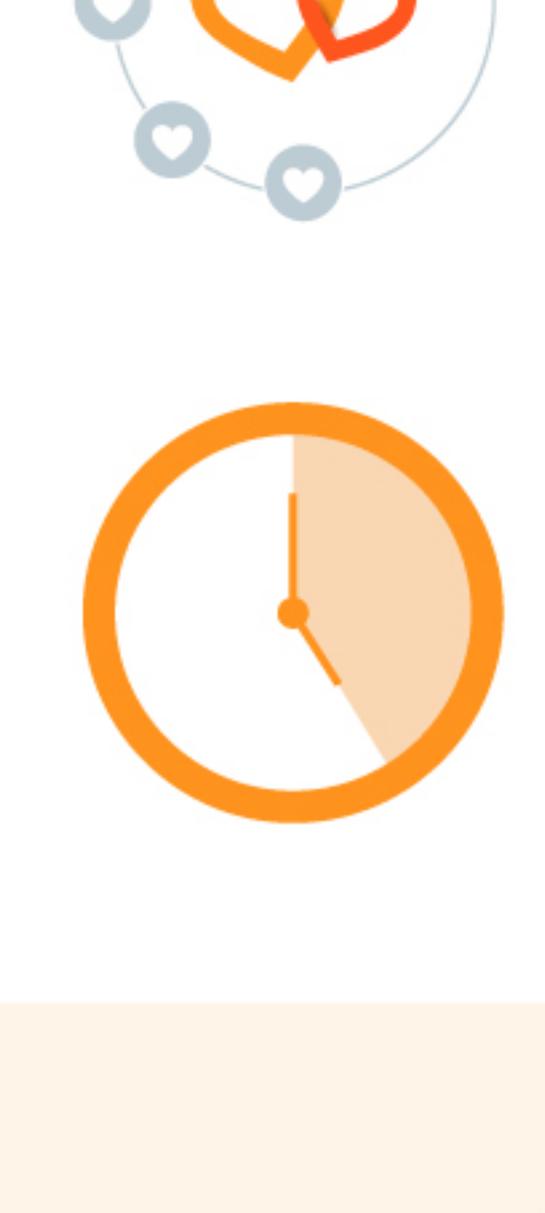


BEM-ESTAR NAS RELAÇÕES ROMÂNTICAS

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.



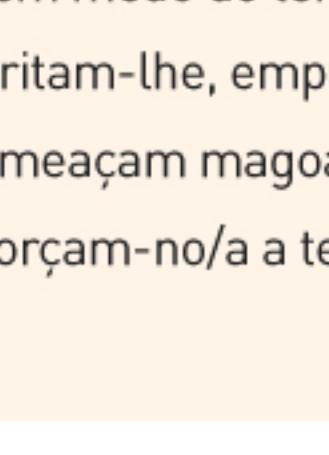
Dizer claramente o que pensa e sente, o que quer e precisa.

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:

► encontreuma saida.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 chaves 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.

Criticam-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.

► encontreuma saida.pt

