

GUIA PRÁTICO PARA

Mulheres em Reconstrução

após saírem de um relacionamento abusivo



PROJETO SRA
ESCOLA DO RECOMEÇO

ESSE GUIA PRÁTICO FOI CRIADO PARA AUXILIAR MULHERES QUE CONSEGUIRAM ROMPER COM A RELAÇÃO TÓXICA E PRECISAM RECOMEÇAR.

NELE VOCÊ ENCONTRARÁ INFORMAÇÕES IMPORTANTES E DICAS VALIOSAS PARA ESSES PRIMEIROS PASSOS.

ESSE GUIA, ASSIM COMO O GUIA DE EMERGÊNCIA, É DISTRIBUÍDO

GRATUITAMENTE E TAMBÉM FAZ PARTE DA ESCOLA DO RECOMEÇO, QUE ESTÁ INSERIDA NO PROJETO SRA SUPERANDO RELAÇÕES ABUSIVAS.

ESPERO QUE SEJA DE
IMENSA AJUDA PARA VOCÊ.

FOI FEITO COM MUITO
CARINHO E
RESPONSABILIDADE POR
UMA MULHER QUE SABE
EXATAMENTE O QUE VOCÊ
ESTÁ PASSANDO

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA,
CONTE COMIGO,
ANA OLIVEIRA



ESCOLA DO
RECOMEÇO
PARA MULHERES

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	5
1 - ORGANIZE SEU REFÚGIO SEGURO.....	6
2 - AÇÕES PRÁTICAS IMEDIATAS.....	9
3 - ENTENDA OS MOVIMENTOS DO ABUSADOR:ALERTA.....	10
4 - ONDE MORAR COM SEGURANÇA.....	13
5 - ORGANIZE SUA VIDA PRÁTICA	23
6 - CUIDE DA SUA BASE FINANCEIRA.....	24

7 - ORGANIZE UMA REDE DE APOIO CONFIÁVEL.....	31
8 - CRIE UMA ROTINA SIMPLES DE CUIDADO PESSOAL.....	32
9 - COM FILHOS: COMO ACOLHER SEM SE SOBRECARRREGAR.....	34
10 - BUSQUE APOIO E CONEXÃO COM OUTRAS MULHERES.....	36
11 - EVITE OS RETORNOS POR CULPA OU MEDO.....	37
12 - COMECE A PLANEJAR UM FUTURO POSSÍVEL.....	39
13 - COMPROMISSO CONSIGO MESMA- REEDUQUE SUA VOZ INTERIOR.....	40
MENSAGEM FINAL.....	42

INTRODUÇÃO

Um passo de cada vez, com coragem e lucidez

“Você não está sozinha. O recomeço é um processo, e cada passo importa.

Este guia é como uma lanterna em meio à escuridão — simples, direto e pensado para você.”

Importante: Se você ainda está em uma situação de risco iminente ou não conseguiu sair fisicamente do ambiente abusivo, recomendamos consultar também o nosso **Guia de Emergência para Mulheres em Situação de Risco**, disponível gratuitamente na Escola do Recomeço.

Capítulo I

Organize seu Refúgio Seguro – Reforce sua Segurança Imediata

Para quem saiu recentemente:

- Confirme se o local onde está é seguro e reservado (casa de familiares, abrigo, pensão, rede de apoio).
- Evite compartilhar sua localização com pessoas ligadas ao abusador.
- Ative o modo anônimo em redes sociais e apps de localização.

Com filhos:

- Verifique se há rotina e segurança emocional para eles.
- Converse de forma simples: "Agora estamos num lugar seguro para ficarmos bem."

Se possível, escolha um lugar onde você se sinta protegida e com apoio.

Evite divulgar seu novo endereço ou rotina.

- Mude senhas de e-mails, redes sociais, bancos, streaming e cadastros.
- Ative autenticação em dois fatores.
- Reavalie quem tem acesso à sua localização e redes.

Evite lugares que ele sabe que você frequenta.

Guarde cópias digitais e físicas dos documentos importantes.

Capítulo 2

Ações Práticas Imediatas (Primeiros 7 dias)

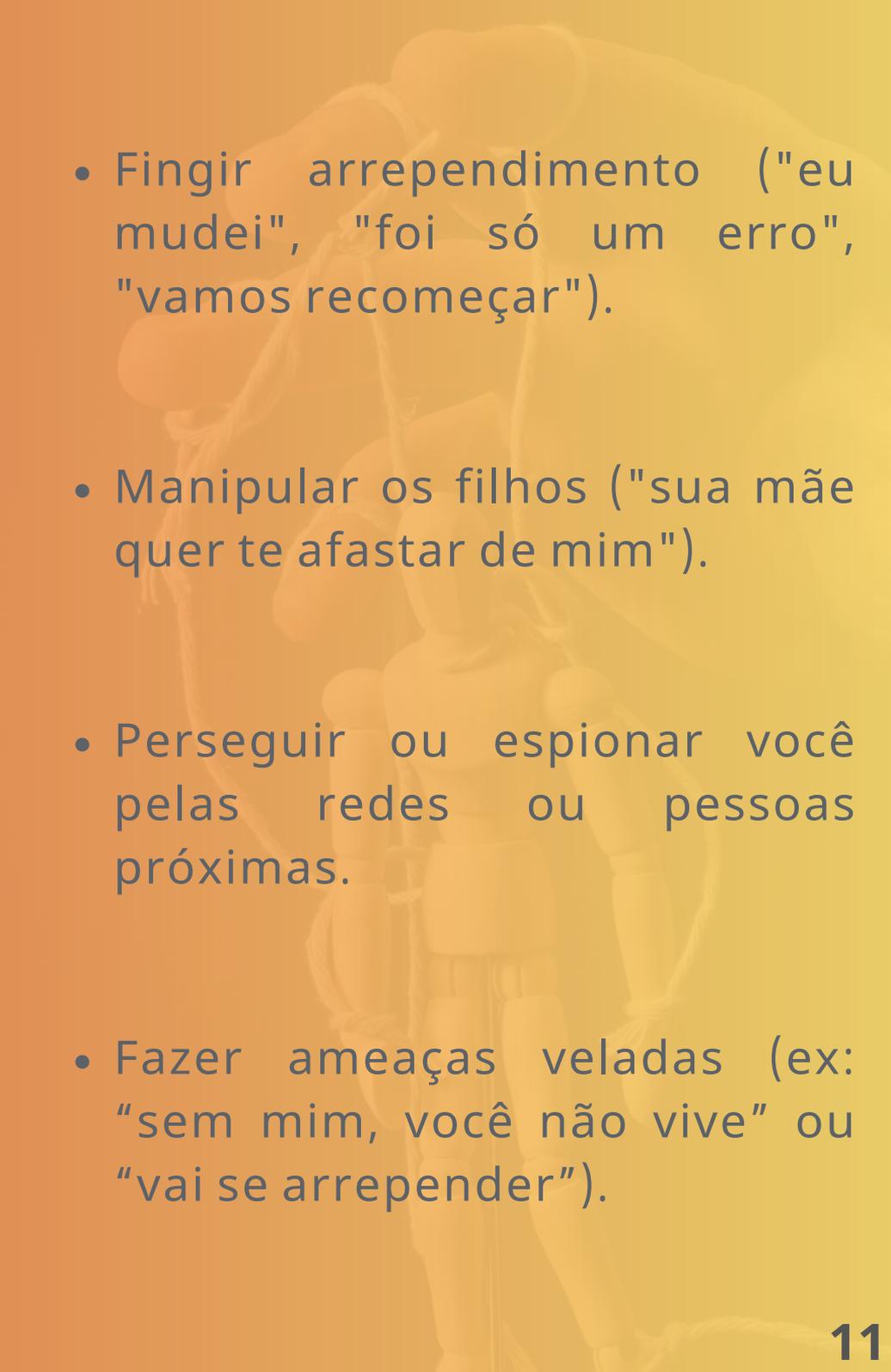
- Altere todas as suas senhas.
- Avalie seu celular: ele pode estar sendo rastreado.
- Corte temporariamente o contato direto com o agressor.
- Faça um inventário financeiro (o que você tem, deve e pode cortar).
- Troque senhas de e-mails, redes sociais e contas bancárias.

- Vá a uma delegacia ou ao CRAS para registrar o rompimento, caso ainda não tenha feito (boletim, medida protetiva).
- Reúna documentos essenciais: RG, CPF, certidão dos filhos, cartão do SUS, comprovantes escolares.

Capítulo 3

**Entenda os movimentos do abusador :
ALERTA**

Nos primeiros dias após o rompimento, é comum que o abusador tente:

- 
- Fingir arrependimento ("eu mudei", "foi só um erro", "vamos recomeçar").
 - Manipular os filhos ("sua mãe quer te afastar de mim").
 - Perseguir ou espionar você pelas redes ou pessoas próximas.
 - Fazer ameaças veladas (ex: "sem mim, você não vive" ou "vai se arrepender").

Não caia na armadilha da falsa mudança repentina.

Esses ciclos se repetem.



O que fazer:

- Ignore mensagens e não responda provocações.
- Se possível, peça a outra pessoa para filtrar contatos por você.
- Mantenha cópias de conversas e provas de perseguição (prints, áudios).

Capítulo 4

Onde Morar com Segurança: Alternativas para Recomeçar com Dignidade

Abrigos de Emergência: Rede de Proteção Imediata



Se você está sem nenhuma opção segura e precisa de ajuda **URGENTE**, procure por:

1- Centros de Referência de Atendimento à Mulher (CRAM)

2- Delegacias da Mulher (DEAM)



3- Abrigos públicos ou casas de acolhimento sigilosas, disponíveis em algumas cidades, que acolhem temporariamente mulheres e filhos em risco.

4- Ligue 180 (Central de Atendimento à Mulher) para orientações sobre locais disponíveis na sua região.

5- Mesmo que temporário, esse tipo de abrigo pode te dar o tempo e o apoio necessários para reorganizar os próximos passos com calma e apoio.

Moradia Temporária com Baixo Custo

Se você tem alguma renda ou apoio financeiro e deseja manter sua autonomia, há alternativas seguras para aluguéis provisórios:

1- **Airbnb ou similares:** muitos imóveis são mobiliados, prontos para morar, e aceitam estadias mensais. Pode ser uma boa saída para quem precisa de tempo para planejar uma mudança definitiva.

2- **Pousadas familiares ou hostels** com quartos privativos: alternativa mais acessível do que hotéis, com segurança básica e flexibilidade de permanência.

3- **Aplicativos de aluguel** de temporada com opção de pagamento parcelado ou PIX.

Dica: Opte por locais fora do radar do abusador, em bairros diferentes, e evite divulgar o endereço para pessoas que possam repassar informações.

Aluguel Convencional: Pequenos Começos com Segurança



Quando for possível alugar algo no seu nome, pense pequeno, mas seguro:

1- Kitnets, studios ou edículas podem ser mais baratos e já mobiliados.

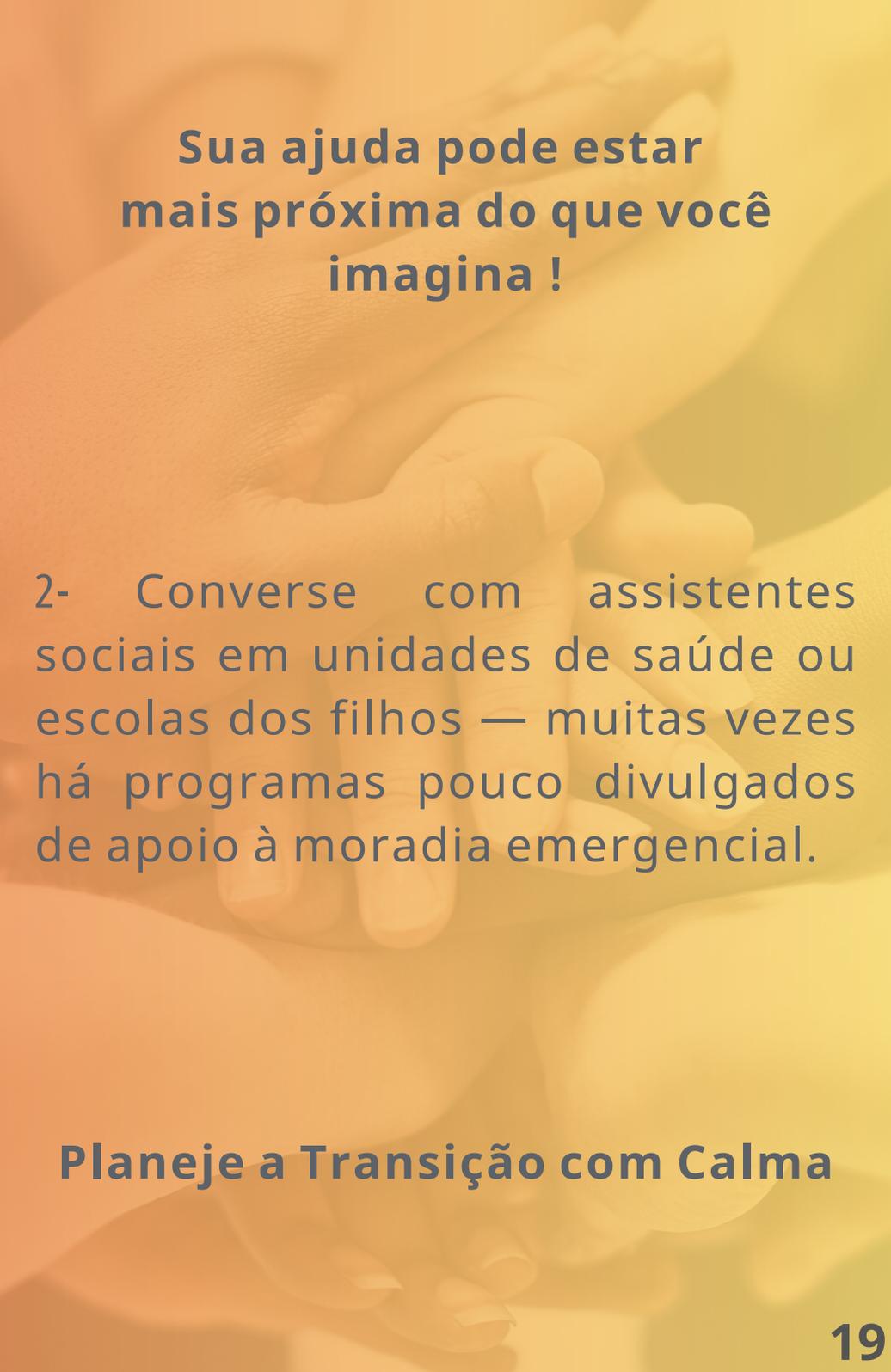
2- Veja se você pode dividir um imóvel com outra mulher de confiança que também esteja recomeçando — parceria pode aliviar custos e criar rede de apoio.

3- Pesquise programas locais de auxílio-aluguel, inclusive ofertados por prefeituras, CRAS ou defensoria pública em alguns casos.

Apoio Comunitário e Redes Solidárias



1- Grupos de mulheres, coletivos feministas e igrejas progressistas frequentemente têm redes solidárias para oferecer acolhimento temporário em lares seguros.



**Sua ajuda pode estar
mais próxima do que você
imagina !**

2- Converse com assistentes sociais em unidades de saúde ou escolas dos filhos — muitas vezes há programas pouco divulgados de apoio à moradia emergencial.

Planeje a Transição com Calma

Mesmo em meio à pressa, tente considerar:

1- Ter um mínimo de privacidade e segurança no local escolhido.

2-Reforçar cuidados com documentos, senhas, dados bancários e rotas de deslocamento.

3-Garantir que a escola das crianças (se houver) seja avisada em caso de mudança abrupta.

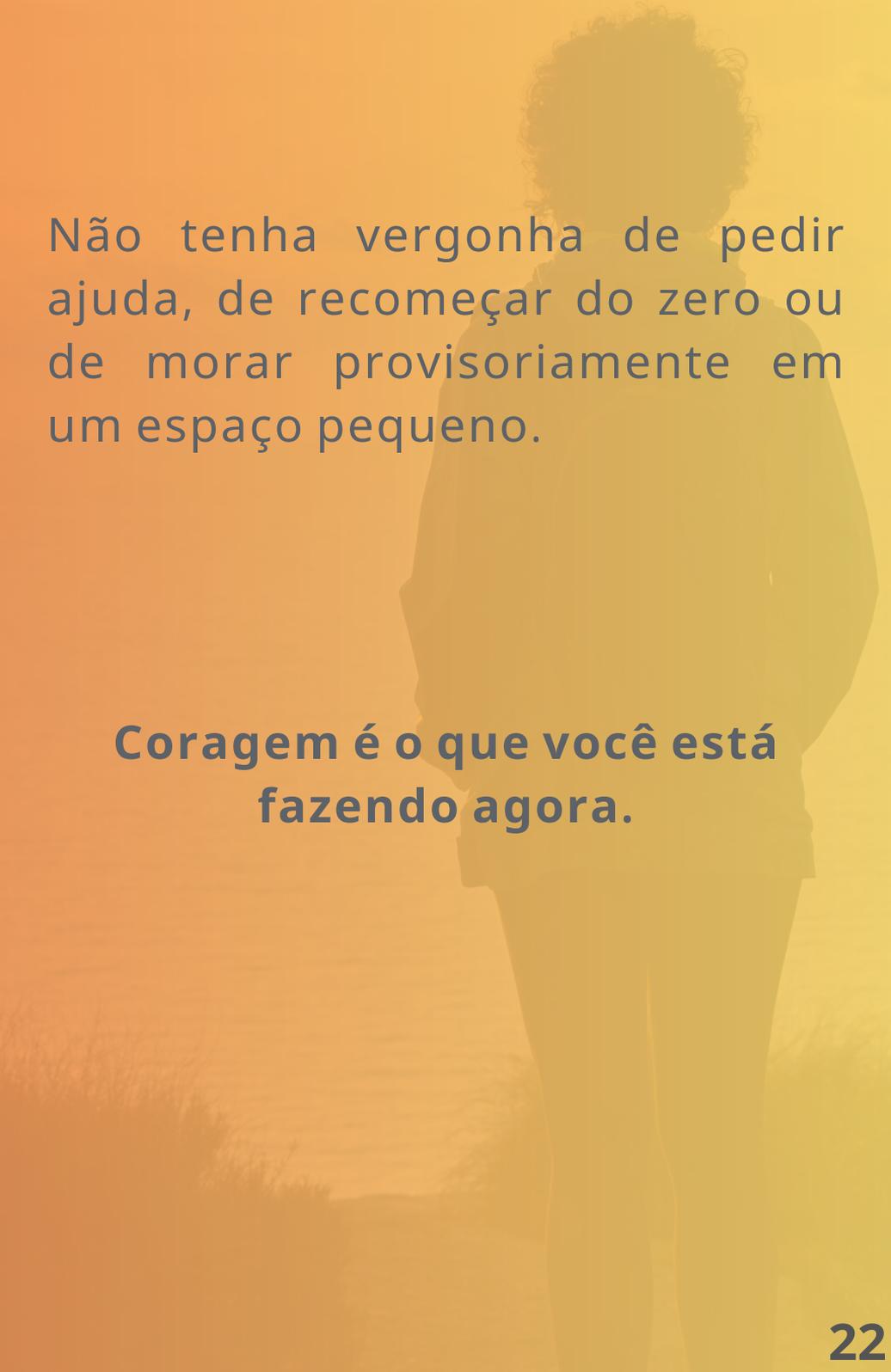
4- Manter contato com alguém de confiança informando sobre seu paradeiro, mesmo que apenas uma pessoa.

Mensagem de Apoio:



Encontrar um teto seguro é mais do que um passo logístico — é um direito seu.

Um lar, por mais simples que seja, é o lugar onde você poderá começar a se reconstruir com dignidade.

A silhouette of a person with curly hair, wearing a long-sleeved top and pants, standing in a field. The background is a warm, golden-orange glow, suggesting a sunset or sunrise. The person is facing away from the camera, looking towards the horizon.

Não tenha vergonha de pedir ajuda, de recomeçar do zero ou de morar provisoriamente em um espaço pequeno.

Coragem é o que você está fazendo agora.

Capítulo 5

Organize sua vida prática



- Separe documentos importantes (RG, CPF, certidões, carteira de trabalho, documentos dos filhos, contratos).
- Abra uma conta bancária individual e segura.
- Faça um inventário das suas despesas essenciais.
- Atualize seu endereço em cadastros importantes.

Capítulo 6

Cuide da Sua Base Financeira

Muitas mulheres que saem de relações abusivas, se vêm sem renda, profissão ou independência financeira.

Isso não é culpa sua — é parte do ciclo de controle.

Mas existem caminhos reais e possíveis para reconstruir sua autonomia.

Se você ainda não tem renda própria:

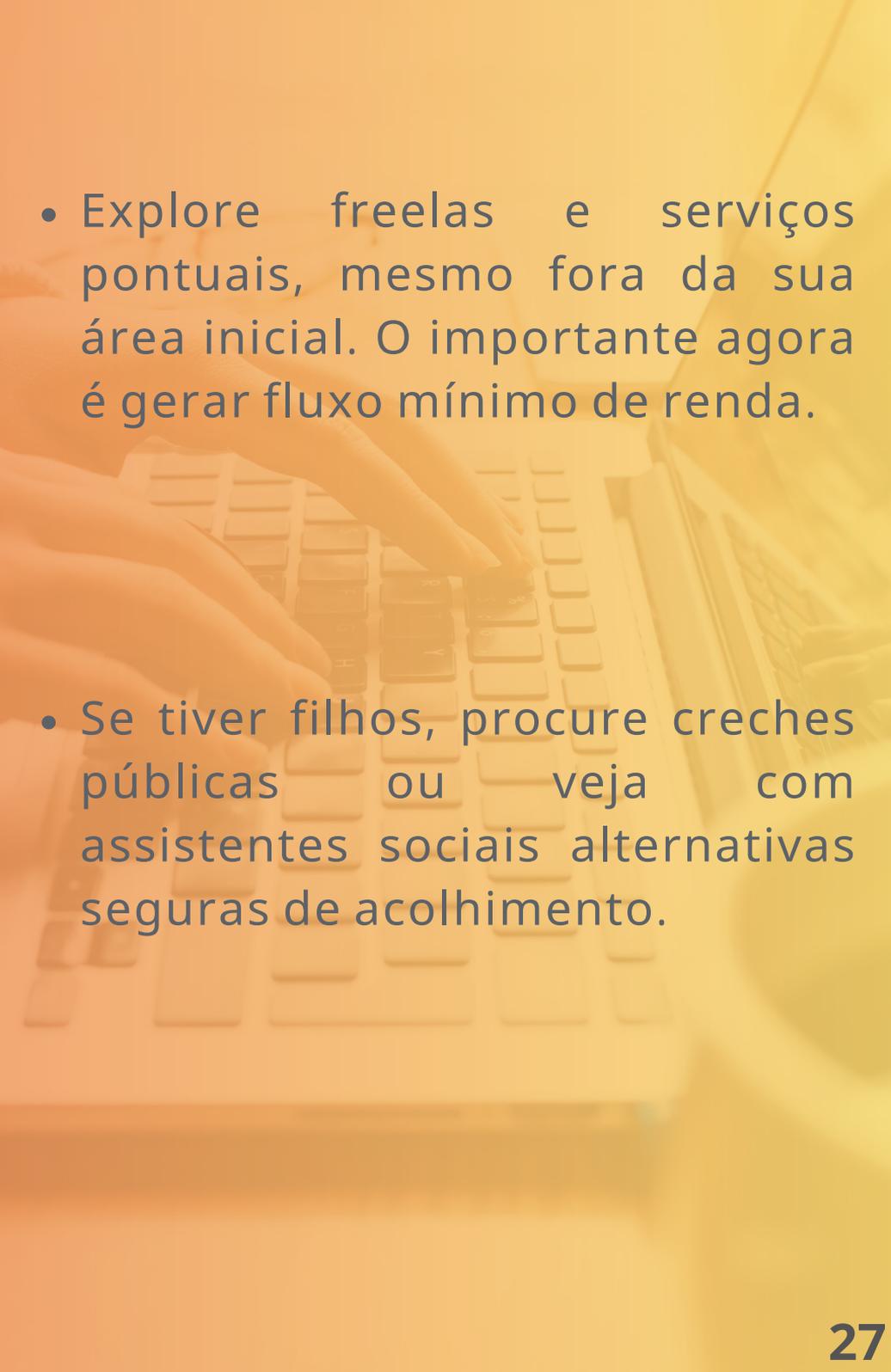
- **Liste habilidades que você já possui:** cozinhar, cuidar de crianças, fazer unhas, costurar, cuidar de idosos, organizar espaços, digitar, etc.

- **Pesquise fontes de renda imediata:** venda de bolos, faxinas, revenda de produtos, serviços simples por aplicativo ou em grupos locais.
- **Cadastre-se em programas sociais:** como o CadÚnico, Auxílio Brasil, Bolsa Família, Tarifa Social de energia elétrica ou isenção em concursos (CRAS pode ajudar).
- **Veja oportunidades em cursos gratuitos e online para mulheres** — Sebrae, Sesc, Senac, iFood Decola.

- **Se você tem celular, já tem uma ferramenta de trabalho.** Plataformas como YouTube, Canva, WhatsApp e Google Forms podem ser grandes aliadas.

**Se você já tem profissão,
mas está desempregada:**

- **Atualize seu currículo e comece com redes de confiança (escola, igreja, ex-colegas, grupos locais).**

- 
- Explore freelas e serviços pontuais, mesmo fora da sua área inicial. O importante agora é gerar fluxo mínimo de renda.
 - Se tiver filhos, procure creches públicas ou veja com assistentes sociais alternativas seguras de acolhimento.

Para todas:

- Evite contar com ajuda financeira do abusador, se possível. Isso pode vir com controle ou chantagem.
- Registre todos os seus gastos essenciais e tente eliminar os não urgentes.
- Crie uma planilha simples (ou anote em caderno) com o que entra e sai do seu dinheiro.
- Lembre-se: **não é vergonha começar do zero. Vergonha é o sistema que nos ensina a depender.**

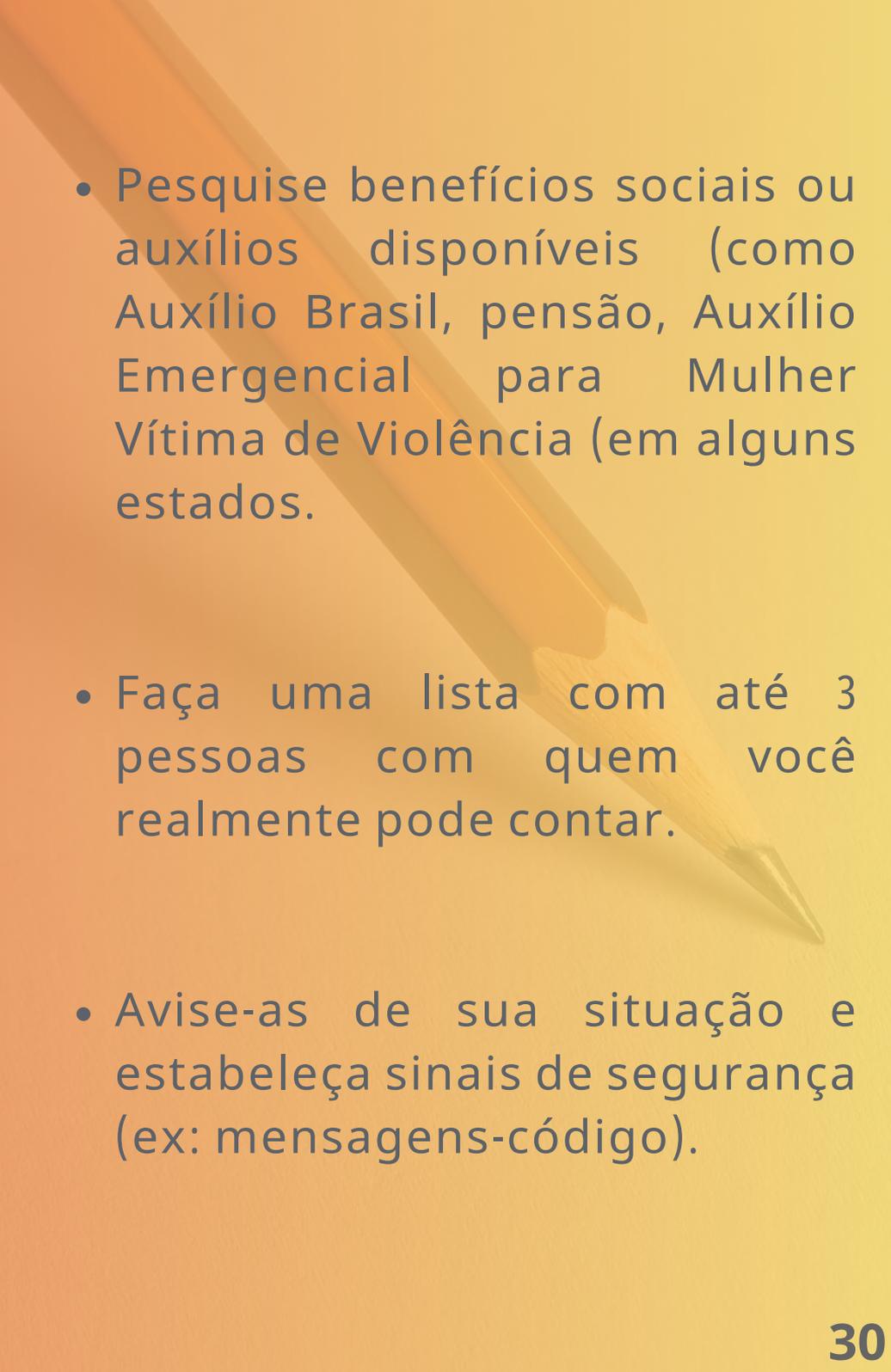
Autonomia financeira é processo, não mágica.

Seja gentil com seu tempo e celebre cada conquista, mesmo pequena.

MAIS DICAS:



- Abra uma conta bancária em seu nome, com acesso apenas seu.
- Evite movimentações que possam ser rastreadas ou usadas contra você.

- 
- Pesquise benefícios sociais ou auxílios disponíveis (como Auxílio Brasil, pensão, Auxílio Emergencial para Mulher Vítima de Violência (em alguns estados).
 - Faça uma lista com até 3 pessoas com quem você realmente pode contar.
 - Avise-as de sua situação e estabeleça sinais de segurança (ex: mensagens-código).

Capítulo 7

Organize uma Rede de Apoio Confiável

- Evite contar com pessoas que minimizam o abuso ou defendem o agressor.
- Se estiver sozinha, procure grupos de apoio (ONGs, igrejas progressistas, serviços públicos).
- Evite contar com pessoas que possam tentar te convencer a voltar.

Capítulo 8

Crie uma nova rotina com pequenas âncoras e ações simples de Cuidado Pessoal

- Estabeleça horários mínimos para alimentação, higiene, sono.
- Inclua pequenas rotinas: banho com atenção, respiração profunda, caminhar ao sol.

- Inclua momentos de silêncio ou autocuidado: praticando a presença.
- Reduza o consumo de redes sociais ou conteúdos que possam gerar gatilhos.
- Escreva algo todo dia: dor, sonho, raiva ou gratidão.
- Evite contato com o passado (fotos, memórias, redes) nos primeiros dias.

Capítulo 9

Com filhos: como acolher sem se sobrecarregar

- Priorize acolher sem precisar dar explicações complexas logo de início. Explique de forma firme e amorosa o que está acontecendo (sem expor detalhes traumáticos).
- Mantenha rotinas básicas e segurança emocional.
- Explique com simplicidade que a mudança é para que todos fiquem melhor.

- Busque ajuda especializada para os filhos, se possível (psicólogos, escolas, etc.).
- Crie pequenos rituais de segurança: histórias à noite, caminhadas curtas, “dia do abraço”.
- Mostre a eles que estão protegidos — e que vocês estão juntos nesse recomeço.

Capítulo 10

Busque apoio e conexão com outras mulheres

- Procure grupos de apoio (ONGs, comunidades online seguras, serviços de saúde mental).
- Leia ou ouça histórias de outras mulheres que também recomeçaram.
- Compartilhe o que puder, quando sentir segurança. Você não está sozinha.

Capítulo II

Evite os Retornos por Culpa ou Medo

- Mantenha por escrito os motivos que te fizeram sair.
- Releia quando sentir dúvidas ou saudades.
- Lembre-se: a culpa não é sua. A dúvida faz parte do processo de cura.
- Toda recaída emocional pode ser um aprendizado — não um fracasso.
- Relembrar os motivos que te fizeram sair é um antídoto poderoso contra recaídas.

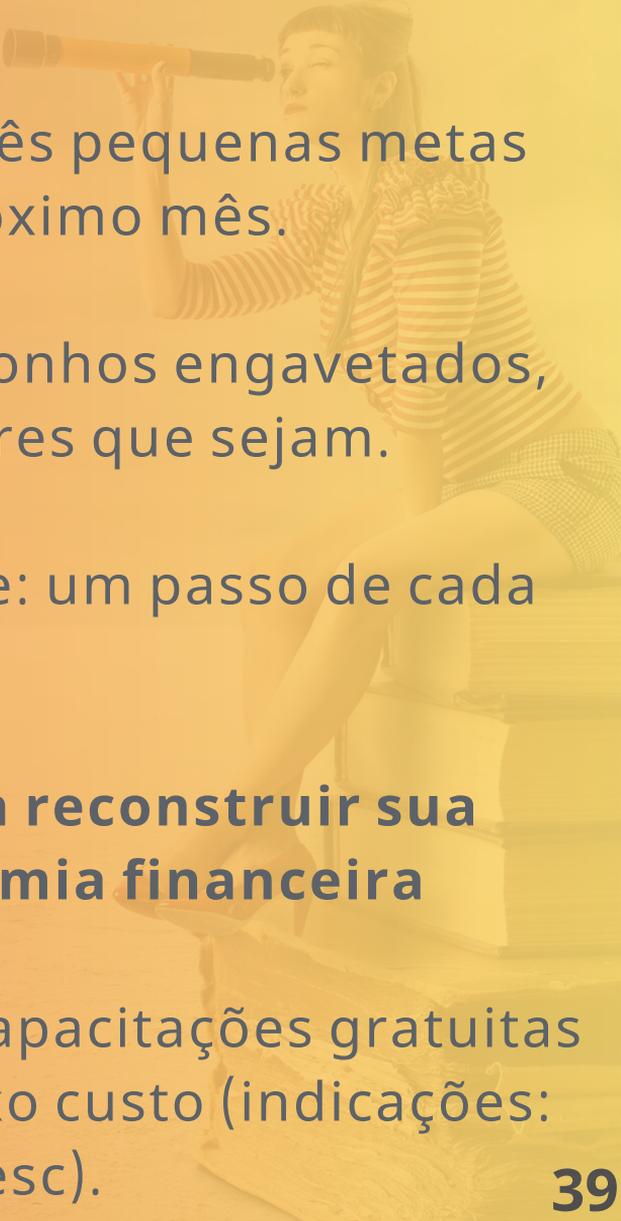
**Faça uma lista
(mental ou escrita)
com frases como:**

1. "Ele me fazia duvidar da minha sanidade."
2. "Eu vivia com medo."
3. "Eu deixei de ser eu."

Coloque essa lista visível — na carteira, no espelho, no celular.

Capítulo 12

Comece a Planejar um Futuro Possível

- Não precisa ter tudo resolvido agora.
 - Escreva três pequenas metas para o próximo mês.
 - Resgate sonhos engavetados, por menores que sejam.
 - Lembre-se: um passo de cada vez.
- 

Comece a reconstruir sua autonomia financeira

- Procure capacitações gratuitas ou de baixo custo (indicações: Sebrae, Sesc).

- Avalie suas habilidades atuais que podem gerar renda.
- Se tiver filhos, pesquise auxílios sociais, pensões e direitos.

Capítulo 13

Compromisso consigo mesma



- Hoje, escolho respeitar meu ritmo.
- Não vou me culpar por voltar atrás — mas vou me lembrar por que escolhi sair.
- Vou celebrar cada passo, mesmo que pequeno

Reedueque sua voz interior

- Observe pensamentos automáticos de culpa, medo ou inadequação.
- Pergunte-se: “Essa voz é minha ou foi ensinada?”
- Pratique autocompaixão: fale consigo como falaria com uma amiga querida

MENSAGEM FINAL

**“Recomeçar não é esquecer.
É escolher viver de outra forma.
Você não está quebrada.
Está em reconstrução.
E há uma força em você que
talvez ainda não conheça — mas
ela já começou a agir.”**



ESCOLA DO
RECOMEÇO
PARA MULHERES

O Projeto SRA - Superando
Relações Abusivas teve início
em 2021 por mim, Ana
Oliveira, sobrevivente de
abuso narcisista, vítima de
violência doméstica.

Em 2012 fui resgatada com
meus filhos de um cárcere
privado.

Naquela época, o tema violência
doméstica, relações abusivas,
narcisismo, não eram tão falados
como são hoje em dia

Decidi transformar minha dor em
algo útil, auxiliando outras
mulheres que por ventura
estejam passando pelo que
passei, a superarem e se
reconstruírem.

Juntas sempre seremos mais fortes.

Se você conhece mulheres que estão precisando das orientações contidas nesse guia, não exite em compartilhar.

Por esse motivo ele é distribuído gratuitamente.

Se eu consegui, você também consegue !

Grande abraço, Ana Oliveira



Superando Relações Abusivas

Redes sociais :



@superando.relacoes.abusivas

Podcast



Escola do Recomeço para
Mulheres

@escola.do.recomeco



www.meurecomeco.com