

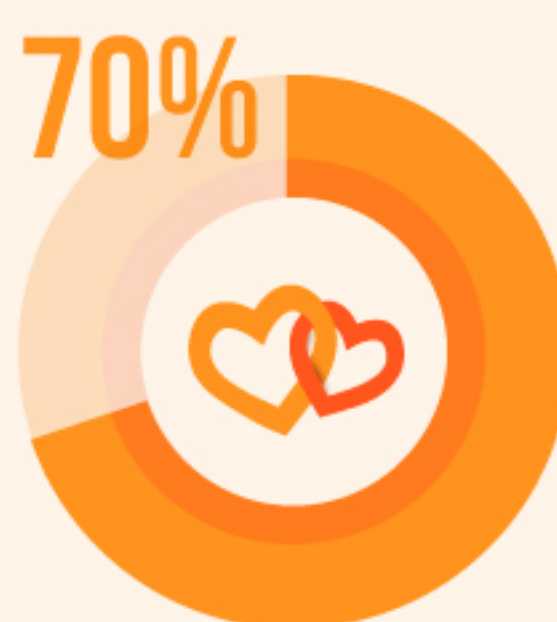
BEM-ESTAR NAS RELAÇÕES ROMÂNTICAS

AS RELAÇÕES ROMÂNTICAS CONTRIBUEM PARA A NOSSA SAÚDE, FELICIDADE E BEM-ESTAR



SAÚDE PSICOLÓGICA
SAÚDE FÍSICA

RÁPIDA RECUPERAÇÃO DE DOENÇAS



A QUALIDADE DA AMIZADE QUE EXISTE ENTRE O CASAL EXPLICA MAIS DE 70% DA SATISFAÇÃO COM A RELAÇÃO.

CARACTERÍSTICAS ROMÂNTICAS FELIZES



COMUNICAÇÃO CLARA

Confiança e apoio mútuos.
Respeito e honestidade.
Boa vontade para negociar e resolver conflitos.
Momentos de intimidade frequentes.
Outras relações com amigos e familiares.
Prazer em passar tempo juntos.



5:1

OS CASAIS SAUDÁVEIS TÊM 5 INTERACÇÕES POSITIVAS POR CADA UMA QUE É NEGATIVA.



5+

OS CASAIS SAUDÁVEIS FALAM 5 OU MAIS HORAS POR SEMANA.

CULTIVAR, TODOS OS DIAS, UMA RELAÇÃO ROMÂNTICA SAUDÁVEL



Elogiar, agradecer e pedir desculpa.
Aceitar as diferenças e não esperar que o outro realize todas as nossas expectativas e desejos.
Manter a relação interessante e cultivar interesses comuns.
Cuidar de si próprio.



COMUNICAR, COMUNICAR, COMUNICAR.

Dizer claramente o que pensa e sente, o que quer e precisa.
Não esperar que o outro adivinhe ou faça leitura da mente.
Reservar tempo para falar e discutir outros temas para além dos filhos e das tarefas domésticas.
Ouvir realmente com atenção.
Olhar um para o outro e não para a televisão, o smartphone ou o computador.



ARRANJAR TEMPO PARA A INTIMIDADE
+ Sexo = + Alegria + Satisfação



RESOLVER OS CONFLITOS DE FORMA CONSTRUTIVA

Escolher a altura certa. Às vezes é preferível afastarem-se e acalmarem-se primeiro.
Procurar saber como o outro se sente.
Ouvir o outro ponto de vista e ceder em determinados pontos.
Discutir um assunto de cada vez e não ir buscar conflitos antigos.
Mostrar humor e expressar afecto.
Concordar em discordar.

Criticar.
Mostrar desprezo.
Rolar os olhos.
Agir defensivamente.
Chamar nomes.
Desligar da conversa.



NEM SEMPRE AS RELAÇÕES ROMÂNTICAS SÃO FELIZES...



NENHUM CASAL É LIVRE DE PROBLEMAS!

Os altos e baixos de uma relação são inevitáveis e ultrapassá-los pode ser um desafio! É importante não ignorar os problemas, mas enfrentá-los como uma equipa!



NÃO ESPERE ATÉ QUE UMA RELAÇÃO MOSTRE SINAIS DE RUPTURA PARA A TENTAR MELHORAR.

Se está constantemente a discutir os mesmos assuntos sem chegar a uma solução ou se sente infeliz com a sua relação romântica, um Psicólogo pode ajudar. Encontre um aqui:

► **encontreumasaida.pt**

RELAÇÕES ROMÂNTICAS ABUSIVAS E VIOLENTAS



SINAIS DE ALERTA

Tentam controlá-lo/a (por exemplo, dizem-lhe o que pode ou não vestir, impedem-no/a de sair, tiram-lhe o seu dinheiro ou a chave do carro e pedem justificações sobre o que faz e onde vai).
Tentam fazê-lo/a sentir-se mal, inútil, sem valor.
Criticam os/as seus/suas amigos/as e são possessivos/as e ciumentos/as.
Tem medo do temperamento e do humor do/a seu/sua parceiro/a.
Gritam-lhe, empurram-no/a, batem-lhe, dão murros ou atiram-lhe objectos.
Ameaçam magoar ou magoam a sua família e animais.
Forçam-no/a a ter relações sexuais.

Se identifica alguns destes sinais na sua relação romântica, saiba que ninguém merece sentir-se desrespeitado, infeliz e com medo numa relação.

PROCURE AJUDA, UM PSICÓLOGO PODE AJUDAR.

► **encontreumasaida.pt**

