

image not found or type unknown



Emoções, relações e violência

Numa relação saudável, os conflitos são positivos quando conduzem a uma melhor compreensão de ambas as partes e contribuem para uma evolução positiva da relação. Se o estilo de conflito é agressivo ou desrespeita os limites da outra pessoa, então é pouco saudável.

Experimente fazer um check-up à saúde da sua relação!

O que são relações saudáveis?

Todos podemos ter ideias diferentes acerca do que significam relações saudáveis, no entanto, de uma forma geral, uma relação saudável (seja num contexto de amizade, casal, vida familiar ou atividade profissional) é aquela na qual nos sentimos apoiados e nos sentimos bem por ser quem somos.

O que é a violência?

A violência pode ser física, psicológica, sexual e/ou financeira. Define-se pelo uso intencional da força física ou do poder, real ou sob a forma de ameaça, contra si próprio, contra outra pessoa ou contra um grupo ou uma comunidade, que resulte, ou tenha grande probabilidade de resultar, em

ferimentos, morte, danos psicológicos, compromisso do desenvolvimento ou privação.

Quais as diferenças entre uma relação saudável e uma relação abusiva?

	Saudável	Abusiva
Comunicação	Falam abertamente sobre sentimentos, escutam-se mutuamente e respeitam as opiniões ainda que contrárias.	Nas discussões, existem gritos, ameaças, ofensas. Um dos elementos desvaloriza, inferioriza, ou ignora o outro.
Respeito	Valorizam-se mutuamente tal como são, incluindo nas diferenças. Tratam-se de uma forma que demonstra estima e respeito.	Existe desconsideração pela opinião do outro, ignorando, desprezando e/ou colocando em causa a sua segurança física.
Igualdade	Tomam-se decisões em conjunto, estando dispostas a negociar e ceder.	Apenas uma das partes toma decisões, a que detém maior poder e controlo na relação.
Afeto	Sentem-se numa relação de suporte onde existem manifestações de afeto e partilha de sentimentos.	Um dos elementos tem prazer em fazer com que o outro se sinta mal, tornando-se desagradável.
Confiança	Existe confiança mútua, que vai sendo reforçada à medida que se vão conhecendo melhor na relação.	Existe insegurança e ciúmes obsessivos, com atitudes de desconfiança sobre o outro.

Liberdade	Respeitam o espaço individual de cada um, existindo momentos de vida em separado.	Existe controlo permanente sobre a vida do outro, podendo conduzir a situações de isolamento.
Honestidade	Existe honestidade na relação, embora reconhecendo a importância de respeitar a privacidade individual.	Existe recurso à mentira persistente, com culpabilização do outro e minimização das suas próprias ações.
Vida Sexual	Existe diálogo aberto e consenso em matéria de sexualidade.	As práticas sexuais são determinadas ou impostas por um dos elementos na relação, podendo chegar a abuso sexual e/ou violação.

Porque é importante mantermos relações saudáveis?

É importante procurarmos manter relações saudáveis ao longo da nossa vida porque as relações que vamos estabelecendo com as outras pessoas ao longo da vida ajudam-nos a conhecer-nos melhor. Para além disso, as relações saudáveis melhoram a nossa capacidade de amarmos e de sermos amados, contribuem para o bem-estar físico e mental e podem mesmo contribuir para uma vida mais longa. Ter relações de suporte também faz aumentar os níveis de ocitocina (uma hormona que se encontra relacionada com o bem-estar) e diminuir o cortisol (um indutor de stresse).

O que deve existir numa relação saudável?

As relações que estabelecemos com os outros não são estáticas nem são perfeitas. Podem ter “altos e baixos”, com momentos bons e momentos mais complicados ou de crise, chegando, por vezes, a tornarem-se “tóxicas” ou abusivas. De uma forma global, numa relação saudável, existe:

partilha
negociação
segurança
confiança
honestidade
comunicação
igualdade
respeito

Como sei que tenho uma relação saudável?

É possível identificar uma relação saudável quando:

ocupam o seu tempo livre da forma como desejam
há igualdade na relação
entendem os conflitos como forma de chegar a um mútuo acordo
há crescimento pessoal mútuo através da relação
partilham dos mesmos valores e visão
há confiança entre ambas
ficam felizes pelos sucessos da outra pessoa
aceitam a outra pessoa tal como ela é

O que existe numa relação tóxica?

É possível identificar uma relação tóxica quando:

estão juntas o tempo todo
um dos elementos domina a relação
tem dificuldade em comunicar em casa de desacordo
permanecem iguais (não há crescimento pessoal)

independentemente do tempo de relação
têm valores diferentes e não estão dispostos a ceder
existe controlo da atividade diária da outra pessoa (telemóvel, e-mails)
sentem-se inseguras ou com inveja do sucesso da outra pessoa
procuram a mudança no outro para que encaixe no seu ideal

O que nos pode acontecer se estivermos numa relação tóxica?

baixa autoestima
irritabilidade
tristeza (continuada)
abuso de álcool e/ou outras substâncias
problemas com o sono
problemas alimentares
isolamento
ansiedade (continuada)

Devem pedir ajuda a profissionais de saúde se sentirem alguns destes problemas.

Como identifico uma relação violenta?

A violência é qualquer tipo de prática de abuso, controlo e desequilíbrio de poder numa relação (casal, familiar, profissional ou outra) que pode provocar dano físico e/ou psicológico, incluindo morte. A negligência também pode ser considerada uma forma de violência, embora mais passiva do que ativa. Exemplos de negligência são o descuido pela saúde, alimentação, higiene ou segurança de alguém ou, em último caso, o

abandono dessa pessoa.

Quais as formas de violência ao longo da vida?

Ao longo de vida existem várias formas de violência:

maus tratos em crianças e jovens

bullying

violência no namoro

violência nas relações de intimidade

violência na gravidez

violência contra pessoas LGBTI

violência contra pessoas idosas e/ou dependentes

violência no local de trabalho

Que tipos de maus tratos existem nas crianças?

Segundo a Organização Mundial de Saúde os maus-tratos em crianças e jovens dizem respeito a qualquer ação ou omissão não acidental, perpetrada pelos pais, cuidadores ou outrem que ameace a segurança, dignidade e desenvolvimento biopsicossocial e afetivo da vítima. Podem incluir:

negligência

abuso sexual (violência sexual)

mau trato psicológico/ emocional

mau trato físico

Quais as consequências dos maus tratos nas crianças?

As crianças que sofrem maus tratos podem vir a sofrer:

- baixo peso
- atrasos no desenvolvimento
- alterações de comportamento
- agitação

Como se define o bullying?

Caracteriza-se por uma criança que intimida e abusa continuamente uma outra, sem possibilidades de se defender.

Quais as características do bullying?

As características do bullying são:

- desequilíbrio de poder entre quem agride e quem é agredido/a
- repetição e continuidade dos comportamentos agressivos
- intencionalidade dos comportamentos agressivos, com o objetivo de assustar, magoar, humilhar e intimidar a vítima
- possibilidade de existência de uma ou mais vítimas
- cyberbullying - quando a violência se exerce via tecnológica (redes sociais, email, chats, etc.)

Quais as consequências do bullying?

As consequências do bullying são:

- perturbações psicológicas
- insucesso escolar
- absentismo escolar
- dificuldades em estabelecer relacionamentos

dificuldade na tomada de decisão acadêmica/profissional
homicídio e suicídio, nos casos mais graves

Também existe violência no namoro?

Sim. Significa que um dos parceiros é violento com o objetivo de se colocar numa posição de poder sobre o outro.

Como se pode manifestar esta violência?

Pode ser emocional, verbal, psicológica, física ou sexual, muitas vezes sem que o/a jovem se aperceba da situação. O ciúme obsessivo é frequentemente um fator para manter uma relação violenta, confundindo-se como uma prova de amor. É igualmente frequente a pressão para ter relações sexuais. Este tipo de violência é mais habitual em crianças e jovens que experienciam violência na família.

É possível prevenir este tipo de violência?

Sim. Através de uma educação baseada no respeito, na igualdade e na partilha de tarefas entre homens e mulheres é um fator de prevenção de relações violentas. Os pais e educadores devem transmitir a mensagem de que a violência é inaceitável e devem ser atentos, afetuosos e disponíveis.

Em que situações pode ocorrer a violência nas relações de intimidade?

Quando existe violência nas relações de intimidade todos sofrem, direta ou indiretamente e pode ocorrer no namoro, entre pessoas de sexo diferente ou do mesmo sexo, em todos os estratos sociais, profissões, idades, cultura ou religião. O aumento da frequência e intensidade da violência, bem como a saída da relação aumenta a perigosidade. É bom lembrar que a violência doméstica é um crime público, que diz respeito aos casais, ou ex-casais, às crianças e às pessoas idosas.

Também existe violência na gravidez?

Sim. A gravidez pode constituir um fator de risco para comportamentos violentos nas relações de intimidade e traz consequências negativas para a saúde da mãe e do bebê:

- traumatismos e lesões físicas
- insuficiência na vigilância da gravidez
- consumos nocivos
- risco de parto prematuro
- baixo peso ao nascer
- aborto espontâneo ou interrupção da gravidez
- problemas de saúde mental, como a depressão ou a falta de vínculo afetivo com o recém-nascido

Em que se traduz a violência contra pessoas LGBTI?

A homofobia - ou seja, o preconceito, o medo e a rejeição que muitas pessoas sentem em relação às pessoas lésbicas, gays, transsexuais e intersexo (LGBTI) - assenta frequentemente nas desigualdades de género. As atitudes e os comportamentos homofóbicos desrespeitam as pessoas

LGBTI e tornam-nas mais vulneráveis à violência.

Como podemos prevenir?

Podemos prevenir a violência contra pessoas LGBTI através de:

- conhecer melhor a realidade das pessoas LGBTI
- respeitar e aceitar quem apresenta algumas características diferentes da maioria de quem nos rodeia
- ser-se aceite como cidadão, ser-se bem-vindo no contexto familiar e poder expressar publicamente quem somos e como somos, é sinal de que se vive numa sociedade onde se promove o respeito pela diversidade e as liberdades individuais

As pessoas idosas e dependentes também estão sujeitas a violência?

Sim. Muitas pessoas idosas encontram-se em situação de dependência e podem estar mais suscetíveis de serem vítimas de violência. Num tempo em que a esperança média de vida continua a aumentar, a probabilidade de surgirem doenças e incapacidades é maior. Também é frequente haver mais dificuldades económicas nesta fase da vida. Tudo isso aumenta o grau de dependência e aumenta o risco de sofrerem maus tratos. Como consequência, a pessoa idosa ou dependente que é vítima de maus tratos pode agravar a sua condição de saúde e mesmo morrer prematuramente.

Como podemos prevenir este tipo de violência?

Podemos prevenir este tipo de violência através de:

identificar fatores de risco

detetar indícios atempadamente

prestar apoio aos cuidadores/as da pessoa idosa ou dependente

conhecer as redes de apoio que existem na comunidade

Também existe violência no local de trabalho?

Sim. Muitos dos casos de violência ocorrem no local de trabalho - como serviços de saúde, escolas, universidades e empresas - e afetam pessoas de ambos os sexos e todas as idades.

Quais as consequências deste tipo de violência?

São muitos os efeitos da violência no trabalho, incluindo:

doenças do foro físico e mental

perturbações do sono

incapacidade e morte

absentismo

desemprego

baixo empenho e produtividade

diminuição da qualidade dos produtos

efeito negativo sobre a imagem da organização

Muitas pessoas não pedem ajuda porque têm medo, vergonha, culpa, insegurança ou falta de apoio, dependem do agressor ou não aceitam que se trata de um problema. A verdade é que, com o passar do tempo, a violência tende a tornar-se mais grave e frequente.

Onde pedir ajuda?

Pode pedir ajuda em:

Equipa de Saúde Familiar

Núcleos de Apoio à Criança e Jovem em Risco e Equipas de

Prevenção de Violência em Adultos – Centros de Saúde e Hospitais

Forças de Segurança – PSP, GNR, PJ, SEF

Ministério Público

Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses -

<https://www.inmlcf.mj.pt/>

Contactos Úteis

SNS24 - 808242424

Número de Emergência - 112

Linha Nacional de Emergência Social - 144

Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica -

800202148 (gratuito)

[Queixa Eletrónica-](#)

- Fonte: [Biblioteca de Literacia em Saúde](#)

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/guia/emocoes-relacoes-e-violencia/>