



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia



# Relacionamento de casal



**Pictograms' author:** [Sergio Palao](#) **Origin:** [ARASAAC \(http://arasaac.org\)](http://arasaac.org) **Licenses:** [CC \(BY-NC-SA\)](#) **Property:** [Aragon Goberment](#)

Esta informação reflete apenas o ponto de vista do Consórcio de Parceiros do IDPLiving e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nela contida.

# Relacionamento de casal



Ter uma boa relação de casal.

Amor romântico = Amor tóxico

Riscos nos relacionamentos

# Relacionamento de casal



Ter um bom relacionamento implica:

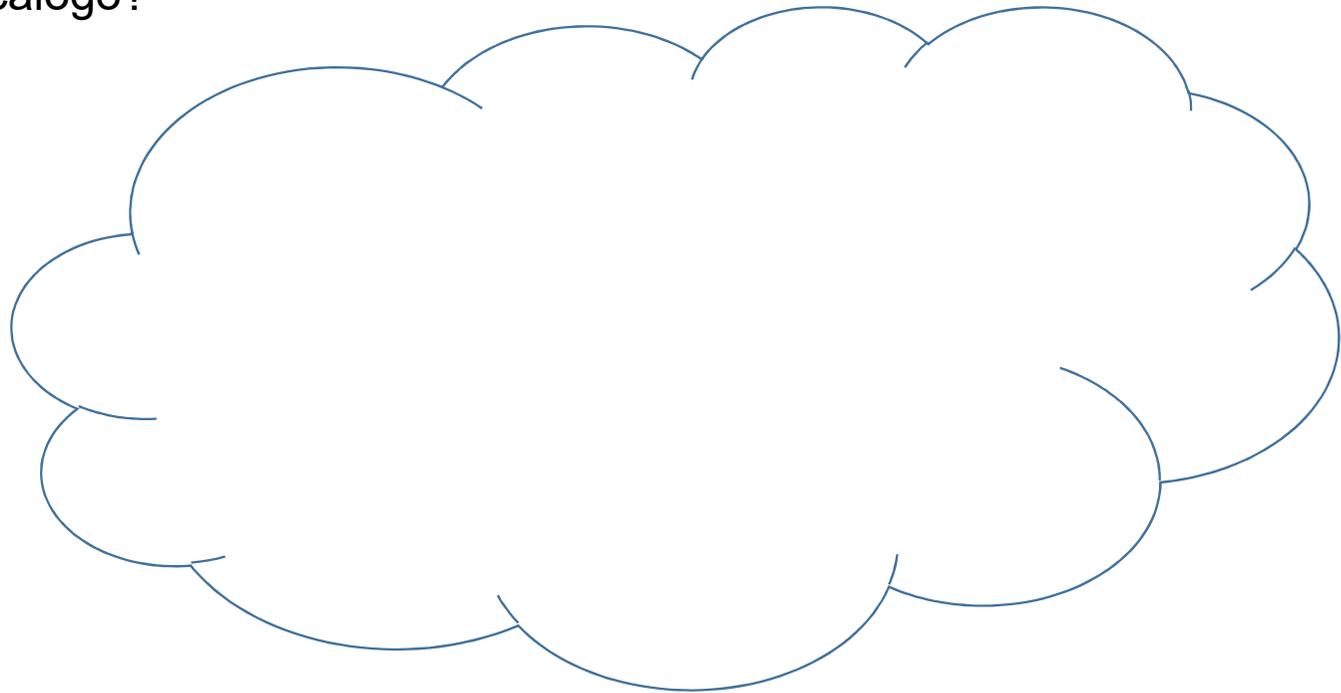
- Respeito e liberdade** para o casal decidir o que querem ou não fazer.
- Ter em conta as decisões e preferências** da outra pessoa.
- Uma pessoa não é melhor que a outra. As duas pessoas são igualmente importantes.
- Sinceridade**. Não mentir.
- Respeitar que qualquer um de vocês pode querer continuar ou acabar com a relação.
- Falar sobre os problemas e comunicar as nossas necessidades.

# Relacionamento de casal



Lê **Decálogo de um relacionamento saudável entre casais.**

O que achas do Decálogo?



# Relacionamento de casal

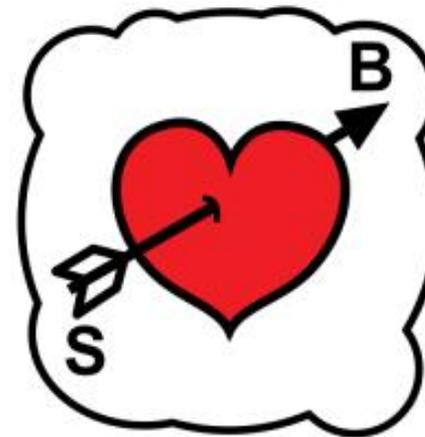


## Amor romântico = amor tóxico

Quando falamos sobre relacionamentos e amor existem muitas ideias e mitos errados.

Alguns exemplos:

- O meu parceiro é o centro do meu universo.
- O meu parceiro só pode ter olhos para mim.
- Tens de sofrer por amor.
- Deves dedicar todo o teu tempo à pessoa que amas.
- O amor perdooa tudo.
- O amor é eterno.
- Ciúmes é uma prova de amor.



# Relacionamento de casal



**Amor romântico = Amor tóxico**

Ouve as seguintes canções:



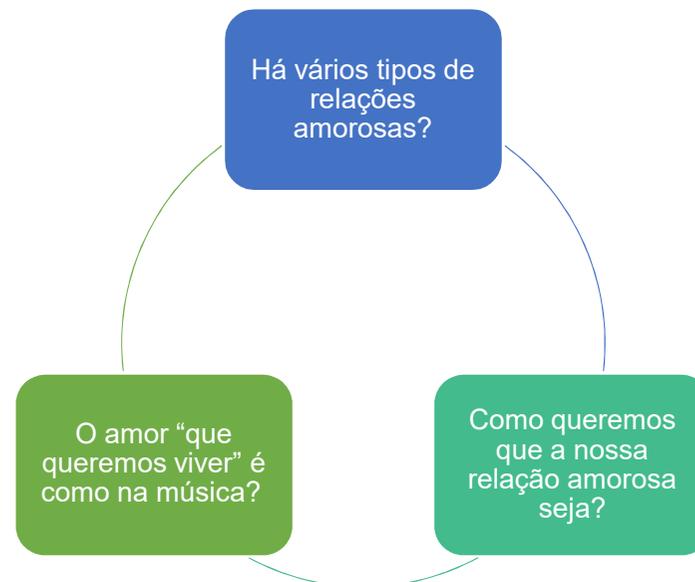
# Relacionamento de casal



**Amor romântico = amor tóxico**

Que ideias, frases ou palavras aparecem na música sobre amor?

Pensa!



# Relacionamento de casal



## Riscos nos relacionamentos.

Se queres ter uma relação segura e saudável,

Deves evitar:



**Situações de maus tratos**



**Situações de abuso sexual**

# Relacionamento de casal



## Riscos nos relacionamentos.



### Situações de mau trato

Não podes permitir:

- Desrespeito.
- Insultos.
- Não respeitar as tuas decisões
- Ciúmes.
- Controlar-te.
- Agressões físicas (bater).

# Relacionamento de casal



## Riscos nos relacionamentos



## Situações de abuso sexual

Não podes permitir:

- Que alguém te toque se não quiseres.
- Manter relações íntimas e/ou sexuais se não quiseres.
- Que o teu parceiro ou qualquer outra pessoa tome decisões por ti**

# Relacionamento de casal



## Riscos nos relacionamentos.

O que posso fazer para evitar ou parar com estas situações?

- Pôr limites à outra pessoa.
- Pedir ajuda a outras pessoas, organizações, profissionais...

Existem organizações que te podem ajudar a sair de um relacionamento tóxico.

