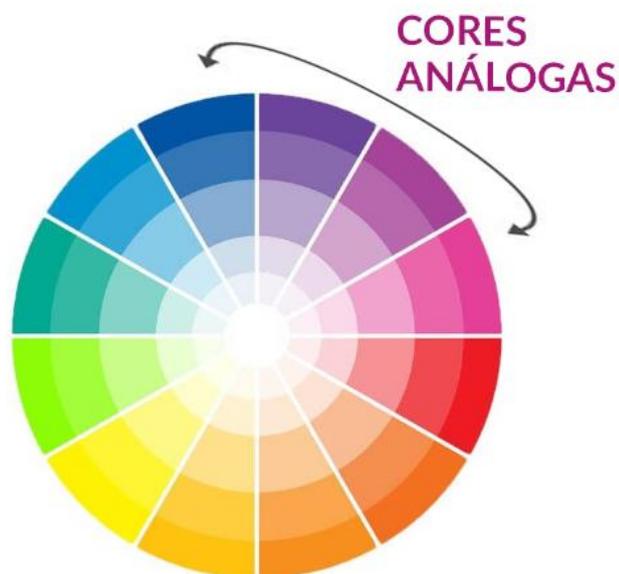
**Figura 38 - Predominância de cores na busca pela palavra feminismo**



**Fonte:** Imagem da autora (2020)

Acredita-se que na década de 60 e 70, quando a luta feminista foi retomada num processo de auto-organização das mulheres, várias feministas adotaram a cor lilás por ser uma síntese das cores azul e rosa, como cor específica da luta feminista. Por ser a cor lilás representante do movimento feminista, decidiu-se que conjunto de cores que serão utilizadas em toda a identidade visual do projeto deveria se situar a partir destes dois tons, como nas cores análogas a eles, como visto no círculo cromático abaixo, figura 39.

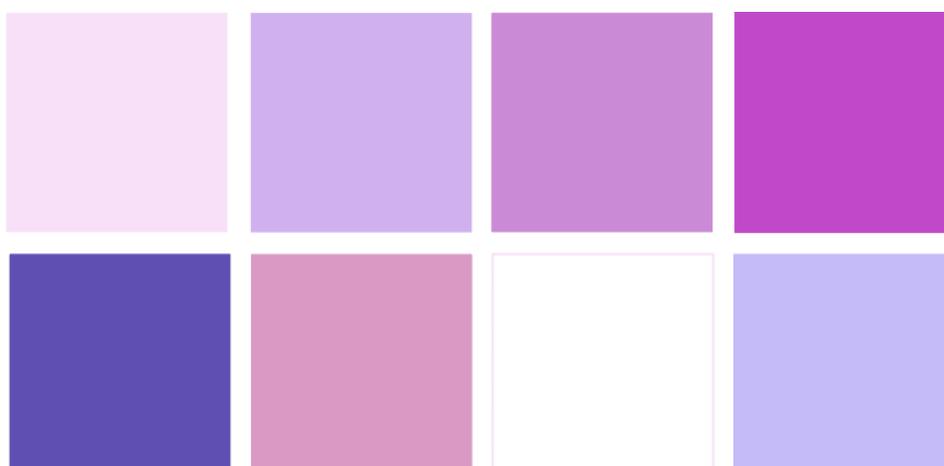
**Figura 39 - Círculo cromático demonstrando cores análogas**



**Fonte:** Imagem da autora (2020)

A definição de uma paleta que engloba uma gama de cores propicia flexibilidade ao projeto, permitindo assim um maior número de possíveis combinações entre essas cores. Pretende-se utilizar das cores em tonalidades próximas aos tons pastel, figura 40, para que dialogue com o público sem causar grandes gatilhos ou retratar as mulheres apenas como vítimas, visto que o intuito não é esse e sim mostrar a página como um lugar acolhedor e seguro. É indicado que as cores sejam usadas em alternância para melhor organização visual do perfil.

**Figura 40 - Definição de Paleta de Cores**



**Fonte:** Imagem da autora (2020)

### 8.1.1.3 Fontes institucionais

O intuito do projeto é que sua página do *Instagram* seja constituída de peças gráficas com relatos e frases motivacionais, então um elemento importante a ser utilizado durante toda identidade visual são as fontes institucionais. Observou-se primeiramente que deveria haver duas escolhas, uma para ser utilizada em títulos e outra para texto corrido. Ambas possuindo uma boa legibilidade e adequação ao conceito do projeto.

Manteve-se então como fonte principal a Mermaid Bold para ser utilizada nos títulos em geral e como fonte secundária a Helvetica RomanItalic para uso de textos corridos. Utilizando as mesmas tanto para os posts de relatos, frases e stories.

Figura 41 - Definição de Fontes Institucionais



Fonte: Imagem da autora (2020)

### 8.1.1.4 Stories Fixados - Destaques

Uma ferramenta que será utilizada no perfil para fácil acesso de informações e registro de interações são os stories fixados no perfil. Conhecidos como “destaques” eles reúnem postagens anteriores as separando em categorias. É fundamental que eles também sejam pensados estrategicamente, tanto para coerência estética de marca, como pela sua funcionalidade de destacar assuntos pertinentes, baseados nos similares de conteúdo analisados. Os stories fixados trariam os temas [#UmaAmiga](#), explicando os termos sororidade, empatia e mostrando formas de apoio; [Bate Papo](#), onde seriam encontrados as interações com a ferramenta caixa de perguntas, respondendo perguntas frequentes e dúvidas; [#MeuExAbusivo](#), onde seriam encontrados relatos e desabafos com a *hashtag*; [Dicas](#), recomendando livros, series, filmes, organizações e profissionais que falam sobre o assunto;

Para isso, foram desenvolvidas capas com estilo semelhante da colagem, com um objeto de fácil compreensão que identificasse os tópicos que tratados em cada destaque. Dessa forma, as imagens que se relacionam com o tema: Mãos segurando uma imagem no formato de coração, representando a sororidade e empatia do tema #UmaAmiga; Balão de interrogação e o símbolo de uma carta, representando as mensagens de dúvidas recebidas do tema Bate Papo; Um megafone representando a ação de dar voz as mulheres para o tema #MeuExAbusivo; Uma lâmpada representando as ideias dispostas no tema Dicas;

**Figura 42 - Capas para destaques de Stories: (a) #UmaAmiga; (b) Bate Papo; (c) #MeuExAbusivo; (d) Dicas**



Fonte: Imagem da autora (2020)

### **8.1.3 Geração de alternativas**

#### **8.1.3.1 Métodos de criação**

Levando em consideração tudo o que foi estudado e os dados obtidos nas etapas anteriores, a partir disso deu-se início as definições de métodos de criação das postagens. Retomamos aqui os principais parâmetros ligados a essa questão, em resumo sendo: Interação constante com o usuário; Imagens atrativas, que levem as pessoas a entrar no perfil do *Instagram* e procurar mais sobre as informações; Criação de comunidade, gerar debates e fazer com que as pessoas conversem umas com as outras, gerando empatia; Dar apoio e incentivar a procura por uma terapia seja ela em grupo ou individual.

#### 8.1.3.1.1 Postagens de Relatos - Ilustração

Um dos tipos de postagens que serão realizadas é a de relatos, esses que aparecem divididos na decupagem de entrevistas por palavras chaves que aparecem em vários depoimentos relacionados ao assunto. A proposta para desenvolvimento da ilustração é o uso da colagem, vista como formato desejado para abranger o assunto de modo humanizado e levando em consideração também o estilo pessoal de ilustração da autora do projeto. Para a construção da colagem, foi desenvolvida uma proposta metodológica:

**Passo 1:** Define-se o relato que será retratado, este permeia entre os temas de ciúmes, intimidação, isolamento, manipulação e pular fora, definições desenvolvidas na ficha de decupagem dos relatos (figura 6). Ao identificar a temática é preciso entender de que forma esses pontos se materializam nesses depoimentos separadamente, visto que em exemplo o ciúme, pode se manifestar de formas diferentes, seja vigiar, prender etc. A partir daí é definida uma palavra-chave que envolve a questão desse relato específico.

**Passo 2:** Ao ter definido a palavra-chave feita uma busca visual no *Google* para verificar o que o senso comum atribui para ela. E com o resultado dessa busca gera-se um painel imagético para que seja possível visualizar claramente quais são os elementos que são associados a esse ato ou palavra, como no exemplo das figuras 43 e 44.



dela, como uma forma de representar a privacidade e segurança à imagem da mesma. Enquanto que os elementos ao redor ajudam a contar sua história e a tornando mais compreensível.

**Figura 45 - Seleção de elementos para a colagem e organização dos elementos em torno da imagem central que representa a figura que está contando o relato**



**Fonte:** Imagem da autora (2020)

Para os casos onde a imagem central esteja em uma posição que apareça o rosto, recomenda-se o uso de algum artifício para cobrir o rosto, como uma forma de censura preservando a identidade. Uma opção simples para isso é o cobrimento dos olhos com uso de um brush próprio do programa de edição, como visto na solução da imagem 46 abaixo.

**Figura 46 - Uso de brush para preservar a identidade que representa a figura que está contando o relato**



**Fonte:** Imagem da autora (2020)

A partir dessas diretrizes é possível com que se adote um padrão estético que dialogue entre as postagens de relatos, as tornando de fácil identificação por ainda sim conseguirem se diferenciar umas das outras de acordo com a história contada.

#### 8.1.3.1.2 Postagens de Respiro - Frases

Outro tipo de postagens a ser realizado são os que chamaremos de respiro, eles aparecem como entre meio das postagens de relatos, tanto para que o *feed* não possua um aspecto monótono como para serem os meios de fortalecimento do empoderamento e da sororidade. Isso acaba reforçando através delas termos, frases e conceitos de suporte e motivação, seguindo o aspecto visual das postagens do painel tipográfico apresentado anteriormente. Sendo constituída de um fundo texturizado com uma única cor, que varia de acordo com a paleta de cores.

**Figura 47 - Postagens de frases desenvolvidas seguindo a paleta de cores**



Fonte: Imagem da autora (2020)

#### **8.1.4 Refinamento das alternativas**

Após o desenvolvimento do projeto gráfico dando a base do estilo visual a ser seguido e com as metodologias de criação definidas, deu-se início à criação das colagens e seleção das frases que vão compor as postagens. Para a postagem dos relatos retomou-se a ferramenta de carrossel como método de narrativa, onde na postagem que é considerada como capa, a que aparece no feed e dá a chamada para o post, utilizou-se a colagem como ilustração que identifica o tema a ser tratado no post, juntamente com o título de apoio. Em seguida a imagem de conteúdo com o relato e pôr fim a imagem que contém as informações sobre a amiga que compartilhou sua experiência: sua idade na época, idade atual e os anos de encrenca (figura 48).

**Figura 48 - Modelo de carrossel dos posts de relatos**



**Fonte:** Imagem da autora (2020).

As imagens utilizadas nas colagens foram retiradas de bancos de imagens gratuitos e alguns elementos em sites de busca como o *Google*, foram recortadas e agrupadas digitalmente utilizando um *software* de edição de imagens. Durante esse processo, algumas alterações foram necessárias para que algumas características fossem adaptadas para ficarem mais próximas a paleta de cores do projeto, ou que combinassem com as cores definidas. A figura 49 representa um exemplo dessas alterações.

**Figura 49 - Antes e depois da edição de cores das imagens**



**Fonte:** Imagem da autora (2020)

Todas as colagens possuem o mesmo fundo base, que consiste em um fundo texturizado no tom de um rosa claro, para padronizar e fazer com o que seguidor reconheça como parte do perfil em questão. A ideia é deixar evidente que, quando houver o fundo dessa cor e as colagens, o público possa associar facilmente essas características visuais aos posts onde serão abordados os relatos.

Foi idealizado também que o primeiro contato desses relatos serem uma capa ilustrada, permite ao leitor a possibilidade de escolher arrastar para o lado para ver o restante da história ou não, evitando que sejam pegos desprevenidos com algum tipo de gatilho. Mas pela facilidade de identificação de quais posts se abordam os relatos, o leitor pode voltar em outro momento que se sentir à vontade e achar facilmente a postagem que procura.

Todos os relatos foram tirados das entrevistas feitas, e cada história escolhida a ser representada foi baseada nos tópicos definidos na ficha de decupagem (Figura 50).

**Figura 50 - Painel com as colagens geradas a partir de relatos relacionados a cada um dos temas da ficha de decupagem**



**Fonte:** Imagem da autora (2020).

Em contraponto a esse padrão de postagens bem definidos dos relatos, com a preocupação de que a página ficasse muito monótona a ideia dos posts de “respiro” é que eles sejam mais livres visualmente. Embora a proposta seja gerar contrapondo, a fim de reforçar a visualidade da marca, mantem-se os critérios de utilizar as fontes institucionais definidas, visto que esse serão posts tipográficos, podendo ter ilustrações simples de flat design, que é um tipo de estilo gráfico de

design contemporâneo focado em um uso minimalista de elementos, tipografia e cores "chapadas", de fácil assimilação. Todas as postagens de respiro irão abranger questionamentos, reflexões ou interações referentes ao que está sendo tratado nas postagens de relatos, criando uma conexão entre elas e estendendo o debate sobre o tema. Como pode ser visto na Figura 51 abaixo, o agrupamento de posts de acordo com o assunto.

**Figura 51 - Relação das postagens de relatos com as postagens de frases**



**Fonte:** Imagem da autora (2020).

A fase de refinamento do projeto é um componente essencial, pois é o momento de incorporar os ajustes necessários nos detalhes do design do projeto, alinhando as questões técnicas e funcionais aprendidas no processo de criação, junto às questões de estilo gráfico e unidade visual, mantendo assim a padronização e personalidade do projeto, alinhando as peças gráficas produzidas à metodologia de sua construção para que ocorra de melhor forma a implementação do projeto.

### 8.1.5 Alternativa Final

Reunindo todas as peças feitas e os ajustes necessários, para que pudesse ser visualizado o modo final em que o perfil no *Instagram* ficaria, que seria a conta @umaamigabasta, utilizou-se mockups, que é um modelo em imagem de um muito utilizado para demonstração do resultado final. Com o *software* Photoshop foram feitos então mockups das telas.

Na figura 52 abaixo, a tela representa a visão geral do perfil, fazendo uso da logo aplicada, das capas dos destaques, como também a organização das postagens com as peças desenvolvidas, trazendo o método de organização já dito anteriormente, intercalando os posts de relatos com posts motivacionais e alternância de cores também pré-determinada.

**Figura 52 - Demonstração de organização do feed do perfil**



**Fonte:** Imagem da autora (2020).

Foi percebida a necessidade de se acrescentar duas postagens (Figura 53) da programação e desenvolvimento inicial, com intuito de haver uma apresentação do perfil e do projeto, podendo assim criar uma relação interesse no projeto, assim como de confiança e aproximação. Já a disposição geral das postagens no perfil, pode ser vista na figura 54.

Figura 53 - Postagens acrescentadas para apresentação do perfil



Fonte: Imagem da autora (2020)

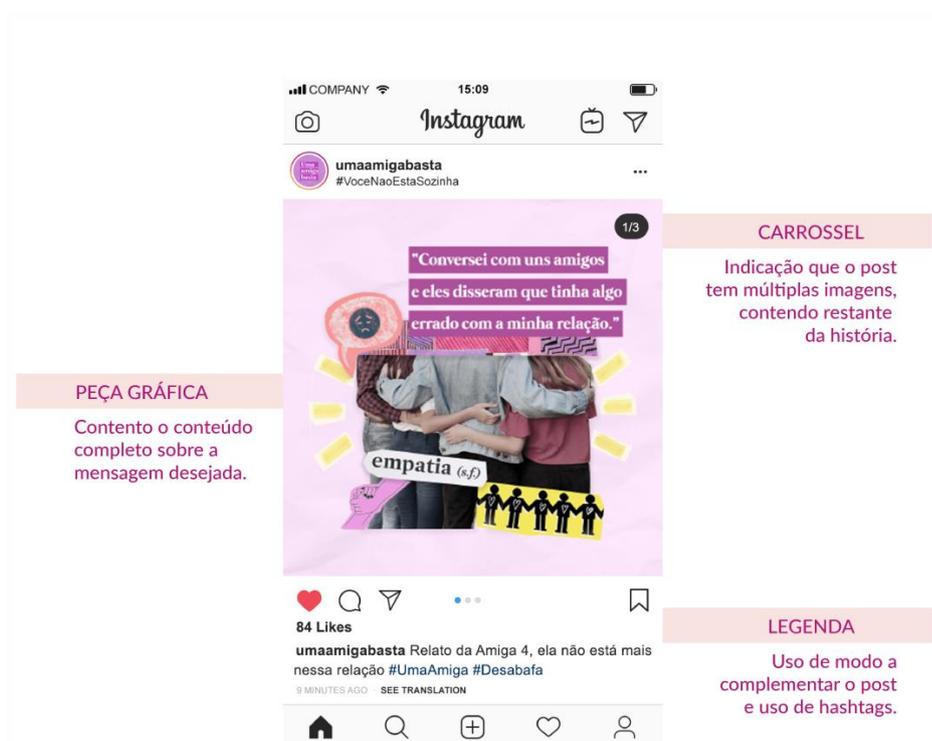
Figura 54 - Disposição geral do feed do perfil no *Instagram*



Fonte: Imagem da autora (2020)

Para acessar as publicações do feed, ao clicar-as o usuário é redirecionado, para uma tela onde o post ocupa um espaço maior, tendo uma melhor forma de visualização da peça, como demonstrado na figura 55, abaixo. Conforme simulado é possível visualizar a peça gráfica em maior resolução e ter acesso às informações que estarão presentes na legenda. Especificamente nos posts relacionados aos relatos, que foi o caso do exemplo selecionado, é possível ver o indicador de múltiplas imagens, sendo possível saber que ao deslizar para a esquerda o usuário encontrará mais informações do conteúdo.

**Figura 55 - Demonstração da publicação acessada no perfil do *Instagram***



**Fonte:** Imagem da autora (2020).

Por fim, com o intuito de reunir e um pequeno manual foi desenvolvido para estruturar melhor as orientações desenvolvidas para o gerenciamento do perfil, figura 56, que deve funcionar como um guia de ações destinado a orientar a melhor administração da conta. Esse material é parte integrante do presente projeto e pode ser conferido no apêndice 5.

**Figura 56 - Mockup de demonstração do Manual de Diretrizes**



**Fonte:** Imagem da autora (2020)

## **9. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Investigar o funcionamento e comportamento da sociedade contribui para que designers possam agir como facilitadores em debates e assuntos que são importantes ao coletivo. O design social atua compreendendo que formamos nossas identidades individuais e coletivas, nosso modo de vida e de nos comunicar, através do contexto que nos cerca. Ainda assim, os designers têm de levar em conta que sua tomada de ação não pode ser impositiva, pois desse modo pode-se não obter êxito.

Por meio disso, tendo como objetivo principal do presente trabalho, o desenvolvimento de um produto gráfico, onde se buscou contribuir para o fomento de debates a respeito da temática envolvendo relacionamentos abusivos. Foi preciso entrar em contato com pessoas que passaram por esse tipo de relacionamento, pois, entendeu-se que era preciso se fazer presente no diálogo de forma empática e abrir espaço para as falas de quem passou por esse acontecimento.

Mesmo assim, apenas ao incorporar a posição de pesquisadora, analisando e compreendendo essas mulheres, suas dores e suas necessidades perante a situação vivida, é que foi possível perceber a importância de suporte, conversação e validação, sob a perspectiva dessa temática. Ainda que o tema seja algo comum a ser falado nos dias atuais, durante toda a análise foi notório que isso não era o suficiente e o modo de lidar, para que o assunto venha a ser realmente absorvido, deveria ser diferente. Essas mulheres precisavam ser ouvidas e compartilhar suas angústias, para

conseguirem se fortalecer e assim poder apoiar e ajudar outras a reconhecerem quando passarem por similaridades, ainda que de forma indireta, como a partir de um relato online.

É possível encontrar online acesso fácil a páginas, perfis ou organizações que procuram debater assuntos feministas na internet, onde meninas e mulheres passam a conhecer, se aproximar e adquirir consciência sobre a importância do feminismo. Mesmo havendo diversos perfis que abordam especificamente a temática dos relacionamentos abusivos que utilizam formas semelhantes para isso, ainda que com suas particularidades, ao adotar uma metodologia de design é que se tornou viável realmente analisar essas questões, percebendo pontos positivos e negativos, que ao serem levados em consideração e associados com o público ao qual se destinou a pesquisa, é que se gerou o presente projeto.

Entendeu-se a necessidade de organizar a informação, fazer uso das ferramentas e interações diferentes, para que a comunicação pudesse ocorrer de forma fluida e precisa. Como também que as redes sociais podem ser grandes aliadas nesse contexto, por ser através delas que conseguimos nos aproximar de um grande público e trazer as informações necessárias a quem precisa obtê-las de modo acessível. Por isso, precisamos estar atentos como designers em como participar dessas tecnologias, pois ao mesmo tempo é preciso ter um cuidado minucioso porque não sabemos ao certo como funcionam seus algoritmos e tampouco podemos controlá-lo.

Diante a tudo isso, se evidencia que a criação de uma identidade visual, que vai além de criação de marca e engloba toda a personalidade desenvolvida no projeto, essa colabora para que as pessoas possam se sentir representadas, se reconhecerem e se conectarem com a proposta, sendo isso o que se tentou fazer neste trabalho. Assimilando que é isso é o que deve ser sempre uma linha de pensamento a ser seguido, perceber as diferentes realidades e necessidades do grupo a ser atingido, para que possam ser desenvolvidas soluções mais adequadas para os mesmos.

Em todo esse processo foi fundamental entrar em contato com as mulheres e com os depoimentos delas para compreender com maior profundidade o assunto com o qual estava lidando, a colaboração das mesmas foi de extrema importância para todo o decorrer do projeto e desde o primeiro contato se disponibilizaram a contribuir. Todas demonstraram grande interesse em poder ajudar de alguma forma no projeto, em grande parte por motivação pessoal, pois, elas também conheciam outras mulheres que haviam passado por isso e tinham noção do quão danosos podem ser esses

relacionamentos e nesse momento ficou claro que um dos principais assuntos a serem abordados seria sobre essa sororidade que essas mulheres sentiam umas as outras.

O processo de trazer todos os relatos que foram adquiridos através delas e posteriormente selecionados, no contexto do projeto, para que viesse a se tornar conteúdo e em seguida em design gráfico foi um momento do projeto que resultou em um grande exercício de conhecimentos e aprendizados, onde foi preciso buscar soluções e ferramentas que pudessem extrair resultados que melhor condissessem com os objetivos. Isso de uma forma que, apesar do projeto se tratar de relacionamentos abusivos, a comunicação desenvolvida pudesse falar não só sobre isso, mas sobre a união e a criação de comunidade entre mulheres. Que o projeto pudesse falar mais sobre elas do que sobre seus abusadores, para que pudessem compreender sua força e juntas poderem enfrentar isso.

Por fim, espera-se que este projeto possa vir a ser uma forma de estimular as pessoas a se expressarem, seja pela fala, pela escrita, por meio de colagens ou ilustrações. Acredita-se que a construção de linguagens de acordo com o papel a ser desempenhado e a plataforma utilizada possam facilitar com o objetivo de empoderar e conscientizar não só as mulheres, mas a comunidade como um geral e por meio destas suscitar debates e discussões que possam contemplar suas vivências.

A intenção é que esse projeto possa ser uma contribuição positiva à comunidade e que seja apenas um pontapé inicial para o desenvolvimento de mais pesquisas e feitos a respeito do tema, indicando como desdobramentos futuros a manutenção do perfil, o aprofundamento das discussões ali iniciadas caminhando para a construção de uma rede de diálogo para muitas mulheres. Que ele possa se expandir e ir além da rede social do *Instagram*, para que assim sua mensagem possa ser transmitida à um maior número de pessoas. Mas deixando abertura também para que dele possam se desenrolar outros questionamentos em outras circunstâncias, levando o debate para outras esferas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADG Brasil. **Código de Ética Profissional do Designer Gráfico**. São Paulo: 2020. Disponível em: << [https://adg.org.br/novosite/wp-content/uploads/2020/07/ADGBrasil\\_CodigoEtica.pdf](https://adg.org.br/novosite/wp-content/uploads/2020/07/ADGBrasil_CodigoEtica.pdf) >> Acesso em 25 out. 2020.

ALMEIDA, Jane Soares de. **As relações de poder nas desigualdades de gênero na educação e na sociedade. Série-Estudos IN**: Periódico do Programa de Pós-Graduação em Educação da UCDB Campo Grande - MS, n. 31, p. 165-181, jan./jun. 2011. Disponível em: << <https://www.serie-estudos.ucdb.br/serie-estudos/article/view/132/251> >> Acesso em 06 dez. 2020.

BAQUERO, Rute Vivian Ângelo. **Empoderamento: instrumento de emancipação social? Uma discussão conceitual. IN**: Revista Debates, Porto Alegre, v. 6, n. 1, p. 173-187, jan.-abr. 2012. Disponível em: << <https://seer.ufrgs.br/debates/article/view/26722/17099>>> Acesso em 06 dez. 2020.

BARRETO, Raquel Silva. Relacionamentos abusivos: uma discussão dos entraves ao ponto final. IN: *Gênero*. Niterói, v. 18, n. 2, p. 142-154, 1. sem/2018. Disponível em: < <http://www.revistagenero.uff.br/index.php/revistagenero/article/view/1148/501>>. Acesso em 22 fev. 2019

BAUER, Martin W. & GASKELL, George. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. Petrópolis, RJ. Editora Vozes; 2010.

BATTARBEE, Katja *et al.* **Empathy on The Edge: Scaling and Sustaining a Human-Centred Approach to Innovation**. Rotman Management Magazine, Canadá, 1 jan. 2015. Disponível em: <[https://new-ideo-com.s3.amazonaws.com/assets/files/pdfs/news/Empathy\\_on\\_the\\_Edge.pdf](https://new-ideo-com.s3.amazonaws.com/assets/files/pdfs/news/Empathy_on_the_Edge.pdf)>. Acesso em: 19 fev. 2020.

BONSIEPE, G. **Metodologia Experimental: Desenho Industrial**. Brasília: CNPQ, 1984.

BONSIEPE, Gui. **Design, Cultura e Sociedade**. São Paulo. Blucher. 2011.

BRAGA, Marcos da C. (Org.) **O papel social do design gráfico: história, conceitos & atuação profissional.** São Paulo – Editora Senac São Paulo, 2011.

BRAGA, Marcos da C. **Design Social, o herói de mil faces, como condição para atuação contemporânea.** *IN:* O papel social do design gráfico: história, conceitos e atuação profissional São Paulo – Editora Senac São Paulo, 2011.

BRASIL, Ministério da Saúde. **A OPAS/OMS apoia os 16 dias de movimento pelo fim da violência contra as mulheres,** 2002. Disponível em: <A1:A12[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4734:a-opas-oms-apoia-os-16-dias-de-movimento-pelo-fim-da-violencia-contra-as-mulheres&Itemid=820](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=4734:a-opas-oms-apoia-os-16-dias-de-movimento-pelo-fim-da-violencia-contra-as-mulheres&Itemid=820)>. Acesso em 05 dez. 2020

BRASIL, Ministério da Saúde. **Saúde e sexualidade de adolescentes. Construindo equidade no SUS.** Brasília, DF: OPAS, MS, 2017. Disponível em: <<http://portalarquivos.saude.gov.br/images/PDF/2017/maio/05/LIVRO-SAUDE-ADOLESCENTES.PDF>> Acesso em 05 dez. 2020

BROWN, Tim. **Design Thinking: uma metodologia poderosa para decretar o fim das velhas ideias.** 11ª reimpressão. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

BUDYNAS, R. G.; NISBETT, J. K. **Elementos de máquinas de Shigley: Projeto de engenharia mecânica.** 8. ed. Porto Alegre, RS: AMGH Ed., 2011.

CASSAB, Latif A.; BEFFA, Márcia J. **Violência de gênero nas relações de namoro.** In: Anais do II CONGRESSO INTERNACIONAL DE POLÍTICA SOCIAL E SERVIÇO SOCIAL: DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS. Londrina, 2017. Disponível em: <<https://www.congressoservicosocialuel.com.br/anais/2017/assets/131416.pdf>> Acesso em 06 dez. 2020

CORAT, Cristina de Souza. **O design gráfico inclusivo como ferramenta de empoderamento de jovens negras.** 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Design) - Unesp Bauru, São Paulo, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/156915/000905768.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 5 ago. 2019.

COUTO, Rita; MARTINS, Bianca. **Fundamentos, propostas e perspectivas para o Design comprometido com questões sociais.** In: 7º Congresso Brasileiro de Pesquisa e Desenvolvimento em Design, Curitiba. 2008. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/273204713\\_Fundamentos\\_propostas\\_e\\_perspectivas\\_para\\_o\\_Design\\_Social](https://www.researchgate.net/publication/273204713_Fundamentos_propostas_e_perspectivas_para_o_Design_Social)>. Acesso em 5 ago. 2019.

CUNHA, Marta Lyrio; VILARINHO, Lúcia Regina Goulart. **CONCEPÇÃO EMANCIPATÓRIA: uma orientação na formação continuada a distância de professores.** In: Revista Diálogo Educacional, v. 9, n. 26, p. 133-148, 2009. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/dialogoeducacional/article/download/3688/3604>> Acesso em: 5 ago. 2019.

DONDIS, Donis A. **Sintaxe da linguagem visual.** Jefferson Luiz Camargo (Trad.) – 2ª ed. – São Paulo: Martins Fontes, 1997. 2ª tiragem: janeiro de 1999.

ENDLER, Sergio. ESPINDOLA, Polianne M. Teorias da Comunicação. São Leopoldo, Ed. UNISINOS, 2014.

FOSTER, Hal. **Vision and visuality.** Seattle: Bay Press, 1988.

FRASCARA, Jorge. **Diseño gráfico para la gente: Comunicaciones de masa y cambio social.** 2a. ed. Argentina, Infinito, 2000.

FRASCARA, Jorge **Communication design: principles, methods, and practice.** New York: Allworth Press, 2004. 207p. ISBN 1-58115-365-1.

FRASCARA, Jorge. Damazio, Vera (Trad.); NEVES, Juliana Duarte (Trad.). **Comunicação para mudança: estratégias e dificuldades.** 2009. In: ARCOS DESIGN. Rio de Janeiro, volume 5. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/35102693-Comunicacao-para-mudanca-estrategias-e-dificuldades-1-communications-for-change-strategies-and-difficulties.html>>. Acesso em: 05 de ago. 2019.

FREIRE, Paulo; SHOR, Ira. **Medo e ousadia: o cotidiano do professor.** Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1986.

GARCIA, Carla Cristina. **Breve História do feminismo**. São Paulo: Claridade, 2018.

HANKE, Michael (Org.). **Do conceito à imagem : a cultura da mídia pós-Vilém Flusser**. Natal, RN : EDUFRN, 2015. Disponível em < [https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/19085/6/Livro\\_Final\\_FLUSSER.pdf](https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/19085/6/Livro_Final_FLUSSER.pdf) > Acesso em: 05 dez. 2020.

INSTITUTO PATRÍCIA GALVÃO. Pesquisa Data Popular/Instituto Avon. [S. I.], 2014. Disponível em: <<https://dossies.agenciapatriciagalvao.org.br/dados-e-fontes/>>. Acesso em: 24 fev. 2019.

KRUG, Etienne. et al. **World report on violence and health**. Geneva: World Health Organization, 2002. Disponível em: < <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2019/04/14142032-relatorio-mundial-sobre-violencia-e-saude.pdf> > Acesso em: 05 dez. 2020.

MARTINS, Fernanda.; SILVA, Sâmia I. **Identidade & Sustentabilidade: a abordagem participativa em design como ferramenta de reflexão sobre a Identidade de associações de base comunitária**. *In:* Anais do II Simpósio Brasileiro de Design Sustentável - SBDS. UAM: São Paulo, 2009.

MARTINS, Bianca; LIMA, Edna Cunha. **Design Social, o herói de mil faces, como condição para atuação contemporânea**. *In:* MARCOS DA COSTA BRAGA. O papel social do design gráfico. São Paulo: Senac São Paulo, 2011.

NEVES, Flávia de Barros. **Contestação Gráfica: Engajamento político-social por meio do design gráfico**. *In:* MARCOS DA COSTA BRAGA. O papel social do design gráfico. São Paulo: Senac São Paulo, 2011.

ONO, Maristela. **Design, cultura e identidade no contexto da globalização**. *In:* Revista Design em Foco, vol. I, núm. 1, julho-dezembro, 2004, p. 53-66, Universidade do Estado da Bahia.

ONU Mulheres Br. **Post Instagram**. Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/Bx4zto6FNcQ/?igshid=1koi4j7hn1xpa>> Acesso em: 05 de dez 2020.

PAPANЕК, Victor. **Diseñar para El Mundo Real: ecologia humana y cambio social**. Madrid: H.Blume Ediciones, 1977.

PEROBA, Ana Rita Valverde. **Design Social: um caminho para o designer de Moda?** 2008. Dissertação de Mestrado (Curso de Design) - Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo, 2008. Disponível em: <<https://ppgdesign.anhembi.br/wp-content/uploads/dissertacoes/01.pdf>>. Acesso em: 5 ago. 2019.

RAMOS, Silvia. **Violência, violências: mais agredidas ou mais atentas?** *In*: INSTITUTO DATA FOLHA e FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. Relatório de Pesquisa: Visível e invisível: a vitimização de mulheres no Brasil. Rio de Janeiro, mar. 2017. p. 21-24. Disponível em: <<http://www.forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2017/03/relatorio-pesquisa-vs4.pdf>> Acesso em 05 dez. 2020

RIBEIRO, M. **Planejamento visual gráfico**. Brasília: Linha Gráfica e Editora, 1987

RIBEIRO, Djamila. **O que é lugar de fala?** Belo Horizonte: Grupo Editorial Letramento: Justificando, 2017.

RIBEIRO, Tito Guillermo. Design e Cidadania: Análise da Programação Visual da Campanha de Doação de Órgãos. 2016. Artigo (Curso de Design) - FANOR, Devry Fanor, 2015. Disponível em: <<https://www.docsity.com/pt/design-e-cidadania-analise-da-programacao-visual-de-campanhas-governamentais/4888357/>>. Acesso em: 5 ago. 2019.

SAFFIOTI, Heleieth. **Já se mete a colher em briga de marido e mulher**. São Paulo em Perspectiva. A violência Disseminada. Revista da Fundação Seade. v. 13, n. 4, São Paulo, Out./Dez. 1999. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/spp/v13n4/v13n4a08.pdf>>. Acesso em: 5 dez. 2019.

SANTOS, Fátima A. **Modelos teóricos da comunicação e da linguagem aplicados ao design gráfico**. *In*: Revista Científica de Design | Londrina | V.3 | N.1 | Julho 2012.

SARDELICH, Maria Emilia. **Leitura de imagens, cultura visual e prática educativa**. *In*: Cad. Pesqui., São Paulo, v. 36, n. 128, p. 451-472, Aug. 2006. Disponível

em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-15742006000200009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-15742006000200009&lng=en&nrm=iso)>. Acessado em: 06 Dez. 2020.

SCALZO, Marília. **Jornalismo de revista**. São Paulo: Contexto, 2004

SCAVONE, Lucila. **Estudos de gênero: uma sociologia feminista?** *In:* Rev. Estud. Fem., Florianópolis, v. 16, n. 1, p. 173-186, abr. 2008. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-026X2008000100018&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-026X2008000100018&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 06 dez. 2020.

SCHIAVO, Marcio R.; MOREIRA, Eliesio N. **Glossário Social**. Rio de Janeiro: Comunicarte, 2005.

SCOTT, Joan. **Gender and the Politics of History**. New York: Columbia University Press, 1995.

SÉRVIO, Pablo. **O que estudam os estudos de cultura visual?** *In:* Revista Digital do LAV, 1. Santa Maria - vol. 7, n.2, p. 196-215 - mai./ago.2014. Disponível em:<<https://periodicos.ufsm.br/revislav/article/view/12393>>. Acesso em: 06 dez. 2020.

SOARES, Bárbara M. **Enfrentando a Violência Contra a Mulher**. Brasília: Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres. 2005. Disponível em:<<https://www12.senado.leg.br/institucional/omv/entenda-a-violencia/pdfs/enfrentando-a-violencia-contra-a-mulher-orientacoes-praticas-para-profissionais-e-voluntarios>>. Acesso em: 06 dez. 2020.

**Social Media Trends** 2019; Rock Content. Disponível em: <<https://cdn2.hubspot.net/hubfs/355484/Social%20Media%20Trends%202019.pdf>>. Acesso em: 05 dez.2020.

STRUNCK, **Gilberto Luiz**. **Identidade visual** – a direção do olhar. São Paulo, Europa, 1989.

TAQUETTE, Stella R. **Violência entre namorados na adolescência**. *In:* Adolesc Saude. 2009.

VYGOTSKY, Lev Semyonovich. **A formação social da mente: o desenvolvimento social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

WANDERLEY, Marcela L'Amour et al. **Design Social.** *In:* ARRUDA, Amilton J. V. (Org). Design & Complexidade: Bases Comuns do Design: uma discussão sobre o impacto e papel social do design. Porto Alegre: Editora Edgard Blücher, 2017.

YAMAMOTO, Ricardo Kenji K. **Papel Social do Designer Gráfico: Realidades e Premissas.** 2014. 192. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Design) - FAU SP, São Paulo. Disponível em: <[http://www.fau.usp.br/fauforma/2015/assets/ricardo\\_yamamoto.pdf](http://www.fau.usp.br/fauforma/2015/assets/ricardo_yamamoto.pdf)> Acesso em: 24 fev. 2019.

## **APÊNDICE 1 - Roteiro de perguntas para as Amigas**

**Pergunta 1** - Para falar de relacionamentos abusivos no TCC, eu gostaria de entrevistar mulheres que reconhecem já ter passado por um relacionamento tóxico e queira falar sobre, para ajudar outras e mostrar que dá sim para sair desse ciclo. Lembrando que tudo será sigiloso e manterá o anonimato das entrevistadas. Mas as histórias delas poderão vir a ser ilustradas para o TCC. Tudo bem pra você que a história seja ilustrada? A ilustração pode vir a ser publicada e veiculada em canais de comunicação ou exposição.

**Pergunta 2** - Nesta entrevista eu lhe pedirei algumas vezes que conte situações em que você teve esse tipo de experiência, não precisa responder formalmente, é apenas uma conversa mesmo.

**Pergunta 3** - Pra começar eu queria saber se você conhece o termo "relacionamento abusivo". O que significa uma relação abusiva pra você? Quando se fala em abuso o que você associa ou qual coisa se relaciona a essa palavra pra você?

**Pergunta 4** - Você reconhece já ter vivido um tipo de relação assim? Quando ocorreu essa sua experiência com esse tipo de relacionamento? Em que época, quantos anos você tinha, como conheceu a pessoa... Poderia por favor, falar sobre isso?

**Pergunta 5** - Quanto tempo durou?

**Pergunta 6** - Você costumava desabafar com alguém?

**Pergunta 7** - Tem alguma história, situação ou momento que você passou nessa relação que te marcou? Ou algo que você olha pra trás e pensa "isso foi abusivo". Poderia relatar?

## **APÊNDICE 2 - Transcrição das entrevistas das Amigas**

### **Amiga 1**

*Entrevista via WhatsApp.*

Aqui irei utilizar a letra “N” para se referir às minhas falas e “Amiga 1” para me referir as dela.

**N** - Então para falar de relacionamentos abusivos no TCC, eu gostaria de entrevistar mulheres que reconhecem já ter passado por um relacionamento tóxico e queira falar sobre, para ajudar outras e mostrar que dá sim para sair desse ciclo. Lembrando que tudo será sigiloso e manterá o anonimato das entrevistadas. Mas as histórias delas poderão vir a ser ilustradas para o TCC. Tudo bem pra você que a história seja ilustrada? A ilustração pode vir a ser publicada e veiculada em canais de comunicação ou exposição.

**Amiga 1** - Sem problema nenhum! Inclusive fico feliz em ajudar! Então me diga o que você quer saber? A história toda, quer fazer por perguntas ou de alguma outra forma?

**N** - Que bom! Eu quero saber a história toda, mas tenho algumas perguntas pontuais. Você está livre agora ou preferia outro horário?

**Amiga 1** - Pode ser agora sim! Eu começo ou você começa? (risos)

**N** - Então, nesta entrevista eu lhe pedirei algumas vezes que conte situações em que você teve esse tipo de experiência, não precisa responder formalmente, é apenas uma conversa mesmo.

**Amiga 1** - Certo.

**N** - Pra começar eu queria saber se você conhece o termo "relacionamento abusivo". O que significa uma relação abusiva pra você? Quando se fala em abuso o que você associa ou qual coisa se relaciona a essa palavra pra você?

**Amiga 1** - Eu passei a entender mais sobre o que era um relacionamento abusivo quando comecei a tentar sair de um. Eu acho que é muito quando você sente que a outra pessoa tem domínio sobre a sua liberdade e suas ações. Tipo não querer que

você saia com suas amigas ou vá a algum lugar porque o parceiro não quer, não deixa, não acha o ambiente apropriado e nem concorda que você saia sem ele. É quando você passa a depender da "permissão" do outro pra fazer coisas tipo cortar o cabelo, pintar, sair pra qualquer lugar e até mesmo trabalhar em algum lugar. Deu pra entender? (risos) quando ficar confuso você me diz que eu tento explicar melhor!

**N** - Deu pra entender sim! Você reconhece já ter vivido um tipo de relação assim? Quando ocorreu essa sua experiência com esse tipo de relacionamento? Em que época, quantos anos você tinha, como conheceu a pessoa... Poderia por favor, falar sobre isso?

**Amiga 1** - Sim. Eu conheci a pessoa bem no finalzinho de 2011, eu tinha 17 anos e nesse ano eu tinha acabado o 3º ano. Ele foi meu primeiro namorado, então eu não tinha experiências passadas pra comparar ou saber se algumas coisas eram legais ou não. Até porque eu nem conversava com minha mãe sobre relacionamento, ela sempre brigava muito quando descobria que eu tinha ficado com algum menino, então eu evitava esse tipo de assunto com ela. E desde sempre ele era ciumento, eu até achava bonitinho às vezes. E aí eu me afastei de quase todas as amigas do colégio porque quando tinha algum encontro, ele nunca queria ir e nem queria que eu fosse, e meus pais só deixavam eu sair se fosse com ele. Então logo em 2012 eu entrei na faculdade, construção de edifícios e ao mesmo tempo em engenharia civil. Por serem cursos com maior frequência masculina, ele tinha muito ciúme. Ficava perguntando onde eu tava exatamente, se tava em aula, se tava lanchando, com quem eu tava, quem eram aquelas pessoas, se eu andava muito com algum menino, ele ficava desconfiado. E aí quando eu arrumei um estágio (em 2014 mais ou menos), ele nem queria que eu fosse estagiar porque dizia que eu ia trocar ele por alguém do estágio. Mas fui mesmo assim e ele sempre tinha ciúmes. Só tinha menos ou deixava de implicar quando eu falava quem eram as pessoas, se eram casadas, namoravam, o que elas faziam, onde eu estava. E aí eu terminei meu estágio, a faculdade (os dois em 2014) e entrei em Arquitetura (em 2015) e quando eu tava na faculdade, piorou a situação, era direto perguntando onde eu tava, com quem eu tava, se eu não tava no bloco e tava num outro bloco, ele perguntava o motivo de eu estar lá, se era por causa de algum garoto, algum estudante de engenharia civil, se eu tava em uma lanchonete específica ele perguntava porque eu tava lá e não tava lanchando no meu bloco. E então eu passei num concurso público

e comecei a trabalhar em 2016. Quando eu ia começar a trabalhar, ele pediu que eu não fosse, não assumisse o cargo, porque eu iria conhecer novas pessoas e ia abandonar ele. Ele disse que ia dar um jeito de trabalhar pra sustentar nós dois. (Ele fazia faculdade de medicina veterinária na época. Começou a faculdade em 2013 eu acho ou 2014, trancou algumas vezes) Mas enfim, eu fui mesmo assim, e ele ficava perguntando como sempre onde eu tava, com quem eu tava, com quem eu tinha contato, se ficava conversando com os médicos (eu passei num concurso e trabalho num hospital) quem eram meus colegas de trabalho, enfim. E aí, em 2017 eu acho, eu entrei num projeto. Foi quando ele praticamente enlouqueceu de vez. Disse que não via sentido naquilo, que não tinha pra que eu participar disso, que só tava lá por causa dos caras, e ficava acusando e perguntando insistentemente se eu tinha alguma coisa com alguns certos caras (acho que ele procurava nas fotos os mais bonitos e implicava com eles ou ficava me acusando de ter alguma coisa com eles pra ver se eu falava alguma coisa) mas eu nem tinha nada com eles e adorava fazer parte da ong. E foi conversando com as pessoas que faziam parte do projeto que eu consegui abrir minha cabeça e entender que várias das coisas que ele fazia ou não "permitia" que eu fizesse, não faziam sentido porque ele não deveria ter esse poder sobre mim. E aí (acho que em 2017 pra 2018) eu já estava não aceitando algumas coisas que ele fazia, tipo dizer pra eu não ir pra algum lugar e mesmo assim eu ia, e isso dava uma confusão enorme. E eu passei a querer terminar, mas ele não aceitava, dizia que ia mudar, ia melhorar, ia tentar conhecer as pessoas, mas era a mesma conversa sempre. Parece até que esses caras tem um script de como agir, porque vejo vários relatos praticamente iguais. Tenho várias coisas pra contar, quando vou falando, vou me lembrando e as vezes eu atropelo os fatos. Conto um geralzão e depois falo de alguns detalhes, alguns episódios específicos.

**N** - Sim, é muito normal principalmente quando o relacionamento é longo. Quanto tempo durou? Tiveram términosos?

**Amiga 1** - No total, durou 5 anos e meio. Do início de 2012 ao meio (setembro) de 2017. E tiveram vários términosos. Todos ele quem terminou, dizendo que eu era muito ciumenta (teve uma época que eu não aguentava o ciúme dele e passei a agir igual pra ver se - provando do próprio veneno - ele percebia as coisas que ele fazia). E ele saía várias vezes com amigos solteiros (enquanto ele namorava) dizia que ele podia sair porque era homem, mas eu não podia. E que ele não ia fazer nada

demais e não me levava pq não era ambiente pra mim. Ele dizia também pra eu valorizar ele, porque ninguém ia fazer por mim o que ele fazia, ninguém ia gostar de mim como ele gostava, não ia existir outro cara no mundo que nem ele, agora eu dou graças à Deus por isso pq ninguém merece (risos). E sempre quando ele terminava, eu ficava super mal, praticamente implorava pra voltar, chorava horrores e ele dizia que era um tempo, que ele precisava de um tempo só e que depois a gente conversava. Quando eu terminei, ele nunca me deixava em paz, tava sempre atrás de mim, sempre conversando comigo, me esperava voltar (da faculdade ou do trabalho ou da academia) na porta da casa dele [a gente mora na mesma rua]

**N** - Como foi pra você passar de uma situação que seus pais não gostavam de saber de você ficando com outros meninos, serem super protetores eu imagino, pra uma situação de só aceitar quando você saia com ele?

**Amiga 1** - Na verdade foi muito natural, no começo eu achava ótimo porque eu nunca saía antes. Passei a sair pra festas e shows depois que comecei a namorar com ele e tinham shows e festas que a gente ia junto. coisas que se eu tivesse solteira, meus pais não iriam deixar. Mas depois tinha vezes que eu queria sair sozinha, com amigas e deixava de sair porque meus pais iam reclamar porque eu tava indo sem ele, depois ele ia fazer confusão, aí eu evitava o estresse.

**N** - Como iniciou o namoro de vcs, estudavam juntos?

**Amiga 1**- Eu me mudei pra o mesmo condomínio que ele mora. E passamos a morar na mesma rua. Minha irmã tinha um amigo no condomínio e eu conheci ele nas rodas de conversa com o pessoal assim que me mudei. E aí ele começou a conversar comigo, pegou facebook, conversava direto, ficamos e quando ele pediu pra namorar eu me perguntei "pq não?" e pronto.

**N** - Quando você percebeu um comportamento negativo vindo dele? Sempre aconteceu? Eles pioraram com o tempo ou vc que começou a perceber?

**Amiga 1** - Sempre aconteceu de alguma forma. Mas à medida que eu começara uma faculdade, estágio, conhecia outras pessoas, o comportamento dele piorava, alguém inseguro com medo de perder a outra pessoa. Então com o passar dos anos que eu "evoluiu" com relação aos estudos e emprego, ele ficava mais inseguro e as brigas e ciúmes só pioravam.

**N** - você costumava desabafar com alguém? Como você lidava quando se sentia mal ou triste com as coisas do relacionamento?

**Amiga 1** - As vezes eu conversava com uma amiga. Mas no geral durante os anos, eu nunca conversava tudo,tudo, tudo. Conversava com uma amiga ou duas. Eu nunca gostava quando a gente acabava e depois quando voltava minhas amigas ficavam "de novo?" ou algum comentário desse tipo. Acho que no geral eu conversava mais com uma amiga de colégio que mora no interior.

**N** - Tem alguma história, situação ou momento que vc passou nessa relação que te marcou? Ou algo que você olha pra trás e pensa "isso foi abusivo"... Poderia relatar?

**Amiga 1** - No dia do meu aniversário fiz uma comemoração aqui em casa e chamei uns amigos do projeto. E aí ele veio também e eu tava dançando funk. Quando eu saí da roda, ele me beliscava dizendo que não era pra eu fazer aquilo pq os caras estavam olhando pra mim e essa dança não era pra dançar quando se tinha namorado. E ele fez um escândalo. Não me deixava ir dançar eu pedia pra ele ir embora, mas ele ficava. Dizia que eu não sabia o que era bom pra minha vida e ele quem era bom é que tava fazendo aquilo pro meu bem. Uns amigos dele tiraram ele e o levaram pra casa. Depois ele voltou e disse que o pai dele era militar e tinha uma arma e se depois do meu aniversário ele me visse com alguém do projeto, a gente ia "ver". Disse pra eu ter cuidado com quem eu ando. Acho que foi a pior de todas. Quando ele ameaçou com a arma do pai dele. Mesmo sem estar com ela em mãos. Mas isso me deixou com medo inclusive de dizer ao meu atual namorado (no início, quando a gente tava se conhecendo) onde eu morava. Pq eu não queria que ele viesse aqui e meu ex fizesse alguma besteira.

**N** - Amiga 1. sinto muito que tenha passado por essas situações. E pra finalizar, eu acho que mais importante do que os relatos sobre a relação abusiva é deixar claro como você é forte por ter conseguido sair disso. Queria saber um pouco de você, como você se sente ou se enxerga após isso, como é estar de fora e se ver livre dessa situação. Se ainda existem tristezas, se existem felicidades hoje e tal. Para que outras mulheres possam ver que é possível sair disso apesar das dificuldades.

**Amiga 1** - Ah tenho um relato muito bom sobre isso. Hoje eu to muito feliz. Eu comecei a enxergar que estava numa relação abusiva quando conheci outras pessoas com a cabeça mais aberta. E o quanto eu era parecida com elas e percebi

que o relacionamento que eu tava não tinha nada a ver com o que eu queria pra minha vida e pro meu futuro. Eu sempre vi as coisas um pouco mais pra frente, mas eu só tinha certeza que não era aquilo que eu queria. E foi muito difícil me manter firme na decisão que não queria mais o relacionamento pq foi trabalhoso terminar. Ele não aceitava, ficava no pé, já entrou na minha casa sem eu querer e pegou uma escada pra subir no meu quarto. Foi muito difícil mesmo e cada atitude dele só me dava mais certeza que eu não queria mais aquilo, que existia pessoas muito legais pra me apoiarem, pessoas legais pra sair, pra conviver, sem necessariamente ser um relacionamento amoroso. Por muito tempo depois de terminar o relacionamento eu tive medo dele estar na porta de casa me esperando quando eu voltasse pra casa, eu realmente evitei algumas vezes. E voltar de carro foi essencial, mas as vezes quando estava a pé eu corria - literalmente - pra casa pra aproveitar que ele não tinha me visto voltar. E eu fiquei muito aliviada, apesar do medo que senti, ao perceber que mesmo sendo difícil e estressante me manter na decisão de terminar (era muito mais fácil aceitar ele de volta pra ele parar de me encher o saco). Comecei a enxergar varias coisas que eu poderia fazer, pq ninguém podia me impedir agora. Encontrei pessoas que me incentivavam e me apoiavam. Eu me senti plenamente feliz quando consegui terminar. Tanto que encontrei um namorado sem querer (risos)a gente começou a ficar sem compromisso e tava ótimo. Até que começamos a namorar, mas eu tinha muito receio de ser parecido com a minha relação passada. Mas não é nada igual, eu tenho a mesma leveza de quando só ficavamos. Hoje é a pessoa que mais me incentiva e encoraja.

**N** - Obrigada Amiga 1! Se lembrar de algo e quiser compartilhar estou aqui!

**Amiga 1** - Obrigada! Acho que seu trabalho vai ser lindo!! E te desejo forças pra receber todos os relatos. Imagino que não seja fácil e a gente sempre sente pela outra pessoa.

---

## **Amiga 2**

*Entrevista via whatsapp.*

Aqui irei utilizar a letra “N” para se referir às minhas falas e “Amiga 2” para me referir as dela.

**N** - Então para falar de relacionamentos abusivos, eu gostaria de entrevistar mulheres que reconhecem já ter passado por um relacionamento tóxico e queira falar sobre, para ajudar outras e mostrar que dá sim para sair desse ciclo. Lembrando que tudo será sigiloso e manterá o anonimato das entrevistadas. Mas as histórias delas poderão vir a ser ilustradas para o tcc. Tudo bem pra você que a história seja ilustrada? A ilustração pode vir a ser publicada e veiculada em canais de comunicação ou exposição.

**Amiga 2** - Tudo sim, pode perguntar.

**N** - Nesta entrevista eu lhe pedirei algumas vezes que conte situações em que você teve esse tipo de experiência, não precisa responder formalmente, é apenas uma conversa mesmo.

**Amiga 2** - Ta bem

**N** - O que significa uma relação abusiva pra você? Quando se fala em abuso o que você associa ou qual coisa se relaciona a essa palavra pra você?

**Amiga 2** - Quando fazem vc se sentir mal por coisas q não são sua culpa, relações onde te diminuem ou agredem de alguma forma seja ela verbal, psicológica ou física.

**N** - Você reconhece já ter vivido um tipo de relação assim?

**Amiga 2** - Sim

**N** - Quando ocorreu essa sua experiência com esse tipo de relacionamento? Em que época, quantos anos você tinha, como conheceu a pessoa... Poderia por favor, falar sobre isso?

**Amiga 2** - De novembro de 2017 até agosto de 2018, tinha 17 e 18 anos, conheci no colégio, no último ano, ele tinha a mesma idade que eu. Mas meu primeiro namorado (quando eu tinha 13 anos) tbm tinha algumas atitudes abusivas, inclusive quando perdi a virgindade, ele tinha 16 e eu 13, fiz sem entender muito bem o que era e sem vontade, porque ele falava que isso era coisa de namorado e pedia p provar que amava ele, esse tipo de coisa.

**N** - esse relacionamento foi o seu segundo namoro no caso?

**Amiga 2** - Isso. Não. Eu namorei 4x já.

Nesse momento P. se sentiu confortável para me enviar um áudio. Segue abaixo transcrição:

**Amiga 2** - Primeiro... Foi abusivo... Assim, em algumas coisas né, mas eu não tinha noção na época, descobri depois que já terminei depois de muito tempo, conversando com meu psicólogo e ele falou né que isso foi abuso sexual, que na minha idade eu não tinha noção, que ele induziu, que ele como ele já tinha 16 anos ele entendia mais, então... Foi isso. É, daí eu namorei depois duas vezes, um foi bem rápido que eu não considero um namoro e o outro ele era bem ciumento, mas eu terminei antes que ficasse abusivo, sem saber do que era abusivo o que era um relacionamento abusivo ainda certo? Eu terminei porque ele era ciumento e eu não gostava tanto assim dele. Já o último, foi o que foi realmente abusivo entendeu? É... Desde o começo e eu não percebi! Só percebi depois de muito tempo, por conta de uma amiga minha que me mandava uns relatos de umas meninas que passavam por essa situação e eu fui me identificando com algumas delas e depois abri o olho, aí terminei.

Após esse áudio a conversa voltou a se desenrolar por escrito.

**N** - E terminava porque deixava de gostar da pessoa ou porque se sentia incomodada com essas atitudes? Tipo o ciumento você disse que você mesma que sentia incômodo nisso e terminou pra que não virasse algo maior né, o primeiro que houve abuso também terminou por motivos assim?

**Amiga 2** - Não, o primeiro eu terminei pq ele colocava gaia em mim, eu perdoei uma vez e da segunda vez não consegui. O que era ciumento e terminei logo eu terminei pq me incomodava o ciúme dele e eu não gostava tanto assim. Já o ultimo eu terminei por perceber que eu tava num relacionamento toxico e abusivo, terminei gostando dele e foi bem difícil.

**N** - Como iniciou o namoro de vocês, já se conheciam antes de iniciar o namoro, eram próximos no colégio?

**Amiga 2** - Não. Eu era novata n conhecia ngm. A gente trocava olhares, mas nunca se falava pq ele era tímido e eu n ia chegar nele, mas ai ele veio falar no insta e começamos a conversar. Não nos vimos logo de cara pq viajei pro peru durante 15 dias e nesse tempo basicamente ficamos mt próximos, tudo q acontecia na viagem

eu compartilhava com ele ai quando voltei a gente ficou e ficou ficando por um tempo.

**N** - E quando você voltou vocês começaram a ter uma convivência mais próxima? Era mais presencial ou se manteve nas conversas pelo instagram?

**Amiga 2** - Mais presencial por conta do colegio. N demorou muito pra começarem as merdas.

**N** - Vocês eram da mesma sala?

**Amiga 2** - Sim.

**N** - Se viam todo dia então?

**Amiga 2** - Isso, mas ja tava no final do ano, depois tiveram as férias. Prefere que eu digite ou mande áudio?

**N** - Fica à vontade, o que achar mais prático!

**Amiga 2** - Ta bem

Em seguida enviou o áudio. Segue transcrição:

**Amiga 2** - A gente começou a ficar, ficou ficando um tempo e... ele falava que ele não queria namorar porque ele era traumatizado com, todas as ex dele, que elas eram loucas, que num sei o que, que ele não queria mais namorar e pronto. E... eu ficava nessa. Eu não gostava de ficar com um cara sem ter nada sério, então eu queria que a gente tivesse alguma coisa séria, mas não necessariamente namoro. Então a gente tava meio que ficando sério, só que eu vi ele curtindo as fotos de umas meninas de biquíni, ai comecei a ficar estressada e... Reclamar, ta ligada? Ai ele pegou e falou, inventou uma história de que ele tinha ficado com uma menina e que... Não queria que eu ficasse mal com isso. Daí eu peguei e parei de ficar com ele porque ele tinha dito que tinha ficado com essa menina, sendo que isso era mentira e eu não sabia na época. Ai como a gente tinha parado de ficar, a gente passou uns, um mês acho, separados, eu fiquei com dois caras nesse mês, um que eu já tinha ficado antes que era um amigo meu que eu ficava as vezes e outro que... Foi só uma vez e pronto. Só que ai do nada, em dezembro, isso foi em... Outubro, foi, em outubro ele terminou, não, começo de novembro ele terminou, ai fiquei de novembro até dezembro, separada dele né, e ai em dezembro ele veio falar comigo

querendo voltar a ficar, ai tudo bem a gente voltou a ficar, sendo que eu não vi necessidade de eu contar pra ele que eu tinha ficado com dois caras porque eu tava solteira nesse tempo e ele também não tinha me perguntado nada.

Após esse áudio a conversa voltou a se desenrolar eu por escrito e em maioria ela por áudio.

**N** - Isso aconteceu depois que você já tinha voltado da viagem né? Quanto tempo durou vocês estando bem até que começasse a acontecer os primeiros problemas?

**Amiga 2** - Isso.

**Amiga 2** - Então é... Começou... No primeiro dia que ele me pediu em namoro (risos nervosos) simples assim. É... Ele tinha uma surpresa pra mim nesse dia, que era...falar, que ele não tinha ficado com a menina, que ele tinha inventado a história, só que... O amigo dele fez "sério que ele ficou com outra menina vei, ficando com tu e tal?". E eu fiz "foi, mas não tem problema porque eu também fiquei com dois meninos depois quando a gente terminou". Ai quando eu falei isso, ele terminou comigo, tipo, duas horas depois de ter me pedido em namoro, porque ele disse que eu menti, que eu enganei ele, e... Sendo que tipo, ele que tinha mentido, quando ele contou pra mim que tinha ficado com uma menina sem ter ficado. Então a minha ação de ter ficado com dois caras, nesse mês que eu tava solteira, foi justamente por eu acreditar que ele tava com outra menina, que ele não queria nada comigo. Então ele me fez sentir mal, por uma coisa que era fruto da mentira dele sabe? Disse que eu tinha mentido pra ele, que eu tinha enganado ele, que eu não prestava... Várias coisas. E eu...fiquei muito mal! Muito mal mesmo, me senti culpada e pronto começou daí. Ai passei três dias de cama... Chorando, chorando, chorando, ele nem queria falar comigo, não me respondia, quer dizer, ele me respondia, mas me respondia super frio, grosso. É... Mandava eu para de falar com ele, que ele não queria mais ficar comigo, que eu era isso, que eu era aquilo e... Dois dias depois eu fui pra uma festa com minha tia e tal, um show que teve em Maceió, e ai ele me mandou mensagem nesse dia, querendo conversar, ai depois disso a gente voltou.

**Amiga 2** - Ele era tipo muito ciumento, então o fato de ele não ter ficado com ninguém e eu ter ficado com dois caras, é... Foi uma que... Durou o namoro inteiro, assim, de ele jogar na minha cara e tal. E o pior, é que tipo, eu já tinha transado com

esses dois caras e não tinha dito, eu só tinha falado que eu tinha ficado ne, então isso foi motivo pra briga depois também, por eu não ter dito que transei, mas eu não tinha a obrigação de dizer ne? Coisas que aconteceram depois do namoro a pessoa não tem obrigação de dizer, e eu achava que eu tava errada e ele fazia eu me sentir super mal por isso.

**N** - A relação de vocês durou quase 1 ano ne, tiveram muitos "vai e volta" de término e tal?

**Amiga 2** - Sim, ele sempre terminava comigo mas voltava no mesmo dia. E no final eu que terminei algumas vezes, por não aguentar tantas brigas.

**Amiga 2** - Ele...não gostava dos meus amigos, e não, não é que ele não deixava eu sair, é... tipo assim, ele não queria ir, e fazia eu me sentir mal ele não ir e eu querer ir mesmo assim e dizia que ele não fazia esse tipo de coisa. Só que tipo, ele não saia com os amigos dele porque, se ele sáísse ele sabia que eu ia com ele, claro! Que ele me chamava. E se eu fosse ele, ficava com paranoia de que os amigos dele iam dar em cima de mim caso ele fosse no banheiro, então ele não saia com os amigos dele pra evitar que isso acontecesse. Então quando ele falava "eu nunca saio, e você vai sair sem mim", isso, isso e isso, é... não era como se ele sáísse sabe? Ele não saia, então eu me sentia mal de sair sem ele porque ele não saia sem mim. E ai ficava nessa, acabou que eu não saia com meus amigos, ele me botou contra todas as minhas amigas, ele, não me botou contra mas, ele não... Ele implicava mal delas sabe, que "elas me levavam pro mau caminho", que elas não gostavam dele, que elas queriam que a gente terminasse , e... Ele toda vez brigava comigo se ele soubesse que eu tinha desabafado com alguma delas, ele falava que "o nosso namoro, era o nosso namoro" e que eu tava expondo ele, e falando deles pras minhas amigas, e que ele não falava de mim pros amigos dele, então... Chegou o momento que eu não conversava com ninguém mais, eu não falava com meus amigos nem com as minhas amigas, e... Não saia também, ele tinha crise de ciúmes se eu fosse pra faculdade, se eu tivesse sentada perto de algum menino, coisas do tipo, ele... surtava!

**N** - Como você se sentia durante esse período de término. Quando ele terminava ele era rápido e direto ou ficava alongando a situação? E como ocorriam as decisões para voltar?

**Amiga 2** - Muito mal, ele prolongava. Eu ia atrás e dizia q não ia mais fazer ele se sentir daquela forma porque ele sempre colocava a culpa em mim e eu saia como a errada. Então eu prometia q ia ser diferente e evitava fazer coisas que pudessem deixar ele desse jeito.

**N** - Você costumava desabafar com alguém? Já que ele reclama de você estar expondo ele, como você lidava quando se sentia mal ou triste com as coisas do relacionamento?

**Amiga 2** - Eu desabafava às vezes. Minhas amigas sempre me davam razão, mas com o tempo parei pq como disse, ele nao gostava e eu tentava não deixar ele “mal”. Eu ficava mal e tentava resolver sozinha todas as brigas.

**N** - Você disse que uma amiga sua te ajudou a perceber que o relacionamento era abusivo né? Ela sabia da situação de vocês? Você costumava comunicar a ela, ou ela via de longe...

**Amiga 2** - Ela sabia meio por cima. Essa minha amiga era feminista e ai ela ficava me mandando histórias de outras meninas e depois de um tempo eu fui me identificando...

**N** - Quando e como sua amiga começou a te abordar tocando no assunto?

**Amiga 2** - Com uns 5 meses de namoro.

**N** - Sua identificação com as histórias foi imediata?

**Amiga 2** - Não, só com o tempo, lendo vários relatos. O q me ajudou mais foi o insta @maselenuncamebateu.

**N** - Tem alguma história, situação ou momento que vc passou nessa relação que te marcou? Ou algo que você olha pra trás e pensa "isso foi abusivo"... Poderia relatar?

**Amiga 2** - Sim. Várias vezes eu não queria ter relações sexuais e ele falava que se eu não queria era porque não amava ele ou então perguntava se eu tava vendo outra pessoa. Eu tomo anticoncepcional e ele diminui muito a minha libido então eram comuns às vezes que eu transava sem vontade só pra agradar ou evitar uma briga. Várias e várias vezes ele fazia perguntas íntimas sobre meu passado e se eu não falasse alguma coisa ele acabava descobrindo depois porque jogava verde e eu cedia então resultava em brigas infinitas. Muitas vezes ele fazia eu me sentir como

se não tivesse valor algum, dizia que eu tinha dormido com muitos caras (nem foram tantos), ele nunca me xingou de nada mas falava coisas que me faziam sentir como uma puta ou uma qualquer que ele namorava porque gostava. No meio do namoro, quando contei que tinha dormido com os caras que eu tinha ficado durante o término ele considerou uma gaia, falava como se a gente tivesse de “tempo” quando essas coisas aconteceram, mas não era tempo ate porque a gente nem tava namorando antes, então ele ficou falando q era corno, que eu tinha traído ele e que ele não conseguia continuar comigo porque não parava de pensar nessas coisas, não sei como ele fez isso mas ele conseguiu fazer com que eu deixasse ele ficar com outra pessoa, então ele começou a seguir várias meninas no instagram e conversar pra ver se conseguia ficar, eu via isso tudo e se eu quisesse voltar atrás ele falava que não conseguia continuar comigo e pronto, acho q isso foi oq mais me doeu na época, ver ele conversando com outras. Ele não chegou a ficar com ninguém porque eu comecei a ter uns surtos de ansiedade onde eu começava a chorar sem parar, eu tava muito mal da cabeça e ele via isso tudo acontecer. Ele sempre lia minhas conversas e deixava eu ler as dele (mas eu quase nunca pegava porque não gostava quando ele pegava o meu), e sempre que ele lia ele arrumava algum motivo pra brigar, de um desabafo com uma amiga até um oi de um amigo. Uma vez eu e ele tínhamos acabado e eu tinha saído pra beber com minhas amigas depois de muito tempo, ele acabou indo lá querendo conversar e eu saí do bar pra conversar com ele, dai ele ficou insistindo pra eu ir dormir na casa dele pq queria conversar comigo e eu nao queria, ele ficava tocando no meu braço insistindo pra eu voltar com ele pra casa e eu falando que não, quando dei as costas ele segurou no meu rabo de cavalo pra eu não ir embora e eu tentei sair mesmo assim, quando tentei sair meio que puxou meu cabelo sabe? Ele deixou a mão parada, mas quando tentei sair o meu movimento fez com que a segurada dele se tornasse um puxão, tinha um amigo dele do lado e o amigo pediu pra ele me deixar ir embora, ele n soltou e disse que só queria conversar e pronto, falei p ele me deixar em paz e joguei a garrafa q tava na minha mão no chão com força, isso fez com que ele soltasse meu cabelo e ai eu voltei pro bar.

**N** - Amiga 2 eu sinto muito que você tenha passado por situações como essas, inclusive sair dele e terminar ele é tão difícil quanto. Você citou seu psicólogo no inicio da conversa, você começou a fazer terapia quando?

**Amiga 2** - Eu sempre fiz, mas tava com esse psicólogo desde 2016.

**N** - você contava a ele as situações?

**Amiga 2** - Algumas das coisas sim.

**N** - E pra finalizar, eu acho que mais importante do que falar da relação abusiva é deixar claro como você é forte por ter conseguido sair disso. Queria saber um pouco de você, como você se sente ou se enxerga após isso, como é estar de fora e se ver livre dessa situação. Se ainda existem tristezas, se existem felicidades hoje e tal. Para que outras mulheres possam ver que é possível sair disso apesar das dificuldades.

**Amiga 2** - Então, eu ainda não consegui namorar depois dele, tenho muito medo de entrar num relacionamento e acabar perdendo meus amigos ou me isolando, então hoje eu tento ao máximo não me prender. Eu tenho raiva dele hoje, nada além disso. É alguém que eu prefiro não manter contato e não encontrar em nenhum lugar.

**N** - Muito obrigada pelo seu tempo e pelas informações! Ajudaram muito de verdade! É uma pena que situações como essas ainda sejam tão comuns e tanta gente ainda passe por isso, mas acredito que a informação tem cada vez chegado mais e a gente tem conseguido perceber e sair dessa!

**Amiga 2** - Nada! Qualquer coisa pode falar. Obrigada! Boa noite

—

### **Amiga 3**

*Entrevista presencial.*

Aqui irei utilizar a letra “N” para se referir às minhas falas e “Amiga 3” para me referir as dela.

**N** - Para falar de relacionamentos abusivos no tcc, eu estou entrevistando mulheres que reconhecem já ter passado por um relacionamento tóxico e queiram falar sobre, para ajudar outras e mostrar que dá sim para sair desse ciclo. Lembrando que tudo será sigiloso e manterá o anonimato das entrevistadas. Mas as histórias delas poderão vir a ser ilustradas para o tcc. Tudo bem pra você que a história seja

ilustrada? A ilustração pode vir a ser publicada e veiculada em canais de comunicação ou exposição.

**Amiga 3** - Sim

**N** - Primeiro pra gente começar eu queria perguntar quando você escuta a palavra abuso, o que é que vem na sua cabeça? Qual a primeira coisa que vem na sua cabeça?

**Amiga 3** - (pausa para pensar) (responde em voz baixa) que é uma coisa ruim ?!

**N** - certo...

**Amiga 3** - Que é tipo passagem de limites. Ultrapassar limites do outro e... que é errado (risos nervosos)

**N** - É... você está aqui porque você reconhece ter passado por um relacionamento abusivo...

**Amiga 3** - Sim.

**N** - Quando o termo “relacionamento abusivo” apareceu na sua vida?

**Amiga 3** - No vídeo da Jout Jout! (risadas) o do batom vermelho. Porque até então não tinha noção do que era e nem que tipo... eu teria passado.

**N** - Aham. No caso quando você assistiu o vídeo você já tinha passado? Ou você estava dentro?

**Amiga 3** - Sim. Já tinha passado. Tinha acabado.

**N** - Quanto tempo durou esse relacionamento?

(pausa)

**Amiga 3** - 1 ano...e 3meses. Mas e, com... tipo, de namoro mas antes (de namorar) uns 2 anos, 3 anos no total.

**N** - Foi tipo, seu primeiro namorado?

**Amiga 3** - Isso!

**N** - Quantos anos você tinha?

**Amiga 3** - Quando eu conheci ele eu tinha 13.

**N** - E quando começou o namoro?

**Amiga 3** - 15.

**N** - Ele também? Mesma idade?

**Amiga 3** - Sim!

**N** - Como é que vocês se conheceram?

**Amiga 3** - No colégio! Na mesma turma! Era aquele negócio de “ai não fui com a cara dessa pessoa”, e aí evoluiu pra amizade que virou um namoro. Namorinho né? No começo.

**N** - Como começou o namoro?

**Amiga 3** - A gente ficou, ficou, ficou, ficou, aí... ele pediu pra namorar, só que eu não podia porque minha mãe não deixava, porque era nova e blá blá blá, aí a gente começou a namorar tipo escondido, de... escondido assim, era namoro de colégio.

**N** - Aham.

**Amiga 3** - Mas aí depois de um tempo minha mãe descobriu, aí eu terminei, aí passou esse tempo, a gente ficou amigo, aí a gente voltou a namorar de novo, aí tipo, a gente começou quando eu tive idade que minha mãe dizia que eu podia namorar, aí a gente conversou com ela, ela deixou e aí começou o namoro. Ele me pediu em namoro de novo.

**N** - É... Como era a relação de vocês? Vocês se viam todos os dia provavelmente...

**Amiga 3** - É a gente estudava na mesma sala, a gente sentava junto, a gente tinha os mesmos amigos, a gente fazia tudo junto e ia junto pro colégio, quando saía do colégio ia pra casa dele às vezes. E que tipo assim, nesse relacionamento ele era muito conhecido no colégio e eu também, então, meio que todo mundo acompanhava do colégio.

**N** - Uhum, tipo professor, aluno...

**Amiga 3** - Todo mundo! E que tipo, na primeira vez que a gente terminou, que foi por causa da minha mãe, todo mundo sabia que a gente tinha terminado, e ficava todo mundo tipo “own” (voz de pena) Ai... era uma vida ali dentro do colégio. E depois fora do colégio a gente também tava sempre junto. Fazia tudo junto, tudo

junto. As minhas amizades eram as mesmas que a dele e tipo antes quando eu tinha minhas amigas eram “minhas” e quando a gente começou a namorar eram “Minhas e dele”

**N** - Tipo a galera se juntou né?

**Amiga 3** - Todo mundo se juntou.

**N** - Como... as coisas começaram a sair do que era “normal” e tipo se tornar “preocupantes” ou quando é que você começou a achar tipo “nossa isso não é tão legal?”

**Amiga 3** - Eu nunca tive essa visão dentro do namoro! Só quando eu terminei, e depois de muito tempo! Que foi quando eu tentei namorar, namorar não, ficar com outras pessoas. Porque foi um estranhamento. Até hoje! Assim, eu sinto, muita coisa que eu faço, que eu não fazia porque eu achava que era errado, que “ai não...não deveria ta fazendo” mas foi depois, tipo, durante o namoro eu achava que tava tudo as mil maravilhas, e era isso e precisamos estar todos bem independente do que aconteça.

**N** - E o que era que acontecia?

**Amiga 3** - Não, tipo... eu vivia em função daquele relacionamento. E não era reciproco, essa parte. E tipo, eu deixei de fazer tudo, as minhas coisas, não era nada pra mim. Era tudo voltado a ele, ou a gente, e eu ficava muito mal se não conseguisse falar com ele, e tanto que quando, eu acho que eu tinha tanto essa... eu acho, na minha cabeça, tinha tanto esse segundo sentido que, nas vezes que eu achei que ele tinha me traído, realmente...eu tive a impressão de “ah! Provavelmente está me traindo” realmente foram as vezes que aconteceram, então eu já tinha, eu tinha esse medo, constante, mesmo ele dizendo que me amava, e que me queria por perto, e que tal...mas o sentimento não era, não parecia ser reciproco nesse ponto.

**N** - ele era ciumento com você?

**Amiga 3** - Não era não, mas me causava ciúmes. Assim, que tipo enquanto eu dedicava tudo, pra ta perto, ele fazia o mínimo e tava nem aí, com várias meninas, é isso, e dando uns sumiços e sendo o mínimo possível sincero.

**N** - Como era a postura dele com você?

**Amiga 3** - Na frente de todo mundo era só carinhos, mas assim tipo, quando tava só nós dois...não sei, tratava estranho, era diferente, era outra pessoa, assim de...de conversa...

**N** - Mas no sentido de ser mais frio? De ser mais crítico...

**Amiga 3** - Mais ser frio. Aquele carinha que todo mundo via não era a mesma coisa quando tava só a gente... depois de um tempo! Assim, no começo realmente foi. Só que, aí tipo, a gente passou por muita coisa até poder ficar junto e da minha cabeça era isso, quando a gente foi começar a namorar da segunda vez ele tava ficando com uma menina mais velha que eu, e eu fiquei louca de ciúmes, e fui conversar com ele. Ele falou que gostava muito de mim, que não queria namorar com ela, que se fosse namorar com alguém seria comigo, aí meio que bem, terminou com essa menina e ficou comigo, só que...aí começou esse esfriamento esse negócio de, aí não é como era antes né? Não é nem carinho, era o jeito de tratar, o jeito de falar. E aí eu fui justificando na minha cabeça de "ah a gente passou tanto tempo, tanta coisa pra poder ficar junto, que acho que desgastou, vou tentar dar o meu melhor para as coisas não...e foi, foi, foi, que acabou... eu me doei tanto, tanto, tanto que eu me sufoquei, e quando eu tive tipo a...como é que diz...A coragem, de confrontar, porque você tá me tratando assim, o que é que tá acontecendo...aí ele se esquivou bastante, disse que não era isso, que só precisava do espaço dele, que a gente vivia muito junto, e que eu precisava das minhas amizades, só que minhas amizades eram as amizades dele, e tipo entre uma escolha entre eu e ele, as pessoas preferiam estar perto dele, então eu não tinha ninguém...e tava pagando de louca. Até que depois mais de uma vez, outro confronto ele falou que não queria, que tava em outro momento da vida, que não sabia o que fazer, mas aí eu acho que entra a parte da... por um minuto ele teve vergonha na cara sobre as traições e era por isso que ele tava tentando se afastar. Mas, ele não foi sincero, tipo, ao dizer isso né, eu só descobri depois, depois que eu soube, depois que todo mundo já sabia! Mas...as minhas amizades, eu tava só! Eu me vi só! Muitas vezes, aí pra não tá só, tipo sem ninguém eu queria tá perto dele, porque era o que eu tinha. Era onde eu podia me agarrar.

**N** - E ele?

**Amiga 3** - E ele? Não tava disponível né? Na maior parte do tempo...

**N** - Era uma sensação que você tinha? De não estar sendo suficiente?

**Amiga 3** - Sim... Mas era mais, porque foi meu primeiro namoro mesmo e o dele também, era tudo muito restrito da vida, tipo de sair, era sempre as mesmas coisas que a gente fazia e geralmente era ficar na casa dele. E quando tinha esse negócio de jogos internos, tinha muito negócio de jogos interno e aí ele se debandava no meio do mundo, e eu participava porque eu gostava e porque tava perto dele, e eu me sentia muito excluída, não era nem insuficiente era excluída, jogada pra escanteio, de que tem outras prioridades, e é isso, não tem porque tá perto. E foi tipo, foi exatamente tudo o que aconteceu, foi mais nessa época de jogos interno que a gente tinha mais liberdade e não era focado só no colégio, tinha mais interação com outras pessoas. Mas eu me sentia mais jogada pra escanteio, não era nem insuficiente, era tipo desprezível.

**N** - Que tem que disputar com todas as outras coisas...

**Amiga 3** - ...Pra poder ter o mínimo de atenção.

**N** - Você falou que seu amigos eram os mesmos amigos que o dele. Quando você se sentia mal, você tinha alguém ou você conseguia falar com alguém? Dar uma desabafada, ou alguma coisa assim...

**Amiga 3** - Sim, mas eu era sempre errada! Não adiantava falar, as meninas que eram minhas melhores amigas eram as atuais/namoradas/ficantes dos melhores amigos dele, aí aquela história que eu falei, da areia movediça (filme), que eu me vi muito quando a principal tenta pedir ajuda a amiga, dela dizer que não aguenta mais, que não quer ficar e a amiga dela tipo “Não, você precisa!” “você precisa cuidar dele porque ele precisa de cuidado, e eu vou cuidar de você enquanto você cuida dele.” E foi exatamente isso, essa história de...você tem a obrigação de tá perto, independente do que aconteça, é a sua obrigação e você como namorada devia aceitar!

**N** - Você é o elo forte né?

**Amiga 3** - Exatamente!

**N** - E aí a galera era assim...

**Amiga 3** - Isso, não tinha com quem conversar, eu nunca era a certa, era sempre “mas você tem quem ver o lado dele”, “as coisas não são como você ta vendo”, “você ta se vitimizando”.

**N** - Ninguém deixava você contar o seu lado da história...

**Amiga 3** - Não...

**N** - Você falou do vídeo da Jout Jout, que tipo de coisas que foram faladas no vídeo que fez você parar pra pensar?

**Amiga 3** - A principal foi a do cabelo, eu sempre quis ter cabelo curto, sempre, sempre, sempre, e eu nunca tinha parado pra cortar porque ele sempre ficava falando “não, mas seu cabelo assim...”, aquelas sugestões que você...

**N** - Ele não era autoritário né?

**Amiga 3** - Não, eram sugestões mas, que você tinha que. Como é que fala? A Dora (youtuber) até falou... São as críticas revestidas de opinião e sugestão pra tentar minimizar. Eu tinha um cabelo enorme e não queria, tanto que quando terminei foi uma das primeiras coisas que eu fiz foi cortar. E tipo como eu era...eu tinha 15 anos e eu era virgem na minha cabeça era vou casar e não vou perder a virgindade até casar e tipo tinha uma forçação real pra sexo e eu acredito que um dos motivos dele ter me traído tantas vezes foi um desses o motivo, mas sempre tinha aquela forçaçozinha de barra tipo, tem um tempo que eu até não queria mais ir pra casa dele quando ele tava só, eu ficava com medo de tipo eu não quero e vai que eu seja levada a fazer e eu sabia que eu não ia conseguir dizer não. Mas, coisas sutis revestidas de sugestão.

**N** - E ele...tinha muitas sugestões?

**Amiga 3** - Cabelo, roupa, como falar e...o que eu deveria fazer, o que comer...a gente dividia lanche, e era super sugestão dele o que comer, o que fazer, o que falar na frente das pessoas, essas coisas.

**N** - Bem o rolê da Dora (youtuber) né? Tu viu o vídeo da Dora?

**Amiga 3** - Exatamente, chorei bastante. Mas acho que foi tudo muito sutil! Só que aí foi tão sutil que eu mesmo percebendo depois de um tempo que isso aconteceu, eu permiti que isso acontecesse outras vezes entendeu? Em outros relacionamentos,

que vieram conseguintes, todos tiveram essa pontinha de abuso, mesmo com pessoas se dizendo, se colocando no papel de salvador de “ah agora as coisas vão mudar”, “você precisa, você sabe que não foi assim”. Mas aí outras críticas de outras formas e outros abusos e agressões, piores do que as primeiras mas, eu ainda tava “ah essa pessoa ta tentando me ajudar”, “ele é um salvador”.

**N** - No caso você teve outros relacionamentos que você considera que teve atitudes abusivas?

**Amiga 3** - Sim. E não só com homens, mas sempre o mesmo padrão de o que vestir, o que falar, como se portar e atitudes machistas de “ah não usa esse batom, esse esmalte” até chegar em abuso físico né? Mas tipo tudo isso eu vendo e fingindo que não era assim do tipo “ah eu estou confundindo as coisas”, “essa pessoa não seria capaz de fazer isso”, tanto que após um abuso eu consegui ainda namorar com a pessoa. Eu nem tinha nada com ela mas eu insisti tanto em provar pra mim, que era a única pessoa que sabia, que ela não era tão ruim, que aquilo que tinha acontecido não era verdade, que só me colocou numa situação ainda pior de abuso e sempre esse negócio sentimental de tipo “eu tenho que ser forte, o outro ta triste, ta pra baixo e eu preciso ta do lado apoiando os problemas dele” e é isso. (suspiro forte)

**N** - Eu lembro quando você me contou do abuso e eu fiquei muito chocada.

**Amiga 3** - Eu não contei pra ninguém porque eu ficava “não foi real”, “ninguém vai acreditar”, “não aconteceu, foi coisa da minha cabeça”, só que... era uma pessoa agressiva, eu só não...achava. Assim tipo, não via, porque era um “menino bom, era engraçado e legal , ele não é agressivo”... só que era, nas costas das outras pessoas. Em forma de “ah eu te machuquei aqui mas, desculpa” e seguir o baile e fingir que nada aconteceu, só que realmente fingia que nada aconteceu. E eu fiquei mais tempo nesse relacionamento pra provar que ele era bom do que por qualquer sentimento. Porque eu tinha medo, tinha um pouquinho de raiva, não tanto quanto eu tenho hoje. Mas eu achava que eu tava errada e que eu precisava provar o quanto ele era bom. E quando eu terminei eu fiquei “ele nem deve ter imaginado...”

**N** - Ter consciência...

**Amiga 3** - "...de que acontecia isso", mas eu também não sei, eu exclui totalmente da minha vida. Sinceramente eu não... Mas quando ele ficou com uma amiga minha eu entrei em desespero real, de não querer que ela ficasse.

**N** - Foi depois de terminar?

**Amiga 3** - Foi! Depois de muito tempo. Eu comecei a me aproximar de uma menina, pra ficar amiga, e aí a gente foi pra uma festa eu, ela e uma amiga. Ela chamou ele, ele foi e eles se pegando. Eu tava pouco me lixando que era ele, assim tipo meu ex, mas pelo o que eu tinha passado sabe? Eu não queria que ela passasse. Tanto que quando ela terminou...eu não consegui falar nada antes, mas eu ficava sempre observando e quando eles terminaram foi a primeira coisa que eu falei pra ela. Mas eu fiquei em pânico real, não sabia o que fazer. Ai quando eles terminaram eu conversei com ela, contei o que tinha acontecido e ela se compadeceu. Entendeu porque eu não tinha falado e porque era a situação. Mas a minha forma que eu desenvolvi de lidar com esse tipo de pessoa que passou na minha vida foi simplesmente excluir totalmente da minha vida. Porque eu não tenho emocional pra lidar. Eu não tenho vontade nem nada. Eu não odeio, porque eu raramente odeio pessoas, mas não quero perto! Nem por medo, nem por nada, mas a existência...não tem pra que. Mas por muito tempo eu ficava "ah isso é infantilidade, eu preciso ser madura e seguir a vida como pessoas normais fazem."

**N** - Quais os tipos de abuso você considera que sofreu?

**Amiga 3** - Físico, sofri um estupro, mental...Nesses namoros eu sempre tinha a sensação de que eu tava me escorando num porto segura, mas quando eu saia eu sempre sai com um peso muito maior, eu achava que eu tava segura mas o papel de pessoa que ta segurando tudo era meu. Minhas ansiedades surgiram muito disso de, sempre ajudar o outro, de não machucar, mesmo que eu tivesse surtando não transparecer porque eu seria um peso e não podia ser esse empecilho pra pessoa. (suspiro)

**N** - Teve alguma situação específica que você se lembre, você olha pra trás e pensa "isso foi abusivo"?

**Amiga 3** - Forçar sexo. Era sempre um “você não me ama”, “a gente vai ficar junto pro resto da vida”, e sempre com uma voz mansa pra tentar conseguir as coisas, me manipulando.

**N** - Você acredita que o fato de você não ter tido uma amizade, uma pessoa que ouvisse ou entendesse seu lado, ou até tipo mostrasse pra você que o que você está falando é real, seria alguma ajuda?

**Amiga 3** - Com certeza! Porque p tempo que eu passei com meu primeiro namorado, foram quase 3 anos e eu só vim perceber o que aconteceu depois de muito tempo. E com essa outra pessoa que tentou abusar de mim eu sai antes de 3 meses, porque eu sabia que alguma coisa pior teria acontecido, por conseguir conversar, por ter alguém pra contar e apontar que não tava certo, que eu não tinha culpa das coisas que estavam acontecendo.

**N** - Você me disse que teve contato com relatos de outras pessoas, isso repercutiu como pra você? Ao ler relatos de outras meninas que tinham passado por relacionamentos abusivos, o que isso passava pra você quando você lia?

**Amiga 3** - Em muitos casos foi reconhecer a situação, de perceber que não aconteceu só comigo, que outras pessoas passam pelas mesmas coisas e por coisas piores e assim passava por raiva e sentimento de impotência de não ter como impedir, eu queria muito que simplesmente ninguém passasse mais por isso, que as pessoas estivesse acordadas o suficiente sobre, mas principalmente empatia, tipo, reconhecer o outro, saber o que se passa. Quando a gente sofre a gente tende a guardar, não compartilha, ou por achar que é errado ou por vergonha, exatamente por vergonha, porque não é uma coisa...se sabe, se fala muito sobre mas não é uma coisa que... que seja fácil de falar. A culpa sempre ta do lado, até se livrar da culpa e aceitar o seu papel de “vítima”, porque eu nunca consegui aceitar isso, eu sempre achava que eu que permiti e isso distancia as pessoas, porque muito bem a gente sai, algumas né... mas a gente não sabe, não é simplesmente sair, são situações que levam a isso.

**N** - Como terminou o seu namoro?

**Amiga 3** - Foi ele que terminou comigo. Ele tava totalmente alheio, aí eu o confrontei e ele disse que não queria, não me amava. No outro as atitudes, eu já consegui

reconhecer e não dava mais aquela conversa de tentar. E quando esse primeiro namoro acabou na época eu fiquei arrasada, não pelo o que tinha passado mas tipo por não ter conseguido fazer “durar” de não ter vivido o “vamos ficar juntos pro resto da vida”.

**N** - Você passou por pedir pra voltar?

**Amiga 3** - Uhum! Várias vezes! A gente terminou, ai ele não contou os motivos, não contou a traição né óbvio! Ai fiquei uns três dias conversando com ele pra ele me dar uma segunda chance, ai a gente voltou e ele continuou distante, ai lembro que foi numa aula de português, ele tinha parado de sentar do meu lado mesmo a gente tendo voltado, aí eu sentei do lado dele e disse que a gente tinha terminado mesmo, que não tinha condição. Só que eu sofri muito, porque isso foi no segundo ano do ensino médio e quando a gente terminou eu não tinha mais amigo, nenhum! Minha tia ainda propôs eu sair do colégio mas por causa de enem, vestibular e tal, e eu fiquei dizendo não porque tinha uma esperançazinha ainda, tem os meus amigos, vai que eu volte e as coisas se acertem. Porque todo mundo tem essa de “ah vai que no futuro vocês se acertam e voltam” e foi a pior decisão da minha vida porque meu terceiro ano foi um inferno, eu não tinha nenhum amigo no colégio e eu me aproximei depois de muito tempo de algumas pessoas que hoje eu não tenho convívio porque foi aquele momento. Mas eu não tinha ninguém, eu não participei de formatura, eu não participei de nada, de nenhuma festa, nenhuma coisa. Foi sufocante, não sabia o que fazer. Terminei o ensino médio sozinha. Entrei na faculdade e não tinha aquele vínculo do colégio que todo mundo tinha de levar pro resto da vida, não tinha. Simplesmente recomecei minha vida do zero, a faculdade foi o start.

**N** - Como você lida com essa situação hoje em dia?

**Amiga 3** - Antes eu não conseguia nem falar. Sem chorar não falava. Até que um dia desses a gente foi pro bar e eu falei na mesa do bar como se realmente tivesse superado, e essa é a impressão que eu tenho. De tudo que eu passei antes, hoje eu posso dizer que to curada, posso olhar pra cara dessas pessoas e nenhuma. Não tenho mais aquele medo e pânico de ver e consigo falar sobre sem me desesperar profundamente, mas também não é o tipo de coisa que eu quero ta falando sempre, por isso que eu adiei essa entrevista tantas vezes. Porque ainda fica uma mágoa,

um ressentimento muito grande assim, de que mesmo que eu saiba que eu não fiz nada de errado, ainda fica aquela pontinha dizendo “mas e se...tiver sido sua culpa”. Mas no geral eu to show. Mas se eu ver relato dos outros eu choro.

**N** - Obrigada!

—

#### **Amiga 4**

*Entrevista presencial.*

Aqui irei utilizar a letra “N” para se referir às minhas falas e “Amiga 4” para me referir as dela.

**N** - Para falar de relacionamentos abusivos no tcc, eu estou entrevistando mulheres que reconhecem já ter passado por um relacionamento tóxico e queiram falar sobre, para ajudar outras e mostrar que dá sim para sair desse ciclo. Lembrando que tudo será sigiloso e manterá o anonimato das entrevistadas. Mas as histórias delas poderão vir a ser ilustradas para o tcc. Tudo bem pra você que a história seja ilustrada? A ilustração pode vir a ser publicada e veiculada em canais de comunicação ou exposição.

**Amiga 4** - Certo

**N** - Eu queria, só pra começar, perguntar pra você quando você escuta a palavra abusivo qual a primeira coisa que vem à sua cabeça?

**Amiga 4** - Nossa, vem uma série de coisas... Vem, a falta de informação... Na verdade acho que é bem isso, a falta de informação, a falta de a gente reconhecer o quanto é ampla a situação de abuso e conseguir a partir... e conseguir encaixar as situações do cotidiano nisso aí. Muitas vezes a gente só...pelo menos no meu caso, eu só fui me dar conta que...de ter vivido um relacionamento abusivo muitos anos depois.

**N** - Quando o termo relacionamento abusivo apareceu na sua vida?

**Amiga 4** - Então, a primeira vez que essa palavra entrou na minha vida foi já... uns 20 e poucos anos quando eu estava estudando gênero, com meus 22 ou 23 anos.

**N** - Foi quando você teve contato com esse tipo de assunto...

**Amiga 4** - Sim. Eu sabia que eu não tinha sido feliz em muitos momentos, mas eu não sabia dar nome aquilo.

**N** - Você reconhece que já esteve em um relacionamento abusivo...

**Amiga 4** - Já.

**N** - Quando começou? Quantos anos você tinha, qual era o cenário?

**Amiga 4** - Eu tinha de 15 pra 16 anos.

**N** - Foi seu primeiro namoro?

**Amiga 4** - Sim! Ele era 7 anos mais velho do que eu , é... e a gente começou a ficar, começou a namorar depois de “assumir” assim né? Assumir o namoro depois de uns meses. O namoro durou 5 anos e 9 meses.

**N** - Onde vocês se conheceram?

**Amiga 4** - A gente se conheceu na praça. Ele era skatista e eu gostava de frequentar a praça com as minhas colegas. E aí a gente se conheceu, frequentávamos muito os mesmo lugares, eu tinha essa liberdade com os meus pais, comecei a sair de noite muito jovem e eles confiavam. Também era uma época que eu acho que muitas de nós éramos muito jovens e costumávamos sair de noite (risos). E a gente começou a namorar, não lembro exatamente quando isso foi decidido, mas a gente começou a namorar e a partir daí, é... eu fui perdendo... na verdade como o inicio desse namoro coincidiu com meu último ano do ensino médio, quando eu entrei na faculdade, o que acontece com todo mundo quando entra na universidade né? Você amplia o seu olhar de maneira absurda então eu consegui construir um grupo de amigas, de 4 amigas aí, que a gente se conheceu lá, e eu comecei... elas queriam começar a sair de noite, queria ir no bar na sexta e ir pros eventos da universidade e... eu tava sempre me sentindo coagida né, por um lado eu também comecei a trabalhar muito cedo...apesar de que nessa época eu não tava trabalhando ainda... mas era basicamente porque não saia né, com elas. Então eu lembro quando começou as primeiras barreiras né? Era principalmente, justamente, com relação a amizade. Primeiro ele ficava falando que eu não... não lembro exatamente quais palavras, mas era que eu não confiasse nelas, porque elas não eram as minhas amigas que eu tinha antes dele me conhecer. Na cabeça dele

elas não eram confiáveis. Eram todas solteiras, então pra ele isso também era um problema, todas livres e desimpedidas, inclusive lindíssimas e com vontade de comer o mundo, então pra ele isso era um problema então ele ficava sempre com essa coisa de “ah não confie muito”, “você mal conhece”...

**N** - Você já namorava ele a quanto tempo?

**Amiga 4** - Nessa época a mais de um ano, que foi quando entrei na faculdade. Ai ele dizia “amigas mesmo é as que você tinha antes” que eram as que ele conhecia que tinham namorado, coincidentemente né? (riso irônico) Então daí, muitas coisas foram acontecendo, eu simplesmente tinha aquelas amigas ali quando eu ia pra aula na universidade, mas, fora disso era bem complicado porque eu não conseguia conviver com elas mais além daquele espaço de ambiente acadêmico quando a gente marcava de fazer trabalho. E as vezes que eu decidia “não hoje eu vou sair sozinha com elas” sempre era um problema! No dia seguinte era briga, era tudo né? Era briga, era desentendimento... e nisso vinha o sofrimento. Eu me sentia culpada e acabava pedindo desculpa. Ele também começou a ter muito ciúme de amigo, amigos homens que também eu conheci na universidade, eu lembro que eu tinha um colega que era fotógrafo e era jornalista de lá, estudava jornalismo, e eu adorava conversar com ele porque ele era um homem assim... com a mente super aberta, lia muito e tal, e a gente começou a conversar muito quando eu tava lá na faculdade e de vez em quando gente marcava pra se encontrar na praia e tal... problema! Quando a gente saía de noite eu com meu namorado e os amigos do meu namorado, e alguma vez a gente se encontrou com ele, eu ia falar com esse meu colega e era um problema incrível. “Eu vejo como ele olha pra você”, agora sempre com uma postura...nunca agressiva, nunca reconheci aquilo como agressivo porque ele nunca é... levantava a voz, a não ser quando a gente já tava numa situação de discussão mesmo e tal que os dois levantavam a voz né. Mas nessas circunstâncias ele nunca...levantava a voz nem parecia agressivo. Roupas também, então pra ele, na cabeça dele, eu era uma bebê né? Como ele me conheceu ainda menina, eu acho que naquela época eu era muito punk, gostava de ouvir punk rock, andava com roupa folgadona é... então quando eu comecei a decidir que eu ia começar a sair de saia ou com um short mais curto isso era um problema né? “Não, isso não combina com você”, “Isso não fica bonito em você, fica mais bonito em você aquela outra roupa”. Até as relações assim...Meus pais, meu pai e minha mãe se preocuparam

muito na época que a gente começou a namorar! Porque, eles viam a diferença de idade e achavam aquilo ali muito preocupante. Mas eles confiaram sempre tanto em mim que decidiram “afrouxar” a situação e preferiram trazer pra junto. Também não sei se nessa situação deles eu agiria diferente, também acho que quando você nega...proíbe, acaba sendo pior né? Então eles trouxeram pra junto. “Vem pra minha casa, me conhece, conversa comigo.” E eles amavam ele! Amavam! Até hoje, devido a ele ser informático, quando eles querem alguma coisa relacionado a informática eles pedem ajuda dele.(risos nervosos) Mas é, então ele começou a frequentar a minha casa, começou a eu ir pra casa dele, meus pais sempre forma muito permissivos da gente poder dormir junto, eles sabiam que se a gente não fizesse lá a gente ia fazer em outro lugar. Então quando a gente não tava na minha casa, tava na casa dele. E a gente começou fazendo um pacto de quando eu estivesse na casa dele ele cozinhava e eu lavava, quando tivesse na minha casa eu cozinhava e ele lavava e tal, mas isso nunca acontecia. Quando tava na minha casa eu cozinhava e quando tava na casa dele ele dizia “ah mas sua comida é mais gostosa”, e ai acabava que eu cozinhava e lavava também, porque ele não lavava no momento, eu ficava constrangida de chegar a mãe, a irmã e dizer alguma coisa. Ninguém gosta dessa situação, é chato. Então até nisso. Muito antes também, uma das situações mais...mais...grave, dessa relação, foi que eu só fui me dar conta muitos anos depois, acho que só a dois anos atrás, que foi realmente uma violação. Quando a gente tinha acabado de começar o namoro, eu ainda era virgem, nunca tinha feito sexo... quer dizer, nunca tinha tido penetração.É...e a gente tinha...não sei, 2 meses, 3 meses assim e tal. A gente saiu uma noite, todo mundo bebeu, eu bebi muito também e tal e a gene voltou depois pra casa dele. Na casa dele a gente começou...a se tocar, fazer muitas carícias e tal, até que chegou o momento... ele começou a querer me penetrar com o dedo e chegou um momento que eu disse que não, que eu não queria, que eu tava muito bêbada, eu lembro disso, eu não queria dar continuidade aquilo e ele ficou insistindo, “não a gente já chegou até aqui”, insistiu, insistiu, insistiu até o ponto que conseguiu me penetrar com o dedo, eu fiquei p da vida, sai de lá...né...completamente desesperada. Eu me senti muito mal, eu lembro que naquele momento eu tinha plena consciência de que aquilo que ele tinha feito era muito violento, mas... eu saí de lá, a gente morava umas 4 ruas de distância, eu saí da casa dele 5h da manhã , ainda meio bêbada, chorando, meio desesperada, pra minha casa...ele veio atrás, conversando e eu falando pra ele que

não, que eu não queria mais saber dele, e num sei o que. No outro dia estava péssima lógico, além da ressaca alcoólica também a ressaca moral. Por não saber o que tava acontecendo, me senti extremamente violentada mais, ao mesmo tempo, não sabia se ele tinha razão, lógico! Porque ele ficava argumentando o tempo todo que ele...que a gente tinha chegado até ali e não tinha sentido eu querer dar um freio, então...a gente passou ainda uma semana nessa coisa de conversa, não conversa...ele pedindo mil desculpas e tal, e eu acabei cedendo. Da gente voltar e achar que aquilo tudo tinha sido um mal entendido. E eu acho que esse foi o momento em que ele conseguiu todo o domínio sobre mim. Hoje eu tenho plena consciência disso, na época não. Até porque eu tinha 16 anos!

**N** - Não tinha nenhuma experiência anterior...

**Amiga 4** - Nenhuma experiência anterior...Nessa época eu ainda nem tava na faculdade. Então acho que a partir dai foi o momento que ele realmente ele conseguiu...Nem ele, acho que nem ele ficou consciente de tudo isso. Não estou desculpando ele, acho que ele tem responsabilidade em tudo isso, mas é "normal" a masculinidade ela se constrói dessa forma muito tóxica mesmo.

**N** - Quando você estava nesse relacionamento você costumava desabafar com amiga ou desabafar com alguém?

**Amiga 4** -...

**N** - Você não via problema nas coisas que aconteciam?

**Amiga 4** - Quase nunca via problema.

**N** - Mesmo quando você se sentia mal você não achava que aquilo fosse exatamente um problema?

**Amiga 4** - Não...Até porque, essa transição, depois que tudo isso aconteceu, quando eu ainda tava no ensino médio eu tinha essas amigas que eu já tinha antes, que ele conhecia, que elas gostavam muito dele, ele era amigo do namorado da minha amiga também...e elas achavam que tudo era lindo, que a nossa relação era massa, quando a gente tinha alguma discussão...não me lembro de ter nenhum momento exatamente de ter tido muito desabafo com essas amigas por exemplo. E ai depois eu fui me distanciando dessas amigas...coisas da vida mesmo. Entrei na

faculdade, com esse circulo de amigas eu sentia vergonha de desabafar com elas das situações que eu vivia, primeiro porque a maioria dessas situações eu não reconhecia como abusiva, toda essa coação, toda essa proibição, a roupa, as amigas...e segundo porque...por isso, porque as coisas que eu conseguia me dar conta eu sentia vergonha, eu não queria que elas soubessem que ele tava me proibindo, que eu tinha discussão com ele por sair com elas...eu me sentia uma menina super progressista, porque desde muito jovem, desde os 14 anos eu era super pra frente, super tal...então aquilo pra mim não...eu achava que eu tava levando a situação bem. E como eu fui me deixando, é...ser absolvida pela relação, eu realmente fui me afastando delas.

**N** - As amigas do colégio?

**Amiga 4** - As amigas da universidade, que eu tava construindo...Antes do afastamento mais “total” mesmo, eu fiquei grávida dele, e ai eu fiquei desesperada. “Não quero ter esse filho, não tenho como”, “Não tenho como fazer um aborto”, e a gente tinha uma professora que ela era assistente social também e ela era muito colega da gente, conversava muito com ela também fora de sala e as meninas articularam com ela pra ela vir conversar comigo. E ela veio conversar comigo e foi ela quem praticou um aborto em mim. Na casa dele...

**N** - Ele sabia?

**Amiga 4** - Sim. Ele me ajudou a comprar os remédios e tal, ela foi na casa dele e lá fez a aplicação do citotec...E ai foi pra casa, pediu pra eu ligar pra ela qualquer coisa e tudo mais... pronto. Depois disso ainda tive, outros tipos de violência, violência obstétrica (risos nervoso), porque eu comecei...eu tive várias semanas assim que...o sangramento não parava né? De pouquinho em pouquinho, até que chegou um dia que eu tive uma hemorragia em toda...em pleno teatro.

**N** - E precisou ir pro hospital.

**Amiga 4** - Não fui no hospital aquele momento, mas no dia seguinte eu fui pro hospital. Aí fui com minha vó, porque ela não trabalhava então e a minha avó queria me acompanhar. A gente foi na clinica e quando chegou lá eu entrei pra consulta...velho, uma inquisição, sabe? “você fez um aborto” e eu “não, eu não sabia que eu tava grávida” e ele “você fez um aborto”, com aquele olhar, ficava me

olhando. “Tá tudo bem, a gente precisa fazer uma curetagem”, “minha avó ta esperando”, “não, não tem tempo”. Não me deixaram avisar a minha avó. Eu lembro de ta na cama assim, passando pelo corredor e minha vó fora, porque ela não podia entrar e eu “vó vão me fazer um procedimento” e minha avó sem saber nada. Muito bruto.

**N** - Absurdo.

**Amiga 4** - Muito. Ai pronto fiz essa curetagem e tal beleza. Aí, isso por causa das meninas ne, a gente ainda era bem próxima e principalmente na faculdade e tal mas aí pouco a pouco eu fui me distanciando mesmo delas. Entendeu? Fui me distanciando principalmente de uma delas que é...continua sendo minha miga até hoje, que...era a que ele mais tinha raiva (risos), acho que por ser a mais livre de todas né, naquele momento. Ai depois eu mudei, no começo eu estudava de tarde e mudei pra noite, porque eu ia começar a trabalhar os dois horários. Ai mudei pro curso da noite e perdi completamente o contato com as meninas, uma delas saiu da universidade, outra decidiu ir pra Pernambuco pra tentar a outra universidade, até hoje tenho contato com ela porque a gente também trabalhou junta em outro lugar, e a que assim era mais próxima mesmo a gente foi perdendo o contato. De vez em quando alguma mensagem....

**N** - Você tinha outras amigas?

**Amiga 4** - Nessa época?

**N** - Sim...

**Amiga 4** - Não. Nunca fui pessoa de muitos amigos. Tinha os amigos da faculdade.

**N** - Você convivia mais com ele então?

**Amiga 4** - Sim e os amigos dele.

**N** - Na bolha dele

**Amiga 4** - Exatamente. E algumas vezes que eu tentava trazer, já perto de terminar a faculdade, tinha um grupo de amigos de línguas que chamava “vamo comer tapioca na praia”. Dois deles eram gays e um deles era um gay assim com muita pluma, que não esconde e não faz questão nenhuma de esconder que é o direito dele, e aí gente teve também várias brigas por isso. Porque esse amigo ficava

paquerando fazendo piadinhas e ele dizia que isso era um “absurdo”, “que ele podia ser gay o que quisesse, mas que ele não tinha o porque de ficar paquerando”. A gente tinha várias brigas também.

**N** - E ai isso causava um mal estar, quando ia sair com seus amigos...

**Amiga 4** - Causava um mal estar, exatamente, ai eu preferia não sair mais. E quando saia só com eles, sem levar ele, também virava uma discussão ou uma cara grande....

**N** - Durante esses 5 anos de relacionamento vocês terminaram algumas vezes?

**Amiga 4** - Sim, depois...Na verdade só uma vez. Porque eu comecei a me relacionar a distância com outro menino, um menino de outro estado. E eu tava assim bem apaixonada, muito apaixonada mesmo. E ai ele descobriu tudo, e ai nessa época, nesse dia que ele descobriu tudo...Eu tava muito apaixonada mas eu ainda amava, na minha cabeça eu gostava muito dele, então tava muito dividida, não sabia, tava aquela coisa da aventura. E ai ele descobriu tudo, me chamou de tudo menos de bonita. De vagabunda, de puta, invadiu minha privacidade, minhas mensagens, meus e-mails. A confiança era tal que ele sabia até as senhas do meu email. Eu confiava. Ai a gente terminou. Eu fiquei péssima, chorando, me sentindo culpada. Isso foi pouco tempo depois que eu tinha tido o aborto...Então acho que foi nesse momento que eu mais tive insights que alguma coisa tava errada nessa relação.

**N** - Como o seu namorado da época reagiu em relação a gravidez e ao aborto? Qual era a posição dele?

**Amiga 4** - Ele ficou assustadíssimo também. E falou que qualquer coisa que eu decidisse ele apoiava. Nisso foi correto. Mas nossa jamais, imagina, teria sido o pior erro da minha vida... Ai a gente reatou a relação depois disso.

**N** - Quanto tempo depois de separados?

**Amiga 4** - Pouquíssimo tempo, acho que não foi nem duas semanas, reatou e depois disso era a constante chantagem. Qualquer coisa que eu fazia tava sempre sob suspeita e ele tinha todo o direito do mundo, porque eu tinha dado motivos pra ele. Então sempre eu perdia o argumento, qualquer discussão que a gente tinha eu deixava de ter razão sob a perspectiva dele. E foi assim até o final.

**N** - Quando foi que as coisas começaram a piorar? Quando começou a andar pro fim do namoro?

**Amiga 4** - A mesmice, aquela rotina, foi tremenda. Em 2004 eu já notava que, por exemplo, sexualmente eu já não me sentia tão atraída assim por ele. Mas continuava. Eu não sei exatamente, acho que foi 2004, ele tinha uma relação muito conturbada com a mãe dele, o pai dele morreu quando ele ainda era adolescente, ele tinha uma relação muito conturbada com a mãe e com a irmã. Ai não conseguia alavancar a vida dele e num sei o que. Nessa época a gente, eu, minha mãe e meu irmão, saiu do apartamento de onde a gente morava, pra morar em um outro...a gente tava passando por dificuldades econômicas e tal. E o apartamento que a gente foi era grande e ele tava procurando um lugar pra ficar, mas não conseguia um apartamento sozinho pra ele, então minha mãe sugeriu que ele alugasse o quarto lá, ai ele começou a morar com a gente. Acho que ficou 1 ano mais ou menos. Então essa rotina, tudo, eu tava começando a pensar realmente no meu futuro, tava terminando o curso, passei pelo tcc em 2005, que foi quando meu avô morreu e ai rola todo aquele clichê de que quando alguém querido seu morre você repensa toda a sua vida, foi verdade comigo, ai a partir de 2005 eu acho que foi o momento chave. Comecei a pensar que demônios eu ia fazer da minha vida. E eu fiquei esse ano todinho assim até 2006 remoendo aquilo na cabeça, eu não conseguia externalizar nada daquilo, porque eu não conseguia dar nomes, ai eu comecei a adoecer. Eu tive pneumonia, catapora, vivia gripada. (suspiro longo) (choro)(pausa) (choro) E eu resistindo, resistindo...Ai eu terminei o tcc e fiz reopção, eu fazia relações publicas e podia fazer jornalismo também. Ai eu conheci duas pessoas, uma que é uma grande amiga até hoje e outro que era o melhor amigo dela. E eles eram ótimos, pessoas maravilhosas. A matéria que a gente pagava junto era numa sexta 18h da tarde, então a gente começou a sair da matéria ir pro bar beber os três. E ai eu comecei a me interessar muito por ele. Ai a gente ficou ainda umas 2 vezes. Depois que a gente ficou eu entrei em crise de novo né, o que é que tava acontecendo, porque eu tava fazendo isso. Conversei depois com esses amigos, falei da minha relação e eles disseram que tinha algo errado, que provavelmente eu não tava mais apaixonada por ele. Ai eu cheguei em casa, avisei pra ele que queria conversar e nesse dia terminei a relação.

**N** - E como foi pra você?

**Amiga 4** - Foi duríssimo. Na minha cabeça eu não tava terminando porque eu tinha vivido uma relação abusiva, eu tava terminando a relação porque eu tinha deixado de amar ele. E ele não entendia isso, ele insistia que tinha uma pessoa. Ele não entendia que não existia outra pessoa. Ele não entendia que há 1 ano eu estava remoendo isso mas não sabia como fazer. Na cabeça dele tudo se resumia a “existe alguém”, ai ele me acusou, me acusou de você esta me abandonando no pior momento da minha vida, fez chantagem emocional, tudo. Basicamente, depois que eu falei pra ele que a gente ia terminar 2h da conversa se resumia nisso, ele insistindo que eu tinha alguém, eu dizendo que não, e ele me acusando que eu tava abandonando ele no pior momento da vida dele. Depois disso ainda passou uns 6 meses que ele o tempo todo me chamava pra conversar e eram sempre situações violentas. Chamava pra conversar, insistia pra voltar, começou a utilizar o aborto como arma, me perseguia nos cantos. Eu comecei a sair desesperadamente e ficar com qualquer coisa que respirasse eu estava sedenta de vida, então eu comecei a sair muito de noite, nessa época retomei o contato com essa amiga e...ela foi minha amiga. Ela nunca me pediu explicação, ela nunca me culpou, ela simplesmente me acolheu. E ai através dela eu conheci uma outra grande amiga, uma amiga cheia de luz. E a gente saia muito, ia pra rave e tal e eu sei que ele não gostava desses eventos, mas de repente eu comecei a encontrar ele nesses eventos e notei que ele me perseguia. Teve duas situações assim mais violentas, que foi uma vez que eu fiquei com um menino na rave , eu não queria ficar com esse menino na frente dele então comecei a arrastar esse menino, se eu via que ele tava de um lado ia com o menino pro outro lado, os extremos, ate que chegou o momento que a gente tava lá se beijando e tal abraçado, ele chegou separou a gente e (gritando) “é pra isso que você queria acabar o namoro?”. Deu um show lá, um escândalo, foi embora e esse colega fez pra mim “vocês namoraram?” (risos) ai a gente foi pra praia ficou conversando e tal. E antes disso teve uma situação, final de semana depois que a gente tinha terminado o namoro, era aniversário de uma dessas amigas da faculdade, e ai a gente foi pra casa dela que ela tava dando uma festa e foi quando eu disse pra ela que a gente tinha terminado, e ai tinha dois amigos dela de recife e eu fiquei com um deles, e a gente saiu o fim de semana todo mundo, foi pra praia, muitas fotos. E não sei como demônios, ele foi na minha casa pegar o resto das coisas dele e essas fotos estavam todas no meu computador e ele viu todas elas. E ai depois disso ficou outro escândalo “é pra isso que você terminou, queria ta

ficando com outros homens”. Eu sempre ficava me sentindo péssima, chorava, me sentia culpada. Tava decidida que não ia voltar, mas ele tinha um poder tremendo sobre mim. E depois assim a cada tanto ele vinha “vamos conversar por favor” e era outra vez chantagem emocional. Nesses momentos ai sim, a partir dali comecei a compartilhar com as minhas amigas, eu falava pra elas o que tava acontecendo até que chegou o dia que uma delas falou “J. você precisa colocar um ponto final”.

**N** - Quanto tempo durou essa...perseguição assim?

**Amiga 4** - 6 meses. Na verdade ele não deixou. 6 meses eu parei, cortei contato com ele.

**Amiga 4** - Eu demorei muito pra conseguir falar sobre. Pra você é a primeira vez que eu falo sobre isso assim abertamente.

**N** - Muito obrigada por compartilhar sua história!

\_\_\_\_\_

**Amiga 5**

*Entrevista presencial.*

Aqui irei utilizar a letra “N” para se referir às minhas falas e “Amiga 5” para me referir as dela.

**N** - Então para falar de relacionamentos abusivos no tcc, eu gostaria de entrevistar mulheres que reconhecem já ter passado por um relacionamento tóxico e queira falar sobre, para ajudar outras e mostrar que dá sim para sair desse ciclo. Lembrando que tudo será sigiloso e manterá o anonimato das entrevistadas. Mas as histórias delas poderão vir a ser ilustradas para o tcc. Tudo bem pra você que a história seja ilustrada? A ilustração pode vir a ser publicada e veiculada em canais de comunicação ou exposição.

**Amiga 5** - Sem problemas!

**N** - É... pra começar, eu queria que você dissesse, a primeira coisa que vier na sua cabeça assim, não precisa elaborar muito não...Sobre o que vem à sua cabeça quando você escuta a palavra abuso e o termo relacionamento abusivo. O que é que você compreende disso?

**Amiga 5** - Hmm...Abuso primeiro, nesse primeiro eu não penso em relacionamento abusivo quando eu falo...assim, na primeira...no primeiro pensamento eu penso em abuso sexual. Ou violência. E sobre relacionamento abusivo o que eu entendo é quando a pessoa quer atravessar o limite da outra pessoa, quando você deixa de ser você individual e passa a ser o outro, nem é em dupla, é o outro e não você. Acho que é isso. Agora eu entendo isso né?

**N** - Você está aqui porque você reconhece que está em um relacionamento abusivo...

**Amiga 5** - Sim...

**N** - Como isso aconteceu? Assim, qual o era o cenário, quantos anos você tinha, que idade ele tinha, como você conheceu...

**Amiga 5** - Hmm...Eu tinha 17 anos...16, tinha 16, 17 por aí e ele era mais novo que eu então ele tinha 16, se eu tinha 17 ele tinha 16...alguns meses um pouco mais novo, e a gente se conheceu num evento da igreja, quando era aqueles eventos de sorriso, de fazer as criancinhas sorrirem do câncer, aí era uma amiga minha que fazia com uma amiga em comum, aí ela era amiga dele e ela participava, aí ela levou ele e a minha amiga me levou e a gente se conheceu assim, infelizmente. Pronto, foi isso, aí a gente se conheceu e começou a ficar, ficou mais de um ano pra poder namorar e aí depois a gente namorou normal.

**N** - Foi seu primeiro namoro?

**Amiga 5** - Não, eu tive um namoro antes, de 1 ano e pouco.

**N** - Nessa idade você estava no colégio ainda?

**Amiga 5** - Tava, eu tava no... indo pro segundo ano...é tava no primeiro, indo pro segundo.

**N** - Acho que devia ser 16 mesmo né?

**Amiga 5** - É, eu acho.

**N** - E aí como é que era o namoro? No começo como é que foi?

**Amiga 5** - Ah no começo era lindo! Era muito bom o namoro, até completar uns 3 anos de namoro era um namoro normal, eu acho que... Não, não foi, mentira, 3 anos

não porque quando eu tava no terceiro ano já começou os problemas. Era um namoro tranquilo no começo, ele tinha uns ciúmes assim, mas eu sentia que era eu que dava motivo, mas porque eu pensava assim, eu era muito livre no anterior, então eu sentia que eu era muito livre, tava acostumada errado, que ele era outra pessoa e eu tinha que me acostumar agora com o jeito dele. Ele era muito ciumento sempre, eu ficava achando que era normal e tal, só que foi passando dos limites várias vezes a partir do...eu acho que de 1 ano que foi quando eu entrei no terceiro ano começou a ficar mais agravante. Pronto, a partir daí foi, começou a partir de 1 ano a piorar, piorar, piorar, daí foi ladeira abaixo, deu um tempo a gente terminou, passou 1 ano separado, mas depois a gente voltou. Nesse voltou já tava na faculdade e ele até melhorou no começo, segundo ele, ele tinha melhorado e eu achei que ele até melhorou, mas depois voltou tudo de novo. Só que de outra forma né? De uma forma mais... como ele era mais adulto, era de uma forma mais disfarçada, mas ainda era. Pronto, até que ele passou num concurso, foi embora, aí a gente ficou mais tempo longe, eu criei coragem e terminei com ele.

**N** - Quanto tempo?

**Amiga 5** - Ixe maria, deixa eu ver...eu acho que uns 6 anos total, assim, contando com o ano que a gente terminou, mas a gente terminou e continuou se falando né?

**N** - Você disse que ele era muito ciumento mas era “normal”, mas depois ficou mais agravante, como ficou mais agravante?

**Amiga 5** - Ficou mais agravante porque, por exemplo, eu saia com a minha mãe, às vezes a gente sai com a mãe da gente só pra...ir no shopping comprar tipo roupa...então, as vezes eu saia só a minha família só nós quatro e se eu não chamasse ele, ele ficava ofendido, sendo que as vezes a gente só quer sair nós quatro ou não cabe todo mundo no carro ou simplesmente não quer chamar ele e ele ficava ofendido com essas coisas. Ele ficava criando picuinha com as minhas amigas dizendo que uma era puta, outra não era, porque “ah terminou com o namorado”, “saiu pra num sei onde”, pelos cantos que elas andavam, pelas roupas que usavam, ele começou a implicar com elas. É essas coisas, com o passar do tempo ele foi implicando com mais gente, mais gente, eu fui me afastando de mais gente, mais gente. Pronto no final eu tinha me afastado de todo mundo e só andava

com as pessoas do círculo dele ou da família dele, ou que ele achava que era adequado que eu andasse, pronto o ápice foi esse.

**N** - Como foi pra você se afastar das pessoas?

**Amiga 5** - Foi difícil, no começo inclusive eu mentia pras pessoas, eu mentia pra ele, dizia que me afastei mas não tinha me afastado. Não queria, eu tinha vergonha na verdade de me afastar dizendo que é por causa do namorado né? A pessoa fica, meio envergonhada...meio não, muito envergonhada! E aí pronto, ficava com vergonha, mentia pra ele e mentia pro povo, tipo “vamos fazer num sei o que” aí eu não ia, por causa dele, mas eu dizia que era por outra coisa, enfim sempre não ia pras coisas, meu terceiro ano inteiro eu perdi tudo! Tudo que tinha no terceiro ano, trote, festa, essas coisas. Perdi tudo e não fui pra nada. Inclusive quando eu participei de um trote escondido ele soube e foi maior briga do inferno. Aí pronto, eu me sentia assim repreendida, até que depois de um tempo eu desisti de mentir, porque cansativo ficar mentindo sempre, protelando, protelando, e me afastei de verdade das pessoas pra não ter que ter esse problema e nem criar confusão com ele nem com as pessoas, apenas me afastei.

**N** - E o que foi que mudou quando ele ficou “mais adulto”?

**Amiga 5** - Assim, como eu já tava afastada das pessoas ele não tinha mais esse problema e como quando ele voltou, segundo ele, já tava “mais adulto” então ele dava um discurso, como eu já tava na faculdade, ele dava o discurso “não, eu quero me aproximar dos seus amigos agora”, até que ele tentava sair com a gente e tal. Ele tentava se aproximar mas eu percebia que não era uma coisa eu ele estava completo ali. Ou que ele só tava indo pra tipo querer controlar ali entendeu, naquele círculo. Essas coisas mais disfarçadas, que ele tentava disfarçar mas...eu não sei se ele tentava disfarçar ou se ele tava tentando relamente (melhorar) e não tava conseguindo. Tipo, quando eu saía com a minha mãe ou com a família sem chamar ele, aí ele já não brigava mais mas ele ficava de cara feia, não respondia, na hora ele fechava a cara e mudava o tom, aí eu já sabia “tá esquisito né?” “não to não, pode ficar de boa”, mas eu sabia que ele não tava então é essas coisas que ele ficava escondendo, tentando disfarçar mas ainda existia a repreensão dessa forma que ele ficava estranho, era “lxe ele vai ficar estranho, vou não fazer isso”. Pronto, foi desse jeito.

**N** - E você se incomodava quando ele ficava de cara feia e tal?

**Amiga 5** - Incomodava né? Quem não se incomoda quando o namorado fica estranho? Por isso que a gente...pelo menos eu na época pensava assim né “ah ele vai ficar estranho, então não vou fazer isso” era mesma coisa só que, disfarçado porque eu me sentia repreendida da mesma forma, sendo que dessa forma era como se ele fizesse assim “não, eu to de boa, você não vai se você não quiser”, aí eu não ia, mas eu que “escolhi” entendeu?

**N** - Dessa vez...das outras vezes ele dizia “pronto não vai”...

**Amiga 5** - É! Da outra vez era “não vai!” e agora era “você não vai se você não quiser”, agora as consequências era eu que...Ele não falava isso né? Mas eu sentia que era isso que ele queria dizer. Eu me sentia assim.

**N** - Você percebia que isso acontecia? Em algum momento do relacionamento que tinha uma coisa esquisita que estava indo meio mal, que não era normal...

**Amiga 5** - Sim, todas! Sempre percebi que não era normal, mas eu não sei porque, até hoje eu me pergunto porque eu continuei com ele se ele me fazia tão mal, se ele fazia eu me afastar de tudo que eu gostava, o porque eu não sei! Até hoje procuro essa resposta, porque eu sabia que ele não era o...quer dizer eu não sabia disso, também não posso ser hipócrita agora de dizer que...Porque eu acreditava que não ia conseguir outra pessoa como ele sabe? Que a gente ia casar e ter filhos, ia ser super bem sucedido e tal, cada um no seu momento e eu pensava que não ia acontecer mais com ninguém. Pronto acho que era por isso.

**N** - Você acha que ele influenciava você a pensar isso?

**Amiga 5** - Com certeza ele influenciava, muitas vezes ele falava “nunca vai ter igual, alguém como eu que faça essas coisas”, aí ele comprou um carro e tal aí era “ta vendo, comprei um carro pra gente”, “vou passar no concurso pra gente”, “vou passar na prova pra gente”. Se eu ficava de recuperação era tipo “não está pensando no nosso futuro!” tá ligado? Aí era esse tipo de coisa que eu pensava “nem na recuperação eu to passando e ele ta passando pela gente, é o homem da minha vida!”, mal sabia eu né? E ele ficava em recuperação, eu que não sabia.

**N** - Ele fazia você se sentir culpada?

**Amiga 5** - Não sei se eu me sentia culpada, não sei, não lembro se eu me sentia culpada, agora que eu lembro eu me sentia pressionada! A ser melhor para a gente! Não sei se eu me sentia culpada não...eu me sentia culpada por mentir para as outras pessoas, da gente ter se afastado e eu ter mentido que não era por ele.

**N** - Como aconteceu o afastamento?

**Amiga 5** - Ah, foi aos poucos, aos poucos parei de ir pras coisas, aí na hora da aula eu era muito da galera do fundão, aí eu parei de ser do fundão, passei a ser da frente dos nerds, comecei a andar mais com as meninas mais nerds, aquelas meninas que não faz nada, não faz bagunça, pronto aí foi assim aos poucos, parei de ir pros cantos, parei de sair com a minha família, sempre inventava que tava com cólica, com dor de cabeça, que não tava afim...Só fui mentindo assim, mentindo, inventando, faltando enrolando, pronto quando viu tava afastada de todo mundo.

**N** - Quando você olha pra trás assim, que situação que você faz tipo “meu deus isso foi muito...”, agora que você sabe o que é e pensa “Isso foi muito abusivo, foi muito ruim”, nesse sentido.

**Amiga 5** - Ah acho que aquela vez que foi o pingo d’água no copo né? Que foi uma vez que a gente brigou, eu joguei meu chip fora, ele pegou meu chip e se passou por mim pra falar com as minhas amigas, que eu ainda não era afastada delas na época, aliás eu tinha dito pra ele que eu era afastada, mas não tinha me afastado, nisso ele pegou meu chip e fingiu que era eu e começou a falar com elas, aí começou a descobrir que eu realmente não estava afastada e foi maior briga. Tipo, ele fez a maior briga com elas como se fosse eu, pra afastar a gente e funcionou elas acreditaram que era eu, só que depois quando eu fui tentar explicar...pra pessoa acreditar que o namorado pegou seu chip pra se passar por você é meio...Aí pronto, elas passaram um tempo sem acreditar, aí no fim elas acreditaram, só que aí depois eu voltei com ele e estragou tudo, foi como se eu tivesse mentido mesmo, pra mim isso daí...

**N** - como ele conseguiu o chip?

**Amiga 5** - Porque a gente brigou, e eu era escandalosa, tirei e joguei fora o chip, joguei assim...no chão e fui embora, ele foi lá, esperou eu ir embora, pegou o chip do chão e botou no celular dele. E naquela vez, mas essa foi bem depois, que a

gente...Ele fez isso, aí a gente terminou, passou um tempo e a gente voltou ficou um tempão, um longo tempão, aí a gente terminou aquele 1 ano e quando a gente voltou...aquela vez que ele, agente foi... a gente transou e tal, ele disse que tinha botado a camisinha e não botou camisinha, aí depois foi que eu soube que ele não botou camisinha, que ele não tinha botado porque ele queria que eu ficasse grávida pra poder eu nunca me separar dele. Eu acho que os mais marcantes são esses dois.

**N** - Ele era agressivo de alguma forma?

**Amiga 5** - Não...assim, ele era autoritário. Mas quando a gente brigava...eu não consigo lembrar veí, mas eu acho que ele nunca foi agressivo. Ele era agressivo não de bater mas de falar. Ele não gritava...é porque ele era de uma forma muito manipuladora, ele não gritava, ele falava alto uma vez e depois ele se calava e eu falava sozinha, então ele fingia que eu não tava ali, pra mim isso é agressividade, você tá falando, falando, eu implorando e ele tipo “caguei pra você”, então...eu acho que ele é agressivo nesse sentido. Do nada, ele alterava de novo o tom da voz que eu até ficava nervosa, enfim...ele não era agressivo assim, ele oscilava.

**N** - Ele tinha ciúmes de você...ele agia como em relação a isso?

**Amiga 5** - Ele era pessoa que ia falar com as pessoas, tirar satisfação, falar com o amigo...Eu tinha amigo, que não tinha nada haver e ele ia lá falar com o amigo no facebook pra saber “e aí, como é a amiga 5 na escola?”, “e aí o que é que ela tá fazendo?”, e o povo “oi, quem é você?”. Ele era desse tipo, ele ia lá falar. Ele me buscava na porta da escola de surpresa, porque ele já dirigia na época, eu não sei por que ele dirigia com 16 anos, mas ele dirigia. Ele ia me buscar lá de surpresa pra ver o que eu tava fazendo, essas coisas assim que ele fazia.

**N** - Quando você terminou com ele, porque foi?

**Amiga 5** - O motivo principal não foi porque ele estava sendo abusivo, porque já era a época que eu achava que ele tinha melhorado, foi porque a gente tava quase nunca se vendo, que ele tava morando em Pernambuco e eu fui pra lá uma vez, mas não tinha dinheiro pra ficar indo sempre. Aí eu terminei com ele por isso. Até porque a gente tava começando a ficar né, afastado. Aí foi por isso.

**N** - Quando você descobriu, tipo a existência desse termo “relacionamento abusivo”? Quando isso apareceu na sua vida?

**Amiga 5** - Eu acho que foi na faculdade, que eu comecei... Eu acho que foi com você! Que eu soube da sua história, não sei se foi. Talvez eu já tivesse escutado isso antes mas eu não sabia o que era. É, porque pra mim, na minha visão, o abuso não era isso entendeu?

**N** - O que era abuso na sua visão?

**Amiga 5** - Era aquilo só sexual e violência, não tinha haver com relacionamento e não podia ser silencioso. Eu não tinha essa ligação então foi depois de saber a sua história.

**N** - Você achou parecido? Como foi?

**Amiga 5** - Foi, eu achei parecido várias atitudes que você me contava... dele né? E aí depois eu fui ouvindo de outras...parece que quando eu fiquei sabendo que isso existia foi aparecendo cada vez mais pessoas ao meu redor que tinham passado por isso, aí eu me identificava “eu também já passei por isso!” e tal, aí eu fui começando a identificar, não tem quando a gente começa...a gente compra um carro ai partir desse momento na rua começa a prestar mais atenção? Pronto, foi tipo isso. Comecei a saber e depois fui conhecendo mais gente que já tinha passado.

**N** - Quando vocês terminaram foi fácil?

**Amiga 5** - Foi, foi muito fácil pra mim principalmente, eu acho que foi mais fácil pra mim do que pra ele porque eu terminei por telefone. Então se tivesse sido pessoalmente teria sido muito mais difícil. Porque ele era extremamente... Chorando e implorando não faça isso comigo, num sei o que lá eu vou morrer... E pelo telefone ele não podia fazer isso, até porque no outro dia ele nem podia falar comigo porque tava naqueles negócios da polícia, então pra mim foi muito mais fácil e eu não senti falta. Eu terminei e fiquei de boa, de boíssima. Inclusive desde que a gente terminou eu acho que eu não troquei uma palavra com ele. Mentira troquei, porque encontrei ele um dia.

**N** - Mas como era sua sensação de ver ele?

**Amiga 5** - Medo! Nervoso... Primeiro porque eu sabia que ele era uma pessoa... Que queria aparecer né? Principalmente depois que ele passou no concurso. Aí eu sinto...até hoje eu evito, saber... se eu sei que ele vai estar eu não quero ir. Porque eu ainda tenho medo da atitude, apesar de estar sabendo que ele seguiu o baile e está com outra pessoa, mas vai saber né? Eu ainda sinto medo, principalmente em relação as pessoas que estão comigo. Não é nem a mim, é as pessoas que estão comigo...

**N** - Você acha que ele poderia fazer alguma coisa?

**Amiga 5** - Não...assim de violência não...assim, vei eu não sei dizer. Não sei se eu tiver com um cara, não sei o que ele faria. Mas aos meu amigos, amigos assim eu acho que não. Mas com um cara eu acho que ele ia querer aparecer e...botar uma banca eu acho. Não é nem medo de agressividade é medo dele querer fazer isso, que isso é feio né?

**N** - Sim, é esse controle né? Essa posse...

**Amiga 5** - Eu sinto logo que eu ia querer fazer um escândalo e ia se tornar uma coisa muito grande. Porque hoje eu sei que eu vou me impor se ele aparecer. Antes não, mas hoje se ele aparecer eu vou. E eu não sei o que isso vai dar de consequência entendeu?

**N** - O que você acha...querendo saber de como era a sensação das coisas...o que era mais angustiante pra você?

**Amiga 5** - Rapaz eu acho que mais angustiante era mentir, porque eu mentia né? Mentia muito...pra ele não ficar mal, nem pra deixar as outras pessoas mal. Então eu mentia, mentia sobre sair, mentia sobre o que tava fazendo, sobre com quem eu tava falando, com quem eu falava, com quem eu não falava, eu mentia sempre e pra minha família principalmente, até hoje eles pensam que ele era um anjo, é um amor porque eu mentia muito, sempre ocultava as coisas que ele fazia e que ele era, então... Acho que o que mais me deixava angustiada era isso e o medo que ele descobrisse que tava mentindo. Isso era o pior de tudo, não era nem as outras pessoas, era ele.

**N** - Você acha que ele era, sutil? Nas coisas que ele fazia...ou que era mais esbrachado que ele era grosso, ameaçava ou que era mais disfarçado?

**Amiga 5** - Não... era disfarçado. Ele sempre foi disfarçado de amor, de muito amor, que ele me amava muito e num sei o que lá, era bem disfarçado. Só depois que a pessoa fica “isso não é...”, tanto que depois eu voltava com ele porque ele me explicava e eu entendia, mas...eu não entendia.

**N** - era você que terminava?

**Amiga 5** - Não, sempre era ele que terminava. Acho que eu só terminei na primeira vez que a gente ficou um ano separado. Nas vezes mais longas que a gente terminou fui eu que terminei. Que foram duas, a definitiva e essa de 1 ano. Mas sempre ele terminava por qualquer coisa, era um término assim, terminei hoje vou voltar amanhã. Terminou e passou uma semana, sempre era assim e po era por qualquer besteira.

**N** - A primeira vez que vocês terminaram, que foi você que terminou, foi porque?

**Amiga 5** - Eu acho que foi por causa do negócio do chip ainda. Tipo eu terminei, a gente passou uma semana afastado mas eu não consegui me sentir bem com isso, aí terminei e passou um ano, acho que foi por isso.

**N** - E voltou por quê?

**Amiga 5** - Porque passou um ano, ele deu a desculpa que tinha mudado, ainda gostava muito de mim, e tal e eu fui lá né? Dar mais uma chance.

(...)

**Amiga 5** - Eu lembrei de uma coisa amiga que me deixava angustiada também...

**N** - Pode falar!

**Amiga 5** - Que é quando eu ia dormir, que ele tinha minha senha do facebook. Ele tinha minha senha e quando eu ia dormir ele olhava minhas coisas, aí eu ficava pensando tipo “eu vou dormir, ele vai olhar...”, não conseguia dormir, ele olhava e achava, mesmo que não tivesse, ele achava, arrumava, dava um jeito de achar alguma coisa que incomodava ele, ele me ligava de madrugada, era certo, ele sempre me ligava de madrugada pra brigar de alguma coisa que ele viu no meu facebook. Aí eu ia pro banheiro, era um briga, porque lá em casa tem meu irmão, aí eu ia pro banheiro ficava horas no telefone, implorando pelo amor de deus que num foi isso e num sei o que. Aí no outro dia eu tinha aula cedo e muitas vezes eu não ia

pra aula quando isso acontecia porque eu ia lá na casa dele, resolver com ele. A hora de dormir era a pior hora.

**N** - Você teve contato com outras histórias de outras pessoas?

**Amiga 5** - Sim, tive contato com várias. Foi como eu disse, depois que eu conheci você e tive contato eu soube de várias pessoas.

**N** - E isso refletiu em que pra você?

**Amiga 5** - As vezes eu pensava “vei não é possível que tanta gente passe por isso, sem que ninguém fique sabendo umas das outras, porque ninguém passa por isso e fica calada”, mas ai eu parava pra pensar e ia que eu ficava calada. Eu não contava porque eu tinha vergonha, eu não contava porque...eu ia contar o que? Que meu namorado me proibia de sair? O que é que a pessoa ia dizer? “Termine!”. E eu não conseguia terminar e não sei porque. É incrível, é uma lavagem cerebral eu acho. Porque eu nunca foi vei de chorar, com meu primeiro namorado nunca, nunca, nunca, não chorava, não derramava uma lágrima, não que isso seja bom, mas eu nunca fui de ficar sofrendo desse jeito. Com ele eu escorria pela porta assim. Eu faltava aula pra ir na casa dele 5h da manhã, pegava um ônibus lotado pra ir lá pedir desculpa! Parecia que o mundo ia acabar.

**N** - Eu lembro de uma história que ele não deixava tu postar foto né?

**Amiga 5** - Era, ele não deixava! Tipo, eu tirava uma foto, às vezes nem era eu que tirava era outra pessoa que tirou e eu não vi, ai ele achava “ta muito vulgar!”, “ta aparecendo muito!”, “vai postar pra que?”, “vai querer aparecer pra quem?”, sendo que ele postava sempre! Ai pronto, não postava. Ou ele dizia “ta horrorosa, tá péssima, gorda!”.

**N** - Ele controlava isso na “vida real”? Tipo suas roupas e tal?

**Amiga 5** - Não, inclusive ele sempre dizia pra eu mostrar mais quando saía com ele. Ai teve outra coisa que eu me esqueci de falar que me angustiava, que ai se eu olhasse assim (pro lado), “tá olhando pra quem?”, “tá olhando pra aquele menino?”, as vezes eu nem tinha visto, ele via um menino bonito e olhava pra mim, aí eu via que ele olhava pra mim e olhava pra baixo. E muitas vezes eu não tava olhando pra ninguém ou só passei o olho porque a pessoa passou na minha frente, aí dava uma

briga, pronto me angustiava também andar nos cantos que tinha muita gente. Porque eu ficava nervosa que ia arrumar briga. Aí eu andava assim, olhando pra baixo. E eu evitava ir nos cantos com muitas pessoas tipo no shopping.

(...)

**N** - Como você se sente agora?

**Amiga 5** - Agora eu sei que eu sempre tenho que me colocar em primeiro lugar, por mais que eu goste da pessoa, sempre tem que ser eu primeiro.

**N** - Obrigada por compartilhar sua história!

## APÊNDICE 3 - Contato e entrevista com Polyana Abreu

### CONTATO E ENTREVISTA COM POLYANA ABREU

em maio de 2019

QUANDO VOCÊ INICIOU O  
INSTAGRAM?

Iniciei de forma oficial e com a designer dia 04 de julho de 2018.

QUANDO OU O QUE, TE FEZ PERCEBER  
QUE ESSE ERA UM ASSUNTO QUE  
PODERIA SER ABORDADO POR  
MEIO DE REDES SOCIAIS?

Pela quantidade de mulheres que eu sempre atendi e vi ao meu redor em situações de relacionamentos abusivos, o Instagram começou sem pretensões e daí foi crescendo.

QUAL O GÊNERO E FAIXA ETÁRIA DOS  
SEUS SEGUIDORES?

Seguidores mulheres principalmente de 18 a 35 anos.

AS PESSOAS INTERAGEM MUITO?  
DE QUE FORMA?

As pessoas interagem muito por inbox, compartilhando e não era amor tanto nas redes quanto boca a boca para as amigas.

AS PESSOAS COSTUMAM DESABAFAR,  
PEDIR OPINIÕES OU AJUDA?

Sim, desabafam e pedem opiniões, mas não somos um Instagram de conselhos e sim informativo e de terapia com profissionais especializadas. Damos prioridade para casos urgentes e de risco.

## CONTATO E ENTREVISTA COM POLYANA ABREU

em maio de 2019

DE QUE FORMA VOCÊ TRATA  
ESSE ASSUNTO?

Trato o assunto da forma mais leve possível e também sempre baseada em pesquisas sobre o tema tanto nacionais quanto internacionais, nunca baseada em senso comum..

QUE MEIO TEM MAIS  
RESULTADO/FEEDBACK DO PÚBLICO?  
(IMAGEM, RELATO, FEED, STORIES...)

Todos os meios tem resultado, só não pode ficar sem postar para não perder o engajamento do publico.

QUAIS MUDANÇAS OU IMPACTOS  
FALAR DESSE ASSUNTO  
OCASIONOU NA SUA VIDA E NA  
DAS PESSOAS ATINGIDAS  
PELO SEU INSTAGRAM?

Os impactos são muitos, vários relatos de pessoas que saíram de relacionamentos abusivos por causa da não era amor ou até mesmo não entraram em um pq aprenderam os sinais com a não era amor. Na minha vida aumentou muito a quantidade trabalho, a responsabilidade com o conteúdo que publico nas redes sociais e a satisfação de poder ajudar mulheres a repensarem seus relacionamentos com violência, seja qual for. E também o autoconhecimento delas, o empoderamento, a autocompaixão...

.SUA CONTA É COMERCIAL? EM NÚMEROS,  
COMO É O ENGAJAMENTO DA REDE?

Conta comercial com 60 mil impressões aproximadamente por semana.

## APÊNDICE 4 - Contato e entrevista com Chris Menezes

### CONTATO E ENTREVISTA COM CHRIS MENEZES

em maio de 2019

QUANDO VOCÊ INICIOU O  
INSTAGRAM?

Em 4 de junho de 2018.

QUANDO OU O QUE, TE FEZ PERCEBER  
QUE ESSE ERA UM ASSUNTO QUE  
PODERIA SER ABORDADO POR  
MEIO DE REDES SOCIAIS?

Eu não sabia. Criei a conta para compartilhar minha experiência e mostrar a outras mulheres que relacionamento abusivo é muito mais comum do que se imagina e que nem sempre precisa envolver agressão física.

QUAL O GÊNERO E FAIXA ETÁRIA DOS  
SEUS SEGUIDORES?

Mulheres entre 18 a 44 anos.

AS PESSOAS INTERAGEM MUITO?  
DE QUE FORMA?

Sim. Comentários, enquetes e direct.

AS PESSOAS COSTUMAM DESABAFAR,  
PEDIR OPINIÕES OU AJUDA?

Sim, bastante..

## CONTATO E ENTREVISTA COM CHRIS MENEZES

em maio de 2019

DE QUE FORMA VOCÊ TRATA  
ESSE ASSUNTO?

Por meio de uma linguagem bastante informal e até um pouco bem-humorada e sarcástica, a fim de mostrar os mecanismos e atitudes adotados por homens (e mulheres) para dominação da parceira.

QUE MEIO TEM MAIS  
RESULTADO/FEEDBACK DO PÚBLICO?  
(IMAGEM, RELATO, FEED, STORIES...)

Os stories tem uma excelente aceitação, mas o feed tem bom engajamento também. As lives traz resultados excelentes.

QUAIS MUDANÇAS OU IMPACTOS  
FALAR DESSE ASSUNTO  
OCASIONOU NA SUA VIDA E NA  
DAS PESSOAS ATINGIDAS  
PELO SEU INSTAGRAM?

Bom, na minha vida, o impacto foi me dar a ideia de que achei a minha missão de vida. Parece que tudo o que passei serviu para eu dar voz a milhares de mulheres que passam ou passaram o mesmo que eu. Na vida de outras mulheres foi trazer consciência sobre comportamentos machistas e nocivos, que elas não tinham ideia de que eram abusivos.

.SUA CONTA É COMERCIAL? EM NÚMEROS,  
COMO É O ENGAJAMENTO DA REDE?

Sim, é comercial. Costumo alcançar 200 mil contas por semana e tenho em torno de 550 mil impressão no mesmo período.

# MANUAL DE DIRETRIZES

Instagram @UmaAmigaBasta



<https://drive.google.com/file/d/1EydR2f6lB0b-kUx9LS83fsdQr717vpSz/view?usp=sharing>

---