

PEQUENAS
COISAS QUE AS
MULHERES
GOSTARIAM
QUE OS
HOMENS

SOUBESSEM





SE SENTIR QUE ESTÁ PERDENDO A PACIÊNCIA, afaste-se da situação. Beba um copo d'água, respire fundo, dê uma volta. Retome a conversa somente quando estiver calmo.



O CIÚME EXCESSIVO não é uma prova de amor. É uma forma de controle que me machuca e me faz sentir insegura. O amor verdadeiro confia.



DEMONSTRE RESPEITO pelas mulheres em todas as áreas da sua vida. Dialogue com seus amigos e familiares sobre o tema. Ensine seus filhos, desde cedo, a tratar as pessoas com igualdade e respeito.

O RESPEITO COMEÇA EM CASA!



OUVIDORIA
PODER JUDICIÁRIO
DO ESTADO DE RORAIMA



Telefone e WhatsApp:
(95) 3198-4759



Site:
www.tjrr.jus.br/ouvidoria



E-mail: **sam@tjrr.jus.br**



Pessoalmente:
Sede Administrativa – Av.
Capitão Ene Garcez, nº 1696,
São Francisco.



Acesse o site

VAMOS CONVERSAR?



Olá!

A Ouvidoria Geral de Justiça de Roraima, por meio do Setor de Atendimento à Mulher, preparou este material especial. Feito com base em conversas e escutas atentas, este folder traz dicas sobre relacionamentos, trabalho, criação de filhos e violência doméstica.

Convidamos você a ler com atenção, refletir sobre o que a comunicação é o caminho para um mundo melhor. Em breve, mais novidades, buscando sempre o diálogo e o entendimento.



Quando estou chateada, não preciso que você resolva o problema. Às vezes, só preciso de alguém que me ouça com atenção e valide meus sentimentos.



Não entre na defensiva quando eu tento conversar sobre algo que me incomoda. Minha intenção é melhorar a relação e não te criticar.



Fale sobre seus sentimentos. A gente precisa se conectar e entender o que o outro sente, mas, às vezes, isso não é fácil quando é difícil.



Quando estiver de mau humor ou indiferente, não me trate com silêncio. Isso me machuca mais. Às vezes, um "não estou bem, preciso de um tempo" já ajuda muito.



Pequenos gestos contam muito. Um bilhete, um elogio inesperado ou simplesmente me abraçar sem motivo são coisas que me fazem sentir amada.



Compartilhe seus problemas, é juntos podemos encontrar soluções.



Nossa relação deve ser um lugar seguro, onde ambos podemos expressar nossas opiniões sem medo de ser julgados ou ridicularizados.



Confie na minha capacidade e nas minhas ideias e contribuições, pois temos pontos de vista às vezes diferentes, e isso pode ajudar a fortalecer nossas decisões.



Respeite meu espaço e minha autonomia. Evite me interromper em reuniões ou falar por mim na frente de outras pessoas. Isso reforça minha confiança ou vida pessoal.



Não se sinta ameaçado pelo meu sucesso. Celebre minhas conquistas e seja um aliado da minha caminhada. O sucesso de uma mulher no trabalho não diminui o sucesso de um homem.



A responsabilidade pela educação dos filhos é nossa! O meu trabalho não é mais importante que o seu nesse quesito.



Quando falar com as crianças, tenha calma e paciência. Essa atitude deixa uma marca positiva neles.