

TENS UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL?

TODA A GENTE MERECE ESTAR NUMA RELAÇÃO SEGURA E SAUDÁVEL
SABES SE A TUA RELAÇÃO É SAUDÁVEL?
RESPONDE "SIM" OU "NÃO" ÀS PRÓXIMAS PERGUNTAS PARA DESCOBRIRES

A PESSOA COM QUEM ESTOU...

1) Apoia-me em tudo o que faço	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
2) Encoraja-me a experimentar coisas novas	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
3) Ouve as minhas preocupações	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
4) Compreende que eu tenho a minha própria vida	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
5) Não agrada muito aos/às meus/minhas amigos/as	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
6) Diz que estou demasiado envolvido/a em muitas atividades	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
7) Está-me sempre a telefonar ou a enviar mensagens	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
8) Acha que demoro demasiado tempo a arranjar-me	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
9) É demasiado ciumento/a ou possessivo/a	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
10) Acusa-me de namoriscar ou ser infiel	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
11) Está-me sempre a controlar	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
12) Controla o que visto e a minha aparência	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
13) Tenta controlar o que faço e com quem me encontro	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
14) Tenta impedir-me de ver ou falar com a minha família e amigos/as	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
15) Tem muitas alterações de humor - tão depressa está zangado/a e grita comigo, como a seguir está querido/a e amoroso/a	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
16) Menospreza-me, chama-me nomes ou critica-me	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
17) Faz-me sentir que não faço nada certo ou culpa-me por tudo	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
18) Faz-me sentir que mais ninguém me quer	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
19) Ameaça que me magoa a mim, aos/às meus/minhas amigos/as ou à minha família	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
20) Ameaça que se magoa por minha causa	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
21) Ameaça destruir as minhas coisas	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
22) Faz com que me sinta nervoso/a e ande sempre cheio/a de cuidados	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
23) Agarra-me, empurra-me, dá-me encontrões, sufoca-me, dá-me murros e/ou estaladas, atira-me coisas ou magoa-me de outra forma	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
24) Parte ou atira-me coisas para me intimidar	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
25) Berra, grita ou humilha-me à frente dos/as outros/as	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não
26) Pressiona-me ou força-me a ter relações sexuais ou a ir mais longe do que eu quero	<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não

PONTUAÇÃO

Cada "NÃO" nas perguntas 1 a 4 vale 1 ponto

Cada "SIM" nas perguntas 5 a 8 vale 1 ponto

Cada "SIM" nas perguntas 9 a 26 vale 5 pontos

Soma os pontos obtidos e vê abaixo como se encontra a tua relação.

O PONTOS

Tiveste ZERO? Não te preocupes, isso é excelente! A tua relação está no bom caminho, mas é possível que a relação de alguém que tu conheces não esteja. Se souberes de alguém que esteja num relacionamento abusivo fala com um/a responsável da tua escola.

1-2 PONTOS

Existem alguns comportamentos que não são saudáveis no teu relacionamento, mas isso não significa que sejam sinais de alarme. Convém estares atento/a para que não se transforme numa relação menos saudável. O melhor a fazer é dizeres ao/à teu/tua parceiro/a do que gostas e do que não gostas. Encoraja-o/a a fazer o mesmo. Lembra-te que a comunicação é muito importante para a construção de uma relação saudável. Também é bom estares informado/a para que possas identificar os diferentes tipos de abusos.

3-4 PONTOS

Existem alguns sinais de alarme de que estás num relacionamento abusivo. Não os ignores! Pequenas coisas podem crescer e piorar ao longo do tempo. Nenhum relacionamento é perfeito, precisas de investir na tua relação! Mas num relacionamento saudável não existem comportamentos abusivos. Se achas que a tua relação não é tão saudável como devia, fala com um/a responsável da tua escola.

+5 PONTOS

Sem dúvida que existem sinais de alarme de que estás num relacionamento abusivo. Lembra-te de que o mais importante é a tua segurança. Não tens que lidar com este problema sozinho/a, fala com um/a responsável da tua escola.