

Quiz “ Relacionamentos Saudáveis “

(www.loveisrespect.org)

Todo mundo merece estar num relacionamento seguro e saudável. Você sabe se o seu relacionamento é saudável ? Responda SIM ou NÃO às perguntas abaixo para descobrir...

No final , você saberá como pontuar suas respostas.

A PESSOA QUE EU ESTOU COM:

SIM

NÃO

1. Me dá muito suporte nas coisas que eu faço
2. Me encoraja a tentar coisas novas
3. Gosta de ouvir algo que tenho em mente
4. Entende que eu também tenho a minha própria vida

5. Não é muito bem recebida pelos meus amigos
6. Diz que sou muito envolvida em várias atividades
7. Me manda mensagem ou liga todo o tempo
8. Pensa que eu gasto muito tempo para parecer bonita

9. Fica extremamente ciumento ou possessivo]
10. Me acusa de flertar ou traís
11. Constantemente checa onde estou ou pede para eu falar onde estou
12. Controla o que eu visto ou como eu estou
13. Tenta controlar o que eu faço e quem eu vejo
14. Tenta me afastar de ver e falar com a minha família e amigos
15. Tem grandes mudanças de humor, fica zangado e grita em um momento e logo no outro instante é doce e pede desculpas
16. Me faz sentir nervosa ou achando que estou “ pisando em ovos “
17. Me coloca pra baixo , me critica
18. Me faz sentir que não consigo fazer nada certo, ou me culpa por problemas
19. Me faz sentir que nenhuma outra pessoa vai me querer
20. Ameaça que vai machucar a mim , meus amigos ou família
21. Ameaça que vai machucar eles por minha culpa
22. Ameaça destruir minhas coisas (celular, roupa, computador , carro etc)
23. Agarra, empurra , engasga, dá socos , dá tapas, me segura firme , atira coisas ou me machuca de alguma forma
24. Quebra ou atira coisas para me intimidar
25. Grita, xinga ou me humilha em frente de outras pessoas
26. Me pressiona ou me força a fazer sexo ou ir além do que eu quero

PONTUAÇÃO

De um ponto para cada NÃO que você respondeu nas questões número 1-4 , um ponto para cada SIM respondido nas questões 5-8 e 5 pontos para cada SIM nas questões número 9-26. Agora que você terminou de fazer essa pontuação, o próximo passo é descobrir o que significa esse resultado.

Simplesmente pegue o resultado da sua pontuação e veja qual dessas categorias abaixo aplicam à você.

0 Pontos :

Com zero de pontuação , não se preocupe , é uma boa coisa !

Isso mostra que o seu relacionamento está num caminho bem saudável. Dá trabalho manter um relacionamento saudável , portanto mantenha-lo. Lembre-se que enquanto você pode estar num relacionamento saudável, pode ser possível que um amigo teu não esteja... Se você conhece alguém que esteja num relacionamento abusivo, encontre um jeito de ajuda-lo.

1-2 pontos :

Com uma pontuação entre 1 e 2 , você pode estar notando alguns aspectos no seu relacionamento que não estão 100% saudáveis, mas não necessariamente são muito importantes . Mas é bom ficar atento e ter a certeza de que não se está desenvolvendo um padrão abusivo , não saudável.

A melhor atitude a se tomar é conversar com o seu parceiro e deixar ele saber do que você está gostando e do que não está no relacionamento. E encoraje seu parceiro a fazer o mesmo com você.

Lembre-se , a comunicação é sempre muito importante para se construir um relacionamento saudável.

3-4 pontos :

Se você pontuou de 3 a 4 pontos, parece que você está enxergando alguns sinais de aviso de uma relação abusiva . E não ignore essas bandeiras vermelhas ! Alguma atitude que começa pequena pode crescer de uma forma até pior com o tempo.

Nenhum relacionamento é perfeito , é um trabalho contínuo... Mas num relacionamento saudável você não vai encontrar comportamentos abusivos.

5 ou mais pontos :

Se você pontuou 5 ou mais, definitivamente você está vendo sinais abusivos dentro da relação. Lembre que o mais importante é a sua segurança e você não precisa lidar com essa situação sozinho, procure ajuda.