



Pais Prevenidos: Relações Saudáveis no Ensino Médio

O QUE OS PAIS PRECISAM SABER PARA RECONHECER A VIOLÊNCIA NAS RELAÇÕES ROMÂNTICAS ENTRE ADOLESCENTES E AJUDAR A PROMOVER RELAÇÕES SAUDÁVEIS

Relacionamentos não saudáveis podem começar cedo e durar a vida toda. Adolescentes muitas vezes pensam que alguns comportamentos, como provocações e xingamentos, são uma parte "normal" de um relacionamento. No entanto, esses comportamentos podem se tornar abusivos e se transformar em formas mais sérias de violência.

O que é violência na relação romântica?

A violência na relação romântica entre adolescentes é definida como a violência física, sexual, psicológica ou emocional numa relação de namoro, incluindo perseguição. Pode ocorrer pessoalmente ou eletronicamente e pode ocorrer com o(a) namorado(a) atual ou anterior. Os transgressores podem ser homens ou mulheres. A violência no namoro pode ocorrer em relacionamentos do mesmo sexo. A violência no namoro entre adolescentes também pode ser descrita como: Abuso de relacionamento, Violência de parceiro(a) íntimo(a), Violência de relacionamento ou Abuso da relação romântica

ABUSO FÍSICO	ABUSO EMOCIONAL	ABUSO SEXUAL
Bater, sacudir, empurrar, morder, atirar coisas, usar uma arma	Ignorar o sentimentos de seu(ua) parceiro(a)/namorado(a), insultar suas crenças e valores, isolar seu(ua) parceiro(a)/namorado(a), ameaçar ferir a si mesmo, xingar	Forçar seu(ua) parceiro(a)/namorado(a) a fazer sexo, fazer sexo sem proteção ou outras coisas de caráter sexual que o outro não queira

Quais são as consequências da violência na relação romântica?

À medida que os adolescentes se desenvolvem emocionalmente, são fortemente influenciados pelas experiências em seus relacionamentos. Comportamentos de relacionamento saudáveis podem ter um efeito positivo no desenvolvimento emocional de um adolescente.

Relacionamentos não saudáveis ou abusivos podem ter consequências graves e efeitos negativos em curto e em longo prazo em adolescentes em desenvolvimento. Os jovens que experienciam violência no namoro têm maior probabilidade de experimentar o seguinte:

- Sintomas de depressão e ansiedade
- Envolvimento em comportamentos não saudáveis, como uso de tabaco, álcool e outras drogas
- Envolvimento em comportamentos antissociais
- Pensamentos sobre suicídio

Por que a violência na relação romântica acontece?

Adolescentes recebem informações sobre como se comportar em relacionamentos de colegas, de adultos em suas vidas e da mídia. Com muita frequência, esses exemplos sugerem que a violência em um relacionamento é normal, mas a violência nunca é aceitável. Os riscos de relacionamentos não saudáveis aumentam para os adolescentes que:

- Acreditam que a violência no namoro é aceitável
- Estão deprimidos, ansiosos ou têm outros sintomas de trauma
- Mostram agressividade para com os colegas ou exibem outros comportamentos agressivos
- Usam álcool, drogas ou substâncias ilegais
- Envolvem-se em atividade sexual precoce e têm múltiplos parceiros sexuais
- Têm um(a) amigo(a) envolvido em relação romântica violenta
- Têm conflitos com o(a) parceiro(a)
- Testemunham ou experienciam violência em casa

RELAÇÕES SAUDÁVEIS

Relacionamentos saudáveis são importantes. Nossos laços com membros da família, amigos, namorados ou namoradas e outros afetam nossa saúde mental, emocional e física. Os anos da adolescência são definidos por maior independência e descobertas - esse crescimento geralmente afeta os relacionamentos existentes, bem como o estabelecimento de novos relacionamentos. Não importa se o vínculo do(a) adolescente é antigo ou novo, um relacionamento saudável deve ser o objetivo.

- **Aqui estão alguns sinais de um relacionamento saudável:**
- Sentir-se bem consigo mesmo perto da outra pessoa
- Sentir-se seguro(a) falando sobre como você se sente
- Sentir-se fisicamente seguro(a) perto da outra pessoa
- Ser capaz de ouvir um ao outro, sentir-se valorizado(a) e confiar mutuamente
- Conflitos, que são normais, não se transformam em ataques pessoais
- A outra pessoa motiva você a fazer coisas positivas, como ter sucesso na escola e estar envolvido em atividades extracurriculares
- A outra pessoa não incentiva você a se envolver em comportamentos de risco.
- A outra pessoa não te incentiva a ter comportamentos de risco. Na verdade, ter relacionamentos saudáveis pode reduzir o risco de uso de substâncias.

SINAIS DE ALERTA DE VIOLÊNCIA NA RELAÇÃO ROMÂNTICA

Para o alvo:

- Inveja intensa ou possessividade do(a) parceiro(a) romântico(a)
- Mudança de humor ou caráter
- Frequentemente checa o que o(a) parceiro(a) está fazendo
- Marcas inexplicáveis no corpo (contusões, arranhões, queimaduras)
- Ceder aos desejos do(a) parceiro(a)
- Frequentemente se desculpar pelo comportamento do(a) parceiro(a)
- Desempenho acadêmico mais fraco
- Isolamento de amigos e familiares
- Chateação visível após telefonemas ou encontros com o(a) parceiro(a)
- Tem medo de irritar o(a) parceiro(a)
- Descreve "punição" pelo(a) parceiro(a) irritado(a) através de silêncio, humilhação ou força

Para o(a) transgressor(a):

- Fica violento(a) quando está com raiva
- Fala desrespeitosamente sobre o(a) parceiro(a)
- Garante ter total controle sobre o(a) parceiro(a)
- Encontra outras pessoas, mas não permite que o(a) parceiro(a) o faça
- Fica com raiva depois de telefonemas ou encontros com o(a) parceiro(a)
- Está obcecado com as ações do(a) parceiro(a)
- Tenta exercer controle sobre os membros da família
- Discute o comportamento violento como normal
- Procura brigas com os outros
- Atua com violência contra animais de estimação ou objetos inanimados
- Fala sobre acertar as contas com os outros
- Culpa os outros/circunstâncias externas pelos problemas
- Acredita que o ciúme é um sinal de amor

O que os pais precisam saber

Adaptado de: www.violencepreventionworks.org/public/dating_violence_info_for_parents.page

Conhecer os primeiros sinais de abuso pode ajudar o(a) adolescente a identificar se está em um relacionamento não saudável. Os sinais podem incluir:

- O(A) parceiro(a) de seu(ua) adolescente se comporta de maneira excessivamente ciumenta ou possessiva, como fazer checar frequentemente o que sua filha ou filho está fazendo
- Você observa abuso verbal, como xingamentos ou comentários humilhantes
- O(A) adolescente desiste de coisas que são importantes, como o tempo com amigos e familiares, atividades ou outros interesses
- Seu filho ou filha adolescente tem ferimentos inexplicáveis
- O(A) parceiro(a) do seu filho ou filha adolescente abusa de outras pessoas ou animais

Comece a Conversa – Dicas para os pais e perguntas para iniciantes

Adaptado de www.Breakthecycle.org

- Dê ao seu filho ou filha adolescente exemplos de relacionamentos saudáveis, indicando comportamento não saudável.
- Incentive a discussão aberta. Ouça. Dê a eles uma chance de falar. Evite analisar, interromper ou dar palestras.
- Não pressione se o(a) adolescente não estiver pronto(a) para falar. Tente novamente outra hora.
- Seja solidário e imparcial para que eles saibam que poderão pedir ajuda, se o relacionamento não for saudável no futuro.
- Reforce a importância da diversão no namoro. Saliente que a violência nunca é aceitável.
- Pergunte ao seu filho ou filha adolescente: Algum dos seus amigos está namorando? Como são seus relacionamentos? O que você quer em um relacionamento?
- Pergunte ao seu filho adolescente: Você já testemunhou violência em uma relação romântica na escola ou entre amigos? Como isso fez você se sentir? Você ficou com medo?

Seja solidário e compreensivo. Ressalte para o(a) adolescente que você está ao seu lado. Dê informações e apoio sem julgamento. Deixe seu filho ou filha adolescente saber que o abuso não é culpa dele(a) e que ninguém merece ser abusado. Deixe claro que você não culpa o(a) adolescente e respeita as escolhas dele(a). Leia e baixe o manual [Love Is Not Abuse Parent's Handbook: How to Talk to Youth about Healthy Relationships](#) (Manual do Pais: Amor não é abuso. Como falar com os jovens sobre relacionamentos saudáveis) para conversar com o(a) adolescente sobre relacionamentos saudáveis.

REFERÊNCIAS

Break the Cycle (Quebre o Ciclo)

<https://www.breakthecycle.org/>

National Centers of Excellence in Youth Violence Prevention (Centros Nacionais de Excelência em Prevenção da Violência Juvenil)

<https://www.cdc.gov/violenceprevention/youthviolence/yvpc/index.html>

The Safe Space (O Lugar Seguro)

<http://www.safespaceonline.org/>

Violence Prevention Works (Prevenção à Violência Funciona)

<http://www.violencepreventionworks.org/public/index.page>

Partes deste folheto educativo foram adaptadas dessa lista de referências

"Parenting for Prevention" (Pais Prevenidos) é uma série educacional da Coalizão "Decisions at Every Turn" (Decisões a Cada Momento) para que pais e outros adultos que cuidam de crianças aumentem a conscientização e o conhecimento sobre questões importantes para os jovens e estimulem o diálogo sobre como fazer escolhas saudáveis.

Visite-nos em <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para ter acesso a nossa ampla coleção de folhetos educativos

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 ramal 8284