

*Para todas  
que sofreram  
relacionamentos  
abusivos*

**Autora do Blog Desconstruindo a Amélia**

**Amélia Lobo**

*Para todas  
que sofreram  
relacionamentos  
abusivos*

Autora do blog Desconstruindo a Amélia

**Amélia Lobo**

**Copyright © 2020 Amélia Lobo.**

**Todos os direitos reservados à autora.**

**Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida por qualquer meio sem permissão por escrito, exceto breves trechos devidamente referenciados. A violação dos direitos autorais é crime estabelecido na lei nº 9.610/98 e punida pelo artigo 184 do Código Penal.**

**A todas que já tiveram seus corações quebrados,  
que encontrem sempre forças para recomeçar**

**Abuso é uma ação,  
uma palavra, uma 'falta  
de jeito', abuso é quando  
até tem perdão, mas falta  
amor e faz perder espaço  
para a conexão.**

## **SUMÁRIO**

I. PRÓLOGO.....	7
II. ROMANTIZAÇÃO DO ABUSO.....	10
III. A ANGÚSTIA DA DÚVIDA.....	17
IV. A TRISTEZA DAS PARTIDAS.....	23
V. A BELEZA DOS RECOMEÇOS.....	47
VI. EPÍLOGO.....	57
VI. SOBRE A AUTORA.....	62

# *I. Prólogo*

Reuni neste livro, no formato livro de bolso, histórias narradas em versos poéticos que relatam situações e fases de relacionamentos abusivos. Histórias que mesmo conturbadas, com ciclos enganosos conseguem se deparar com a lindeza do final feliz, vulgo recomeço. Histórias estas, que a maioria de nós mulheres consegue se identificar.

Escrever é um processo longo e solitário, em que tentamos transmitir todos os sentimentos possíveis ao leitor e de coração pra coração espero que eu consiga expressar e lhe atingir da forma mais delicada possível, desejo que você consiga ter esperança ao enfrentar todas essas fases em sua vida, já que ninguém estará a salvo enquanto não tivermos a cultura de responsabilidade afetiva em cada um de nós.

Não é fácil falar sobre nossas dores e sofrimentos, também é difícil oferecer escuta qualificada, é doloroso passar para o papel histórias de mulheres com às quais se assemelham tanto as que nós e nossas amigas, irmãs e conhecidas passaram também um dia, sem estar ilesa a passar de novo.

Espero que este livro possa lhe ajudar de alguma forma a ver a dor e o recomeço com outros olhos, a passar por situações difíceis com mais serenidade e que o abra sempre que precisar de consolo, um ombro amigo e enxugar as lágrimas ou chorar ainda mais para aliviar também. Almejo que estas densas palavras toquem o seu íntimo assim como tocaram o meu!



## *II. A romantização do abuso*

Às vezes uma ofensa que sai em palavras causando lágrimas doídas em quem as recebe, outras está tão velado que embora machuque, passa despercebido, infelizmente naturalizado em atitudes cotidianas.

O abuso é tão comumente romantizado em nossa sociedade, que cada uma de nós já ouviu pelo menos uma dessas proposições que questionarei a seguir. Afinal, há quantos anos é perpassada pelas gerações a ideia de que pra ser amor precisa doer? E que amor rima com dor e sofrimento? Longe de mim afirmar que não há sofrimento, ou não deveria haver. Mas quando há mais choros que risos, com certeza está mais próximo do abuso que do amor. Quantas de nós não se martirizou por anos a fio na crença que é melhor ficar conectada a algo que nos machuca do que sozinhas? Ou que somos dependentes do amor romântico para ser feliz?

Quantas de nós já se sentiu desestabilizada por estar em uma relação que te deixa insegura, que te faz sentir sozinha, que te faz questionar suas próprias qualidades e capacidades. Ainda que te faz esquecer o que é autoestima e amor próprio e mesmo assim passou longos anos da vida acreditando que é melhor estar na companhia desse alguém do que sozinha? Quantas de nós não acreditou que vazio era o que se devia sentir na solidão, ao romper um término sofrido e não percebia o quanto sua relação era vazia. Estava vazia já há tanto tempo e a deixava cada vez mais VAZIA.

Por que acreditamos o rompimento ser o fim de tudo e não conseguimos enxergar que este término também abre portas para o recomeço? Ao longo de todas as fases do relacionamento abusivo ficamos negando a possibilidade da necessidade real daquilo tudo e sabemos que não merecemos, mas queremos mesmo assim.

Em decorrência a todo e qualquer sofrimento, seguramos as relações, aprisionamos as dores e os sofrimentos dentro da gente, anulando as futuras chances de felicidades em outros rumos, só porque a gente queria aquele, mesmo sabendo que não dá mais.

Quando finalmente você cai na real e percebe que se machucou muito e preocupou todos os que estavam a sua volta, quando você se dá conta de que não precisava sofrer tanto assim, que agora você que não quer mais, que nem era aquilo tudo, foi só um momento de desespero? Já sentiu a dor da culpa? O sentimento terrível de não conseguir perdoar a si mesma por ter se permitido passar por tantas situações que causavam tristeza e dor, ter sido exposta aos piores sentimentos de rejeição por alguém que não merecia a grandeza de mulher que habita em você? Já se sentiu mal por alguém te culpar por estar

assim, afinal era só sair daquela relação não é mesmo? Só depende de você!

Sim, é claro que o nosso autocuidado depende prioritariamente de nós mesmas, mas nem sempre é tão simples quanto parece.

O abuso muitas vezes é um ciclo, em que retornamos ao ponto inicial na crença infame de estar recomeçando, quando na verdade só está adiando sua cura. É claro que há muitos destes ciclos que conseguem traçar seus próprios trajetos, não me refiro a isso. Me detenho aos ciclos em que há decisões que não dependem só de você, em que tantas vezes a escolha que você tanto queria que o outro tomasse não será você e terá que aprender a lidar com a ausência, a perda de algo que fez bem um dia, mas hoje já não faz mais e o que é abusivo nisso tudo é que nos machucam quando nos enganam, faltam com a verdade, não são sinceros, não possuem responsabilidade afetiva, te fazem permanecer por perto pra usar e descartar quando quiser sem deixar isso bem claro desde sempre.

O abuso tem consequências terríveis e muitas vezes é só o começo para desencadear enfrentamentos ainda piores, como a violência doméstica. Pode ser sutil, como uma flor depois de uma agressão verbal, até que se torne física, moral, psicológica ou tantas coisas mais que lhe cause transtorno e dor.

Abuso é tudo aquilo que não é amor, pode até estar disfarçado de amor, carinho mas se revela nas palavras e ações mais grotescas que irão te despertar para a falta de atenção e de cuidado.

Lembre-se que, principalmente quando **não estamos emocionalmente envolvidos**, o mais importante não é questionar o porquê dela não conseguir findar a relação e sim, o porquê de existirem pessoas abusivas, oferecendo apoio necessário, priorizando sua saúde mental e emocional e em hipótese alguma culpar a pessoa que enfrenta estas situações.

Enquanto ficarmos nos desgastando, cobrando daquela mulher que mal consegue enxergar a própria situação, ainda está envolta na crença de mudança e melhora por parte da outra pessoa emocionalmente envolvida, é justamente esta pessoa que sai ilesa da história pronto pra outra, sem frustrações ou consequências, embora muitas vezes suas atitudes que tenham causado tudo aquilo. Portanto, se há algo a ser cobrado que seja do lado abusivo, desonesto e agressivo, pois é onde se encontra a raiz do problema e só através desta percepção poderemos desconstruir o rumo que tantos relacionamentos vem tomando ao longo do tempo.

### *III. A angústia da dívida*

Ele não hesita em dizer o quanto as outras mulheres  
são bonitas enquanto vê cada defeito bobo em você,  
ele vai te deixar insegura e não vai se importar,  
nem se arrepender  
– o abusador

Ele vai controlar a altura da sua risada,  
a quantidade de palavras que você fala,  
diz que mulher dele não pode ficar falada  
e é assim que ele te impede também de vestir  
o que quiser e ser quem você é  
— é assim que o machismo faz

Um dia eu resolvi tomar um suco no restaurante  
e o garçom perguntou qual eu ia querer e eu não sabia  
pois era sempre ele que escolhia,  
foi aí que eu me dei conta que eu deixei  
de saber até do que eu gostava  
– preciso voltar pra mim

Eu sei que foi ele quem errou e aquilo me magoou muito.  
Só eu sei o quanto foi ruim dormir enquanto eu chorava,  
soluçava e tentava me acalmar, as crises de ansiedade não  
ajudam nessas horas. Mas, meu medo de perder ele era maior  
que tudo, e então eu acabei pedindo desculpas, e minha vida  
era uma sucessão de perdões que eu pedia pelos erros que ele cometia  
– as mais ásperas desculpas



Ele curtia as coisas dela, comentava as fotos elogiando,  
quando eu perguntava quem era, ele dizia nervoso e irritado  
que era só uma amiga. Se eu sentisse ciúmes e questionasse  
alguma coisa era de louca que ele me chamava e dizia que  
eu estava acabando com o nosso relacionamento.  
Até que ele me pediu um tempo dizendo que estava  
confuso e dias depois postou fotos com a confusão  
– eu não estava louca

## *IV. A tristeza das partidas*

É tão difícil te ver partir, algo me diz que ele vai voltar...  
Tento não romper nosso laço, continuar conversando  
sobre os assuntos que nos uniam, continuar te  
perguntando como se faz isso ou aquilo porque  
já não sei mais fazer sem você.  
Não consigo parar de me culpar, ficar pensando  
o que o atraiu nela, será que eu fui ciumenta demais?  
Pegajosa demais? Grudenta demais? Ou será que  
o erro foi dele por não ter deixado as coisas tão claras  
desde o começo? De ter movido céus e terras  
para me conquistar e depois descartar sem mais nem menos.  
Porque é assim que eu me sinto, DESCARTADA  
feito coisa que se deixa de usar.

Ele podia ter pensado mais em mim, não é?  
Ter deixado pra postar foto depois que eu me  
recuperasse pelo menos um pouco...  
como dizia me amar tanto?  
Eu quebro a cabeça tentando entender...  
Será que é mais legal com ela?  
Ela tem mais liberdade e menos restrições dos pais?  
Não a acho mais bonita e atraente, será que é mais inteligente  
nos assuntos que ele gosta?  
– ele diz que ainda me ama, mas quem ama não faz isso

Ele foi embora, eu chorei, ele partiu  
Eu não conseguia levantar da cama  
repetindo mil vezes que eu não preciso dele,  
eu não preciso dele. Sinto raiva dele por ter me  
deixado, mas eu quero, eu perdôo, não... não eu supero  
– o primeiro amanhecer sem você

Imaginar o que poderia ter sido e não foi  
é o que mais me dói, lembrar dos planos  
que tanto sonhamos e não realizamos  
faz meu peito se dilacerar em mil pedaços,  
respirar tá tão difícil, ficar presa nas boas lembranças  
me faz sentir culpada por não termos dado certo  
e seguirmos juntos até agora. Vou lembrar das vezes  
que me fez chorar, das mágoas e raivas, as vezes  
que gritou comigo, não me entendeu, me mostrou  
que não sou digna do seu perdão, mesmo eu te perdoando todos os dias, das  
vezes que eu me senti insegura e me deixou chorando sozinha até eu pegar no  
sono, lembrar do que nos levou ao fim

– todo término tem um motivo

Além de tentar sanar a confusão que está em mim,  
vem a pior parte: explicar às pessoas que acabou...  
E ouvir: "ah, mas ele era uma pessoa tão boa...  
como foi que você deixou um homem desses escapar?"  
Lidar com todo esse julgamento não é fácil, acho que é  
por isso que adiamos tanto também quando sabemos que  
o relacionamento já não vai tão bem  
– odeio ter que dar explicações  
(que nem eu entendo)

Por que o que está em questão

é só o quanto ele era bom?

Ora, eu também não era?

~~Não o suficiente pra ele...~~

~~ele merecia mais...~~

Não não...



Eu merecia mais,  
eu merecia alguém mais dedicado  
e atencioso, alguém que não me deixasse  
dormir com paranóias e insegura, com medo  
de ficar sozinha de acordar no dia seguinte  
com ele me dizendo que já não me ama mais,  
não sente o mesmo de antes, eu que merecia  
alguém que não me deixasse por nada nesse mundo,  
que me valorizasse e não me trocasse como se eu fosse  
um objeto, que não me trocasse por uma coisinha à toa  
– os julgamentos não vão me desestabilizar

Mas aquele "você não dura com ninguém...",  
"não deu certo de novo, poxa!"  
no fim do dia me quebravam,  
eu tentava organizar o que eu  
sentia aqui dentro, será que era  
mesmo amor ou seria só  
dependência ou até mesmo carência?

Às vezes eu achava que minha dor  
não era nem tanto por causa dele,  
mas por não ter dado certo mais  
uma vez, mais uma relação  
pra minha lista de fracassos,  
mais uma vez tendo que aprender  
a viver de novo sozinha,  
tendo que esquecer juras  
de amor e momentos bons,  
tendo que fingir aos outros  
que tá tudo bem e vai passar  
e ainda lidar com o deboche:  
"mas já terminou?"

– às vezes acho que não vou aguentar

Eu ainda estava aflita por notícias dele,  
via as fotos que postava, quem curtia e quem comentava,  
muitos de nossos amigos já estavam tão familiarizados  
com seu novo relacionamento, ele seguia a vida com uma  
naturalidade como se eu não tivesse sido nada na vida dele  
– tempos líquidos

Ele ainda se aproxima de mim,  
não me deixou por completo,  
queria saber como eu tava, ele dizia...  
Ainda me dava satisfações  
de seus afazeres, contava  
que era muito estranho chegar  
em casa e não me ligar em seguida,  
não ficar horas conversando  
comigo por mensagem de texto  
enquanto adiava o banho, enquanto  
relaxava um pouco, contando como  
foi o dia, o quanto estava com saudades  
e que já não via a hora de estar comigo,  
me beijar e abraçar, tomar banho juntos  
e esquecer todos os problemas do mundo  
– será que ainda sentia minha falta?

Por alguns momentos eu poderia jurar  
que ele ainda me amava, mas porquê  
escolheu ela e não a mim?  
Não sei, poderia estar confuso,  
ou então sentia-se levemente  
atraído por ela e ela louca  
por ele como era,  
na certa conseguiu  
fazer a cabeça dele...  
Amor mesmo ele sentia por mim  
– era o que ele me dizia estando com ela

Minha melhor amiga tinha horror a ele,  
dizia que eu tinha que cortar relações de vez,  
que o que ele fez foi muita covardia e que ele  
me machucava cada vez que aparecia, que jamais  
apoiaria nossa volta. Fui percebendo que eu não  
queria ele de volta, mas queria que ele me quisesse...  
– o que o ego não faz?

Eu sentia vontade de machucá-lo e eu sabia que podia,  
quando ele me procurou pra pedir desculpas, meses depois,  
falei tudo o que senti, ele chorou muito ao telefone.  
Ele me mandava muitas mensagens durante o dia,  
do levantar ao deitar e eu fazia questão de responder  
desprezando-o. Uma pena que tenha durado mais tempo  
que o suficiente pra eu perceber que nessa tentativa louca  
de machucá-lo eu me machucava mais ainda  
– precisava romper



A gente conversava tanto, eu me sentia tão dependente dele,  
eu queria precisar dele, estar conectada de alguma forma.  
Ele ainda se declarava pra mim e isso me fazia acreditar  
no amor, eu tinha certeza que era amor, um amor sofrido,  
doído, que maltratava, mas que me mostrava que de um  
jeito ou de outro a gente tinha nascido pra ficar junto,  
pertencíamos um ao outro, nossos destinos estavam  
traçados, feito o céu e o mar a gente se  
completava de alguma forma...

– doces ilusões

Eu cáí, devia ter ido embora mas não fui...  
Estava ali outra vez cedendo aos caprichos dele,  
ele disse que ela o tinha deixado e eu o consolei.  
Éramos amigos, afinal! Já tinha passados tantos  
meses do rompimento, os sentimentos estavam  
tão bagunçados, eu queria que ele sofresse,  
eu dizia que ia passar porque eu sabia que passava.  
Às vezes demora, mas sempre passa  
– sobre dores e consolos

Eu tinha a sensação de que se a gente reatasse,  
as pessoas olhariam e diriam: "é ela que ele ama",  
"a outra não foi nada", menos minha melhor amiga  
que diria: "eu não acredito que tu foi tão idiota..."  
Ah, e menos minha mãe também que a essa altura  
da vida já tinha um abuso sem tamanho só de ouvir  
o nome dele, ela me viu chorar tanto no colo dela,  
não quer me ver sofrer de novo e sabe que com ele  
repetiria, eu já estava tão melhor sozinha, por que  
me envolver de novo porquê?

É... pensando bem não seriam muitas  
as pessoas que teriam essa sensação não,  
ainda mais as que mais importam pra mim  
– mas os outros são os outros

Eu sabia que um coração quebrado  
nunca volta a ser inteiro ao lado  
de quem o feriu, mas a minha parte  
mais machucada queria ser curada por ele,  
eu amava a intimidade que a gente tinha,  
amava me sentir amada, agraciada,  
desejada, tocada por ele.

Ele me fazia sentir a mais bela  
entre todas, a mais atraente e irresistível.

– eu sabia que ele era louco por mim

E lá estava eu em seus braços,  
ele me beijou com tanta sede.  
Confesso que me senti sufocada...  
Ele estava mais preocupado  
em saciar suas vontades do que  
me perceber, ele tinha tanta certeza  
que eu o amava, suportaria tudo,  
enfrentaria tudo e todos para estar ao seu lado.  
Mas eu...

– eu já não tinha mais

Cheguei em casa me sentindo vazia,  
como se uma onda gigante tivesse atravessado  
meu peito e levado todas as sensações boas  
que podia, tivesse arrancado os sonhos,  
as esperanças, o romance, o amor  
– só o vazio ficou

Me senti incompleta, ali eu pude perceber  
o quanto ele não me amava, eu também  
já não o amava mais, mas eu queria ser amada  
a qualquer custo e ele queria suprir suas carências,  
talvez pela intimidade que tínhamos fosse muito  
mais fácil comigo ou talvez tivesse algo em mim  
que ele não esqueceria facilmente  
– tudo, menos amor

Eu já não o respondia mais como antes,  
meus olhos já não brilhavam mais,  
já não se enchiam de esperança,  
às vezes passava dias sem responder,  
ele seguia o mesmo ritmo.  
Mas, porquê a gente não se deixava?  
– carência



O tempo foi passando,  
passando e o que era sangue  
e dor foi se transformando em  
cicatriz que talvez ficasse  
pra sempre. Eu nunca mais me  
envolveria com alguém com tanto  
fervor, o medo e receio estariam sempre  
presente e eu não sei até que ponto isso seria bom,  
afinal não sabemos o que nos mantém de pé  
– eu não queria passar por tudo outra vez

*V. A beleza  
dos recomeços*

Porquê os fins são associados  
ao fracasso se os recomeços  
são tão lindos? 🌺  
– sobre a beleza dos recomeços 🌺

Assim como nada impede o nascer do sol  
todos os dias, nada pode impedir uma nova  
chance, uma nova oportunidade  
de recomeçar e de ser feliz.

– você merece muito ser feliz

Eu sei que você está cansada...

Cansada de acreditar e se decepcionar.

Cansada de se doar tanto e tão pouco receber.

Cansada de ter certeza que dessa vez vai dar certo  
e se enganar mais uma vez e ver aos poucos tudo morrer.

Mas, faça um esforço consciente e entenda que  
os fins fazem parte de todos os ciclos, tudo que começa  
acaba assim como tudo o que é vivo morre.

A gente planeja tudo com tanto amor e carinho  
dentro da gente e às vezes coloca expectativas demais  
em pessoas que tomam rumos e decisões  
independente de nós e com isso vem a frustração.

– deixe ir o que já não quer mais ficar

Ficamos triste por quem não soube cuidar de nós  
como precisávamos, mais do que pelo que aconteceu,  
o modo como foi, sem culpa, sem cuidado,  
sem responsabilidade afetiva, sem empatia,  
sem o amor que tanto falava.

Você não sai a mesma pessoa de um  
relacionamento abusivo, cheio de idas  
e vindas, cheios de dúvidas e confusões  
sentimentais, todo e qualquer aprendizado  
é mérito seu que soube crescer  
em meio a dor e não de quem lhe feriu.

– crescer às vezes faz parte

Permita-se perdoar por todo o tempo desgastado,  
por o todo sofrimento que causou a você e aos que a amam.  
Mas, se o perdão não vier, não se culpe, tá tudo bem!  
Continue seguindo em frente, continue progredindo,  
não tenha medo de errar, nem de tropeçar,  
eu desejo que você tenha todas as forças  
necessárias para se reerguer sempre que preciso.  
— continue andando

Não fique pensando no que não foi ou poderia ter sido,  
pense somente no melhor que poderá ser a cada dia.  
Veja o recomeço como uma nova chance que o universo  
está lhe dando de escrever uma história linda em uma folha  
em branco. Recomece de novo, de novo e de novo quantas  
vezes necessário for.

– agora e sempre



Eu sei que há dias que não nos sentimos forte,  
e eu sempre soube que por mais feliz que eu  
estivesse, esses dias chegariam. Há dias que não  
nos sentimos dignas, como se não conseguisse  
nos perdoar por todo mal que nos permitimos  
passar, as situações em que ficamos expostas  
tanto tempo por nossa própria vontade.  
Só peço que não se culpe, não se cobre,  
pelo menos não tanto. Você fez o que lhe parecia  
certo naquele momento, deu o seu melhor, fez tudo o que  
pôde e o melhor de tudo, você está evoluindo...

– uma carta para a menina que eu fui

Um dia você vai entender e vai sentir na pele  
que o amor tem gosto doce e suave e que a solidão  
não é amarga como pintam, que a sua companhia  
é maravilhosa o suficiente pra você só dividir com  
quem realmente agrega alguma coisa nos teus dias,  
você não vai se sentir completa como antes, e sim  
transbordar sozinha ou na companhia de alguém.

– uma carta sobre o futuro  

Aconteça o que acontecer, lembre-se que  
nós não podemos mudar os tristes finais,  
mas podemos construir novos começos  
e eu te desejo toda força do mundo sempre!  
– com amor, para você <3

## *VI. Epilogo*

Quando estava por volta do quinto semestre do curso de Serviço Social comecei a participar de trabalhos que envolviam nosso engajamento no enfrentamento à violência doméstica e desde então, comecei a me interessar muito sobre o assunto, seguia muitas páginas nas redes sociais que abordavam assuntos feministas e minhas leituras estavam cada vez mais voltadas para o feminismo.

Chegada a hora de decidir o tema da tão sonhada e aguardada monografia, não hesitei em escolher alguma temática feminina e na dúvida entre assédio e violência doméstica, optei pela segunda opção, decidi reunir todos os meus conhecimentos daqueles anos e dar o meu máximo para que os leitores compreendessem a construção da violência doméstica como fruto do machismo em nossa sociedade patriarcal, e de toda divisão sexista que tanto nos afeta e diferencia.

Nunca consegui me desvencilhar deste tema, passei um ano sem escrever muito sobre, por conta de minha saúde mental, acredite não é fácil ler e escrever sobre violência o tempo todo. Mas, sinto de uma forma mais contundente meu trabalho de intervenção na vida de pessoas que passam por situações e enfrentamentos como estes.

Foi possível perceber o quanto a violência doméstica estava atrelada à construção machista de nossa sociedade, aos abusos que muitos consideram exageros nomear assim e acabam dizendo que foi só um descontrole, não foi nada demais e que há coisa pior com o que se preocupar.

Portanto, ao concluir a graduação, diante da empolgação enorme para trabalhar, principalmente nesta área, e como eu sabia que estava preparada, como eu sabia o quanto eu era engajada e amava o que fazia eu queria ouvir mulheres e suas histórias, e intervir de forma tão significativa de modo a fazer diferença na vida delas, de tantas que buscam nossa ajuda de forma qualificada.

Não tive oportunidade de trabalhar no meu município, nem nos adjacentes e então resolvi fazer minha própria oportunidade ao criar o *blog desconstruindo a amélia* no *Instagram*, também participei de muitos trabalhos voluntários.

No entanto, o que deu mais significado a minha vida foi sem dúvidas o *Desconstruindo a Amélia*, que me permitiu conhecer histórias que eu jamais imaginaria que pudessem ser tão cruéis, pude ouvir pessoas dizendo que através dos meus textos conseguiram se enxergar em relacionamentos abusivos, puderam compreender que o que haviam passado se tratava de

violência doméstica e não só uma grosseria.

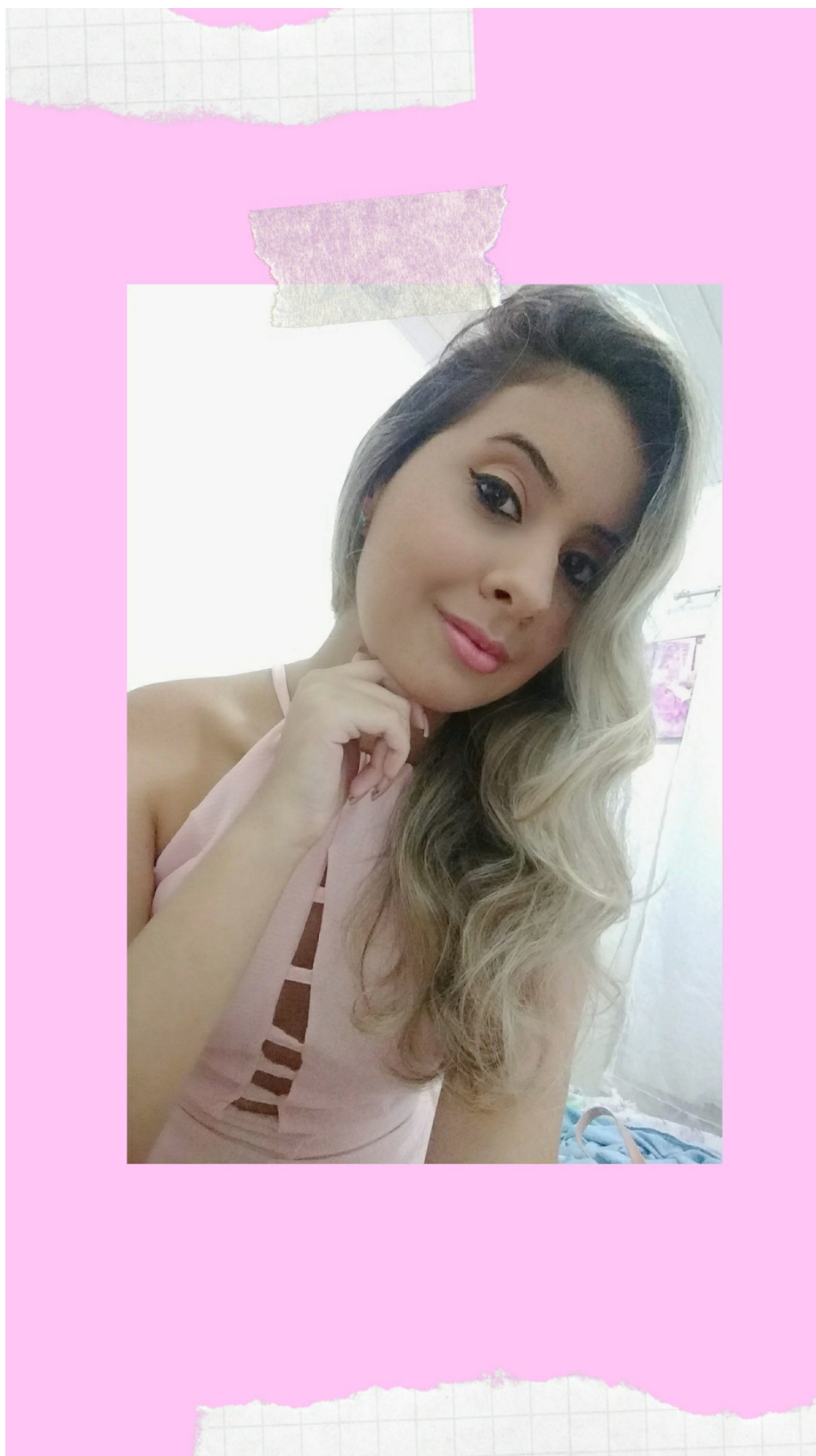
Todos esses estudos me fazem chegar à conclusão de que toda violência doméstica tem seu início marcado pelos abusos sofridos no decorrer do relacionamento e que se queremos evitá-la precisamos desconstruir essa relação desde os primeiros sinais de abuso.

Diante disso, resolvi publicar esse livro de bolso narrado em poesias cujas palavras muitas vezes saíam com lágrimas, histórias de mulheres que a mim confiaram a voz e a palavra.

Publiquei primeiramente a versão em e-book na Amazon, em março de 2020 recitando apenas os poemas e a pedidos dos meus leitores que gostariam de adquirir o livro físico, o editei acrescentando algumas considerações que julguei importantes a respeito do livro e do assunto que cuidadosamente discorreremos.


*"Para todas que sofreram relacionamentos abusivos"* não pretende esgotar o tema jamais, é apenas um contato inicial para tantas outras histórias que pretendo contar sobre e para nós mulheres, a fim de que nos dê forças para nos unirmos e transformarmos ou pelo menos fazermos nossa parte na luta por uma sociedade em que as mulheres não sofram mais por seus companheiros que tanto decidiram amar um dia.

# *VI. Sobre a autora*





Ana Amélia Lobo de Castro, nascida em 11 de abril de 1996 na cidade de Maranguape-Ceará, Brasil. Graduada em Serviço Social, desenvolveu estudos referentes à questões de gênero e violência doméstica e familiar. Participou de projetos voluntários visando o enfrentamento da violência doméstica. Foi eleita vice-presidenta do Conselho Municipal dos Direitos das Mulheres de Maranguape em 2018. Sua escrita aborda temas complexos, propiciando reflexões sobre o papel da mulher na sociedade, o protagonismo feminino, a necessidade da desconstrução do machismo na luta pelo fim da violência por questões de gênero. Criadora do *Desconstruindo a Amélia* que já conta com mais de trinta mil seguidores no *instagram*. Apaixonada por música e poesia, adora ler e escrever nas horas vagas.

*Deixo um abraço apertado aos meus leitores, o meu muito obrigada por cada incentivo ou palavra acolhedora, cada trecho e foto postada fazem meu coração transbordar de alegria. Um abraço de gratidão! *