



**TRILHA
PEDAGÓGICA**



PROGRAMA DE INICIAÇÃO
E INCENTIVO AO TRABALHO

LARA HELENA CRP 08/37038
TALISSA CARDOSO CRP-08/34184

Relacionamentos Amorosos



Quem somos nós?

Olá pessoal!

Somos psicólogas e fazemos parte da equipe psicossocial do Programa de Iniciação e Incentivo ao Trabalho - PIIT. Aproveitamos nossos conhecimentos e criamos essa cartilha para falar sobre os relacionamentos amorosos saudáveis e abusivos. Vamos juntos?



LARA HELENA

Oiê gente!

Sou Psicóloga, atendo na clínica e gosto de trabalhar com crianças e adolescentes.

Tenho 24 anos, atualmente faço pós-graduação em Neuropsicologia e Teoria Cognitivo Comportamental.

Além do trabalho, amo meus bichinhos de estimação e voluntariado.



TALISSA CARDOSO

Olá pessoal!

Além de Psicóloga e Orientadora Profissional e de Carreira, também sou uma amante de plantas e animais.

Tenho 25 anos e trabalho com adolescentes há 6 anos, com o serviço de orientação profissional e inserção ao mercado de trabalho.

*Relacionamentos
Amorosos*

Sumário



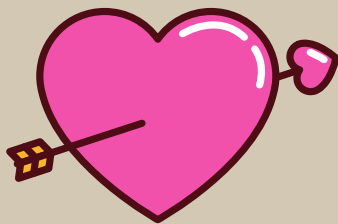
1. Como é se apaixonar?
2. Como é ter um relacionamento?
3. Como é um relacionamento amoroso saudável?
4. Características de um relacionamento saudável
5. Compreendendo o que é um relacionamento abusivo
6. Sinais que podem ajudar a identificar um relacionamento abusivo
7. Como acontece o ciclo do relacionamento abusivo
8. Como sair de um relacionamento abusivo?
9. Descobri que sou abusivo(a)/tóxico (a), e agora?!

1. Como é se apaixonar?



Se apaixonar por alguém pode ser uma **experiência intensa e emocionante**. É quando você começa a sentir **fortes emoções e atração por outra pessoa**.

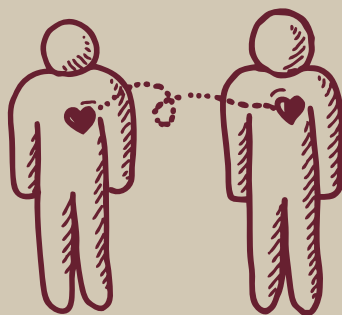
A paixão geralmente envolve uma mistura de sentimentos, como **nervosismo, felicidade e medo**. Você pode sentir um forte desejo de estar perto da pessoa que você está **apaixonado(a)** e pensar constantemente nela. Pode ser difícil **concentrar-se em outras coisas** enquanto a pessoa estiver em sua mente.



Vale lembrar que estar apaixonado não é a única forma de sentir emoções.

A paixão pode ser alimentada pela **atração física, admiração pelas qualidades da pessoa, desejo de compartilhar momentos juntos** e por muitas outras coisas.

No entanto, é importante lembrar que a paixão **pode ser algo passageiro** e que a **construção de um relacionamento** requer mais do que apenas sentimentos intensos. É importante que você e a pessoa que você está apaixonado(a) estejam **dispostos a trabalhar juntos** para construir um relacionamento baseado no **respeito, comunicação e comprometimento**.



O relacionamento não deve ser tudo na vida de uma pessoa.

2. Como é ter um relacionamento?



Ter um relacionamento pode ser uma experiência muito **legal**, mas também pode ser **desafiador e exigir trabalho em equipe**. Em um relacionamento você deve se sentir **apoiado, amado, respeitado e seguro com seu parceiro**.

Um relacionamento pode ser construído sobre muitas coisas, incluindo **interesses parecidos, valores semelhantes, metas de vida compatíveis e atração física**. À medida que vocês se **conhecem melhor**, podem desenvolver uma **conexão emocional** mais profunda e íntima.



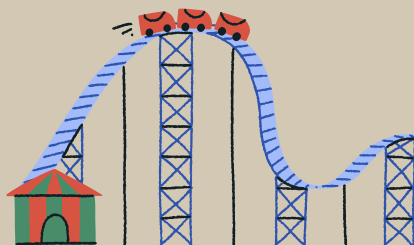
No relacionamento, as duas pessoas precisam demonstrar interesse, não deve ser nada forçado!

É importante lembrar que:

NENHUM RELACIONAMENTO É PERFEITO!

Desentendimentos e conflitos podem acontecer. Nestes momentos, é importante possuir **muito respeito um pelo outro para trabalhar em encontrar soluções.**

No geral, ter um relacionamento pode ser uma experiência boa, mas é importante estar preparado para os **altos e baixos** e estar comprometido em trabalhar em conjunto com o seu parceiro para construir um relacionamento **saudável e feliz.**



Para existir um relacionamento é importante duas pessoas terem respeito uma pela outra.

3. Como é um relacionamento amoroso saudável?



Um relacionamento **saudável** é caracterizado por um ambiente de **respeito, confiança, comunicação aberta, apoio, e também pelo amor**. Em um relacionamento saudável, ambos os parceiros se sentem **valorizados e respeitados**, e **trabalham juntos** para enfrentar os **desafios da vida**.



Antes de estar em um relacionamento, vem primeiro o relacionamento que você tem com você mesmo(a).

4. Características de um relacionamento saudável



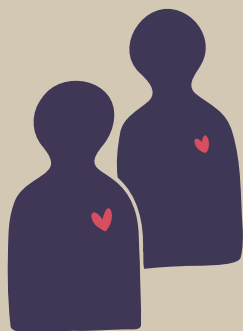
Em um relacionamento saudável, **ambos os parceiros trabalham juntos** para enfrentar os desafios e problemas do relacionamento, e reconhecem que o relacionamento **requer esforço e comprometimento** para se manter saudável e feliz.



Comunicação honesta e aberta: O casal tem capacidade para expressar seus sentimentos, pensamentos e necessidades de forma clara e respeitosa.

Respeito mútuo:

Os parceiros valorizam as opiniões e decisões um do outro, e não usam o poder ou o controle para impor sua vontade.



Apoio emocional:

Os parceiros oferecem apoio emocional um ao outro, encorajando-se em momentos difíceis.



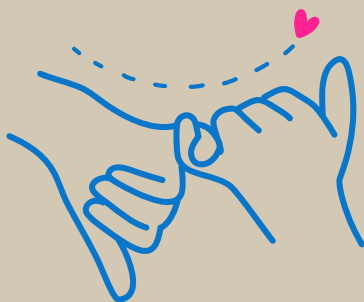
Independência e autonomia:

Liberdade para que cada um siga seus próprios interesses e hobbies, tenha amizades e não dependa um do outro para serem felizes.



Igualdade:

As responsabilidades são iguais no relacionamento, e não há um parceiro dominante ou submisso (um que manda mais e outro que manda menos).



Intimidade física e emocional saudável:

Os dois se sentem confortáveis em serem íntimos um com o outro, e respeitam os limites e necessidades um do outro.



5.Compreendendo o que é um relacionamento abusivo



O abuso pode se manifestar de várias maneiras: **emocional, físico, financeiro e íntimo**. Vale lembrar que o relacionamento abusivo não acontece só em relacionamentos heterossexuais (casal de homem e mulher), pode ocorrer em qualquer relacionamento e **partir tanto do homem quanto da mulher**.



Em um relacionamento abusivo, a pessoa abusada pode sentir-se presa, com medo de deixar o relacionamento ou de pedir ajuda. O abusador pode tentar fazer a pessoa se sentir culpada, minimizando o abuso ou negá-lo completamente.



É importante lembrar que ninguém merece ser abusado e que a busca por ajuda é fundamental para romper esse ciclo de violência e proteger a segurança e o bem-estar da pessoa afetada.

6. Sinais que podem ajudar a identificar um relacionamento abusivo



Um relacionamento abusivo pode apresentar vários sinais, alguns dos quais podem ser sutis e difíceis de detectar.

Controle:

Controlar o que você faz, como você se veste, quem você vê e com quem você fala. Pode te seguir nos locais que você frequenta no dia-a-dia e também controlar o que você gosta ou não gosta, pedir a senha das suas redes sociais. Pode ser crítico ou controlador sobre o seu corpo ou sua aparência, fazendo comentários negativos sobre sua aparência.



Isolamento e comportamento possessivo:

Há tentativas de isolar você de amigos e familiares, limitando seu contato com outras pessoas. As pessoas podem até perceber e tentar se aproximar, mas seu(sua) parceiro(a) fica com raiva e demonstra ciúmes.



Manipulação:

O parceiro usa táticas manipulativas, como a culpa, para fazer você fazer o que ele ou ela quer. Pode inventar histórias, situações que nunca existiram, e tentar te convencer que aconteceu.



Abuso verbal:

Uso de palavras ofensivas, críticas, xingamentos ou humilhações para diminuir você.



Abuso físico:

Ameaças, tentativas de machucar você de alguma forma fisicamente.

Ignorar seus limites pessoais:

Pressionar ou forçar você a fazer coisas que não quer, ignorando seus limites.



Ameaças:

Ameaçar você de forma verbal ou física, tornando você vulnerável e com medo.

7. Como acontece o ciclo do relacionamento abusivo



Fase da tensão:

Nesta fase, o parceiro pode parecer tenso, irritado ou distante, fazendo um tratamento de silêncio independentemente de um motivo. A outra pessoa pode se sentir culpada, tentar agradar para evitar uma briga ou desentendimentos, ou pode tentar se afastar devido se sentir mal com a situação, o que pode levar a críticas ou ataques verbais. Essa fase pode durar dias, semanas ou até meses.



Fase da explosão:

Nesta fase, o parceiro pode agir de forma agressiva, verbalmente, emocionalmente ou fisicamente, causando medo, intimidação, humilhação. Essa fase pode incluir insultos, ameaças e pode envolver tentativas de controle.

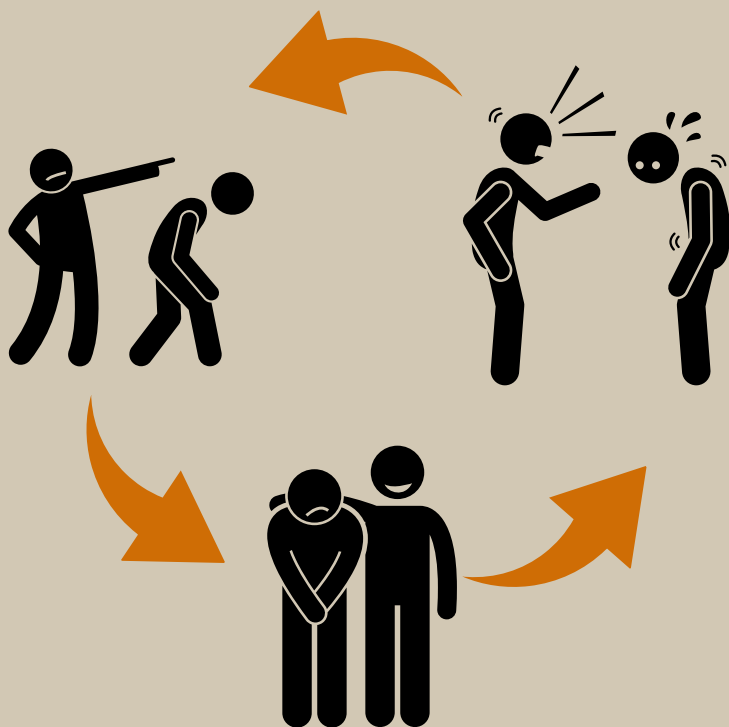


Fase da reconciliação e lua de mel:

Nesta fase acontece de o parceiro dizer estar arrependido, fazer pedidos de desculpas, mostrar ser vulnerável, sensível, trazer motivos pelo qual agiu de modo errado, pode tentar se desculpar, mostrar arrependimento ou tentar agradar com presentes, elogios ou promessas de mudança. Pode acontecer uma sensação de alívio, esperança ou amor renovado e pode acreditar que o parceiro mudou. O parceiro age gentilmente, demonstrando admiração, declarações de amor, faz promessas, demonstrações de afeto na frente das pessoas. Mas, a fase da tensão geralmente começa novamente e o ciclo do relacionamento abusivo continua.



É importante lembrar que a fase da lua de mel não significa que o abuso não ocorreu ou que não voltará a ocorrer. É uma parte comum do ciclo do relacionamento abusivo e pode fazer com que a pessoa permaneça no relacionamento, esperando por uma mudança que pode nunca chegar. Essa pessoa não vai mudar! É necessário buscar ajuda!



8. Como sair de um relacionamento abusivo?



Sair de um relacionamento abusivo pode ser difícil, mas é importante lembrar que você merece ser tratada(o) com respeito e dignidade.



Reconheça o abuso:

É importante que você reconheça que está em um relacionamento abusivo e que isso não é normal ou aceitável. É importante entender que o abuso pode piorar com o tempo, e que você merece um relacionamento saudável e feliz.

Peça ajuda:

Converse com amigos ou familiares de confiança e peça ajuda. Eles podem oferecer apoio emocional, conselhos e um lugar seguro para ficar.

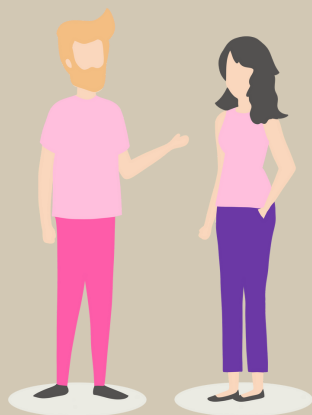


Crie um plano de segurança:

Se o relacionamento ameaça a sua segurança, é importante buscar ajuda de autoridades, ficar atento as suas senhas do celular e redes sociais.

Termine o relacionamento:

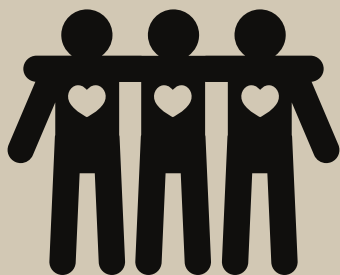
Escolha um momento em que você esteja seguro e calmo para terminar o relacionamento. Seja firme e claro em sua decisão, mas também respeite a sua segurança e a do seu parceiro. Se necessário, termine o relacionamento com a presença de outras pessoas.



Busque ajuda profissional:

Pode ser importante buscar apoio psicológico e fazer terapia, para ajudar a lidar com o término, as emoções e as dificuldades enfrentadas no relacionamento abusivo.

Lembre-se de que sair de um relacionamento abusivo é um processo difícil, mas é possível. É importante que você cuide de si mesmo e encontre o apoio necessário para começar a se recuperar e seguir em frente. Lembre-se, nenhum relacionamento deve incluir comportamentos abusivos.



9.Descobri que sou abusivo(a) ou tóxico(a), e agora?!



Todos nós já fomos tóxicos em algum momento. Reconhecer que você tem ou teve um comportamento abusivo ou tóxico é o primeiro passo importante e corajoso em direção para uma mudança.



Busque sua rede de apoio:

Buscar amigos próximos, familiares, pessoas que são importantes para você pode ajudar a sentir apoio no seu processo de mudança.

Procure ajuda profissional:

Um psicólogo pode ajudar a entender as causas do seu comportamento abusivo e a desenvolver estratégias para lidar com isso. Além disso, o psicólogo pode ajudar a desenvolver habilidades de comunicação saudáveis e a expressar as suas emoções de uma maneira mais positiva.



Admita a responsabilidade pelo seu comportamento:

É importante que você reconheça que é responsável pelo seu comportamento e que suas ações podem ter um impacto negativo nas pessoas ao seu redor.



Lembre-se que a mudança não acontece da noite para o dia, mudar comportamentos tóxicos é um processo. É importante que você seja paciente consigo mesmo e esteja comprometido em trabalhar na sua mudança.



*Relacionamentos
Amorosos*

Números de telefone para ligações gratuitas que são importantes para sua segurança, salva aí:

- 190 – Polícia Militar;
- 192 – SAMU;
- 180 – Central de Atendimento à mulher;
- 0800-643-8111 – Centro de Referência de Atendimento à Mulher em Situação de Violência.
- Há também um aplicativo que pode ajudar e possui botão de emergência: Rede Mulher ([Rede Mulher na Appstore](#) e [Rede Mulher na Google Play Store](#)).
- No Portal PIIT você pode aprender mais sobre [dicas de segurança para mulheres](#).
- Encontre ajuda, ligue para o Centro de Valorização da Vida, basta ligar 188, disponível 24 horas.



*Não há nada melhor do que ter alguém
ao seu lado que te ouve, te apoia e te diz
exatamente o que você precisa ouvir.*

Você mesmo(a).



*Relacionamentos
Amorosos*