

Guia de competências para jovens



Índice

Introdução	6
Tópico 1: Compreender a violência doméstica (VD) para jovens	7
Introdução à violência doméstica	7
Reconhecer os sinais de violência doméstica	8
O impacto da violência doméstica nos jovens.....	8
Desenvolvimento emocional e comportamental	9
O efeito de espelho	9
Vitimização indireta	9
Perspetivas europeias sobre a juventude e a violência doméstica	10
Sensibilidade em relação aos amigos	10
Aceder a ajuda e recursos	11
Conclusão	12
Referências.....	13
Tópico 2: Comunicação e assertividade.....	15
O que é a violência doméstica?	15
Impacto no desenvolvimento das competências de comunicação	15
Exemplo de caso sobre relações abusivas entre jovens	16
Estudo de caso sobre um adolescente de 15 anos, "Pedro", e as suas dificuldades em comunicar sem mostrar um comportamento agressivo para com os outros ao crescer numa família abusiva	17
Como se pode comunicar de forma saudável e assertiva sem ser agressivo?	18

Como comunicar de forma assertiva: Um guia para adolescentes	18
Referências e recursos	23
Tópico 3: Técnicas de resolução de problemas	24
Introdução às técnicas de resolução de problemas.....	24
Definições.....	24
Introdução e breve revisão	25
Desenvolvimento	27
O processo de tomada de decisão (TD).....	29
1. Identificação do problema.....	29
2. Recolha de informações.....	29
3. Identificação de alternativas	29
4. Avaliação das alternativas	29
5. Tomada de decisões	30
6. Implementação	30
7. Avaliação e controlo.....	30
Conclusão	30
Referências.....	31
Tópico 4: Construir relações saudáveis	32
Introdução	32
Relações saudáveis.....	32
Compreender a empatia.....	36
Tipos de empatia	37
Empatia e relações saudáveis	37
Falta de empatia	39
Como desenvolver a empatia	39
Referências.....	42

Tópico 5: Escuta Ativa	43
Introdução	43
O poder da comunicação: o que é a escuta ativa?	43
Por que é que a comunicação é importante?	45
Saber ouvir	46
Escuta ativa.....	47
Origens da escuta ativa: teoria da escuta empática	48
Como te tornares um bom ouvinte.....	49
<i>Passos para uma escuta ativa.....</i>	<i>49</i>
Ouvir e escutar: as diferenças.....	50
Dicas para pôr em prática a escuta ativa	50
<i>Mostra interesse com sinais não verbais.....</i>	<i>50</i>
<i>Não interrompas</i>	<i>51</i>
<i>Não tires conclusões precipitadas</i>	<i>51</i>
<i>Não julgues.....</i>	<i>51</i>
<i>Entrar na empatia: convergência de emoções</i>	<i>51</i>
Obstáculos e erros a evitar	52
Referências.....	54
Tópico 6: Autocuidado.....	55
Visão geral do tópico	55
Introdução: A importância do autocuidado no contexto da violência doméstica nos jovens	55
Construir um kit de ferramentas de autocuidado	56
<i>Objetivos de aprendizagem</i>	<i>56</i>
<i>Porque é que o autocuidado é importante?</i>	<i>57</i>
<i>Criar um plano de autocuidado personalizado</i>	<i>57</i>
<i>O modelo de plano de autocuidado pessoal.....</i>	<i>58</i>

<i>Estratégias para o autocuidado</i>	59
<i>Atividade</i>	59
Reconhecer e prevenir a violência doméstica	59
<i>Objectivos de aprendizagem</i>	59
<i>Reconhecer os sinais de alerta</i>	60
<i>Formas seguras de prevenir ou intervir</i>	60
<i>Estratégias de prevenção e intervenção</i>	61
<i>Atividade</i>	62
Resiliência emocional: Lidar com o trauma	62
<i>Objectivos de aprendizagem</i>	62
<i>Compreender o trauma</i>	63
<i>Construir a resiliência emocional</i>	64
<i>Estratégias de enfrentamento</i>	66
<i>Atividade de avaliação</i>	66
Recursos e sistemas de apoio	66
<i>Atividade de avaliação</i>	66
Conclusão: Capacitação através da ação	67
Referências	67
Reflexões finais	68

Introdução

Olá a todos,

Antes de começarmos, gostaria de esclarecer uma coisa. Independentemente de teres sofrido violência doméstica pessoalmente, de teres alguém próximo que a tenha sofrido ou de querer ajudar alguém no futuro, estás no sítio certo. Este é um guia dirigido diretamente a ti.

A violência que ocorre no seio do agregado familiar é um tema complexo, mas, como qualquer outro tema, é imperativo discuti-lo. É quase evidente no mundo atual que milhões de adolescentes são afetados por este problema. O trauma pode resultar de uma série de incidentes violentos, desde a violência doméstica em casa até à relação tóxica de um amigo. Pode ir para além dos limites físicos e envolver comportamentos verbais, emocionais ou de controlo que podem fazer com que alguém se sinta impotente, assustado ou encurralado.

Mas aqui estão as boas notícias - tens mais força do que aquela que estás a projetar agora. Este guia pretende motivar-te, permitindo capacitar-te com as técnicas de reconhecimento de situações pouco saudáveis, comunicação eficaz, definição de limites e, mais importante, cuidados pessoais. Saber como construir relações saudáveis, levantar a voz quando algo não parece bem e saber quem contactar se precisares de ajuda, este guia cobre tudo.

Guias de ajuda práticos, relacionáveis e genuinamente úteis. É isso mesmo, exemplos práticos com estratégia permitem-te sentires-te capaz e confiante na gestão de situações difíceis. Este guia visa aumentar a tua compreensão e conhecimento, mas o mais importante é que se trata de uma ação eficaz.

À medida que avanças neste guia, descobre o que é essencial. Considera o teu passado, quem podes querer ajudar e tem em mente que não estás isolado. Há pessoas que têm empatia por ti e que se esforçam por estender-te uma mão amiga. Vamos dar este passo em colaboração!

Tópico 1: Compreender a violência doméstica (VD) para jovens

Introdução à violência doméstica

Bem-vindo ao primeiro tópico sobre Violência Doméstica (VD). É importante ter em mente a definição de VD e, mais importante ainda, quem ela afeta. A violência doméstica não tem apenas a ver com danos; tem a ver com o que um indivíduo procura para dominar outro. O controlo é mantido de diferentes formas e necessita de medo, manipulação e ameaças semelhantes para o conseguir. O controlo tem várias definições e pode, normalmente, significar agressão violenta, pancadas ou empurrões de qualquer tipo, ou abuso



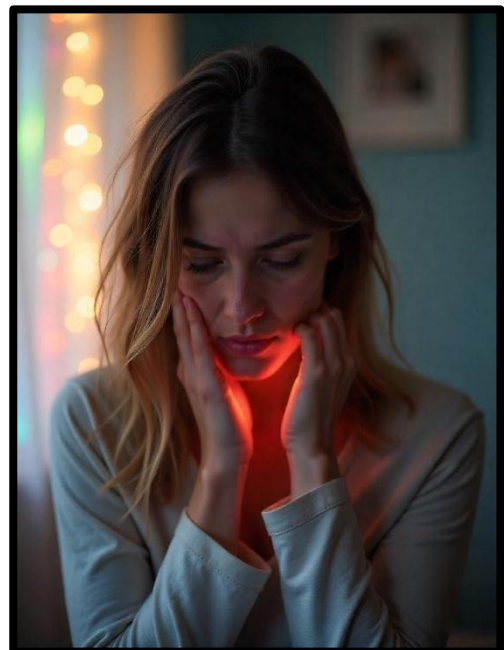
emocional que envolva ameaças ou críticas depreciativas intermináveis, ou abuso psicológico em que a pessoa se vê como alguém sempre assustado e sem valor e a outra pessoa goza ou pode mesmo minar a liberdade de movimentos da pessoa. O reconhecimento de tais comportamentos ajuda a pessoa a tomar as medidas adequadas para se manter em segurança. Os maus-tratos são prejudiciais e formulados com base na noção de desigualdade, o que facilita a sua manutenção sem que a pessoa se aperceba efetivamente.

A compreensão da violência doméstica vai além da identificação de atos de violência. Inclui a compreensão do impacto que essa violência tem na vítima, emocional e psicologicamente. A investigação mostra que as vítimas de violência doméstica apresentam um colapso ou deterioração emocional e mental que exigiria um diagnóstico clínico de ansiedade, depressão ou PSPT (Bashir & Rafiq, 2023). É fundamental compreender estas questões e estar atento à forma como elas se podem manifestar em si próprio ou nas pessoas que o rodeiam.

Reconhecer os sinais de violência doméstica

A violência doméstica pode, por vezes, ser difícil de detetar, no entanto, ao tentar fazê-lo, há sinais reveladores a ter em consideração:

- **Sinais físicos:** pode tratar-se de uma marca ou de uma lesão que não é fácil de explicar. Se um amigo os tiver frequentemente, pode ser um sinal de alerta vermelho.
- **Sinais emocionais:** A ansiedade, a inutilidade, a depressão e o medo infligidos por outro indivíduo podem revelar-se tão prejudiciais como a violência física.
- **Mudanças de comportamento:** O oposto da socialização. Um indivíduo tem uma família ou um parceiro a quem é pressionado a manter-se ligado. Se for uma pessoa tímida ou calada, uma pessoa sociável tende a retrair-se.
- **Escola e vida quotidiana:** pode não se sentir suficientemente motivado para correr, ir à escola ou mesmo participar numa série de outros desafios devido à fadiga.



Se observares alguma destas alterações em ti ou em alguém que te é próximo, o primeiro passo é conversar com uma pessoa que te apoie e pedir ajuda.

O impacto da violência doméstica nos jovens

Nesta parte, pretendo discutir uma questão relevante que é o efeito da violência doméstica (VD) entre jovens como tu. Provavelmente pensas que, se não és tu que estás a ser agredido, isso não te diz respeito. No entanto, não é esse o caso. Se residires num

lar abusivo, também és uma vítima e isso pode influenciar negativamente o teu crescimento emocional e comportamental.

Desenvolvimento emocional e comportamental

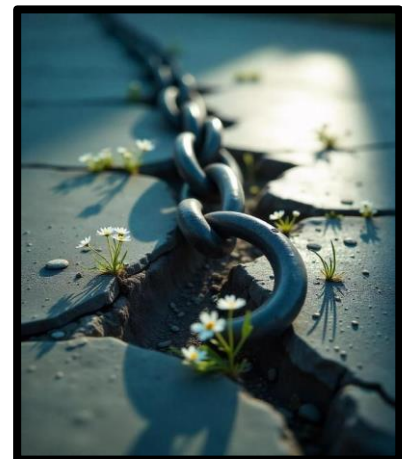
Tens conhecimento de que quase 13 milhões de crianças na Europa são vítimas de violência doméstica todos os anos? Estes números ilustram a magnitude deste problema. A violência no lar manifesta-se de diferentes formas emocionalmente. Por exemplo, inúmeras crianças que testemunham violência em casa sofrem de ansiedade, depressão e, por vezes, até de perturbação de stress pós-traumático (PSPT). Estes sentimentos criam uma tendência para não se sentirem seguras ou protegidas na vida. Estas emoções dificultam a interação social.

A investigação indica que as crianças de famílias que sofreram violência doméstica tendem a apresentar um comportamento agressivo, fraco desempenho académico e falta de regulação emocional adequada. É importante ter em conta que estas dificuldades podem ser transportadas para a idade adulta, em que construir relações saudáveis e alcançar o sucesso se torna um desafio.

9

O efeito de espelho

Estar exposto à violência pode fazer com que esta pareça banal, mas não é. Muitos jovens que testemunham abusos em casa acabam por ter dificuldades nos relacionamentos mais tarde - alguns acabam por se encontrar em relacionamentos abusivos e outros começam inconscientemente a imitar os mesmos comportamentos. O lado bom, porém, é que o facto de ter testemunhado violência não significa necessariamente que a irá repetir. Compreender o que são relacionamentos saudáveis, bem como o apoio que os acompanha, pode ajudar a interromper o ciclo.



Vitimização indireta



Temos de compreender que crescer num ambiente abusivo nos torna vítimas, mesmo que não sejamos fisicamente feridos. O medo, o conflito e o caos incessante podem fazer com que nos sintamos impotentes e muito confusos quanto à nossa identidade. Muitas crianças que vivem em ambientes assim tendem a sofrer de culpa, acreditando que, de alguma forma, são a razão pela qual a violência ocorre. Este fardo emocional pode realmente restringir-nos e criar problemas para a nossa saúde mental no futuro.

Na Europa, as organizações referem que as crianças que sofrem de violência doméstica nas suas casas sofrem daquilo a que se chama privação emocional. Isto significa que, para além de lidarmos com a violência pura e simples, também sentimos que os adultos que nos rodeiam são apáticos em relação a nós. Isto pode tornar ainda mais difícil lidar com a situação e pode causar desespero e sentimentos de isolamento.

Perspetivas europeias sobre a juventude e a violência doméstica

O impacto da violência doméstica nos jovens é cada vez mais reconhecido na Europa. O Conselho da Europa assinalou a necessidade de proteger as crianças que testemunham a violência doméstica. Eles sabem que nós somos mais suscetíveis de ser vítimas de violência e estão a exigir sistemas de ajuda para nos ajudar, o que é verdadeiramente louvável.

O Instituto Europeu para a Igualdade de Género realizou estudos que demonstram os efeitos da violência doméstica nos jovens. A maioria dos jovens que sofrem esta forma de abuso tende a ficar traumatizada mental e socialmente. Estes resultados realçam a necessidade de mais programas de apoio que nos ajudem a compreender a nossa situação.

Sensibilidade em relação aos amigos

Quando se intervém junto de um amigo que se suspeita estar a sofrer violência doméstica, este deve ser abordado com sensibilidade. Eis algumas dicas para experimentar:

- **Garantir a segurança:** O teu amigo precisa de saber que estás ao seu lado, que pode falar contigo sem ser julgado. Por vezes, o facto de ser ouvido pode ser muito útil.
- **Empatia:** Se o teu amigo decidir partilhar as suas experiências, ouve-o passivamente. Deixa-o saber que as suas emoções são reais e ajuda-o a compreender que aquilo por que está a passar está fora do seu controlo. Muitas pessoas mais jovens passam pelas emoções de culpa ou vergonha e o seu apoio pode ser capaz de as ajudar a sentirem-se menos assustadoras ([Karimyan et al., 2022](#)).
- **Recomendar um especialista:** Incentiva-o a considerar a possibilidade de falar com um adulto de confiança, por exemplo, um membro da família ou um conselheiro escolar. Estes adultos poderão oferecer uma atenção profissional que ajudará a resolver adequadamente o seu problema.



Aceder a ajuda e recursos

É fundamental saber onde procurar ajuda. Aqui estão alguns recursos a que podes aceder se tu ou alguém que conheces estiver a lidar com violência doméstica:

1. **Linhas diretas:** As linhas diretas nacionais, como a Linha de Apoio à Violência Doméstica, fornecem apoio e orientação confidenciais. Podem ajudar-te a compreender as tuas opções e pôr-te em contacto com recursos locais.
 - **Portugal** - Linha Nacional de Apoio à Violência Doméstica: **800 202 148**
 - Esta linha direta presta apoio e assistência às vítimas de violência doméstica e está disponível em dias úteis das 8h00 às 23h00.
 - **Espanha** - Linha Nacional de Apoio à Violência Doméstica: **016**

- Esta linha de apoio é confidencial e está disponível 24 horas, 7 dias por semana, para as vítimas de violência doméstica. Oferece apoio, informação e orientação.
- **Chipre** - Linha de apoio à violência doméstica: **1440**
 - Esta linha direta presta apoio e assistência às vítimas de violência doméstica e está disponível 24 horas, 7 dias por semana.
- **Alemanha** - Linha direta federal contra a violência doméstica: **08000 116 016**
 - Esta linha direta oferece apoio e informações confidenciais às vítimas de violência doméstica e está disponível 24 horas, 7 dias por semana.
- **Itália** - Linha nacional de apoio à luta contra a violência: **1522**
 - Esta linha de apoio presta apoio e assistência às vítimas de violência doméstica e está disponível 24 horas, 7 dias por semana.

2. **Recursos da escola:** Muitas escolas têm conselheiros ou professores de confiança que podem prestar apoio. Não hesites em contactá-los se precisares de ajuda ou conselhos.
3. **Serviços comunitários:** Procura organizações locais especializadas no apoio à violência doméstica. Muitas vezes oferecem aconselhamento, assistência jurídica e espaços seguros para quem precisa.
4. **Recursos online:** Websites como [Loveisrespect.org](https://loveisrespect.org) fornecem informações valiosas sobre relacionamentos saudáveis e como reconhecer e reagir à violência doméstica.

Conclusão

Então, o que tudo isto significa para ti? É importante compreender que, se vives num ambiente onde ocorre violência doméstica, esta afeta-te, mesmo que não sejas tu a pessoa diretamente maltratada. Reconhecer os sinais de violência doméstica é essencial



para a tua própria proteção e para o bem-estar dos teus amigos. Ao estar atento a estes sinais, mostrar sensibilidade para com os outros que possam estar a passar por dificuldades e saber como aceder a ajuda, pode fazer uma diferença significativa na tua comunidade.

Compreender o impacto da violência doméstica pode permitir-te procurar apoio e tomar medidas para quebrar o ciclo de violência. Lembra-te de que não estás sozinho nesta situação; não há problema nenhum em pedir ajuda. Há pessoas que se preocupam contigo e que te querem apoiar nos momentos difíceis. Juntos, podemos trabalhar para criar um ambiente mais seguro e solidário para todos.

Referências

Bashir, A., & Rafiq, M. (2023). Dinâmica da violência doméstica em Caxemira: An interplay of multiple factors. *Asian Social Work and Policy Review*, 17(3), 216-227.
<https://doi.org/10.1111/aswp.12287>

Cappa, C., & Jijón, M. (2021). COVID-19 e violência contra crianças: Uma revisão dos primeiros estudos. *Child Abuse & Neglect*.
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105053>

Conselho da Europa. (2011). Convenção do Conselho da Europa para a prevenção e o combate à violência contra as mulheres e à violência doméstica. Retirado de <https://www.coe.int/en/web/istanbul-convention/home>

Decety, J. (2010). O neurodesenvolvimento da empatia em humanos. *Developmental Neuroscience*. <https://doi.org/10.1159/000317771>

Dinić, B., et al. (2016). Empatia e violência entre pares entre adolescentes: Efeito de moderação do género. *School Psychology International*.
<https://doi.org/10.1177/0143034316649008>

Dixit, S., Puranik, A., Saroshe, S., Gupta, G., Sirohi, S., & Rohit, B. (2013). Um estudo sobre a natureza e as causas da violência doméstica entre os participantes de um centro

de aconselhamento sobre violência doméstica de um hospital de nível terciário de uma cidade do centro da Índia. *Revista Internacional de Ciências Médicas e Saúde Pública*, 2(3), 728. <https://doi.org/10.5455/ijmsph.2013.070520133>

Instituto europeu para a Igualdade de Género. (2017). Os custos da violência contra as mulheres. Retirado de <https://eige.europa.eu/publications/costs-violence-against-women>

Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia. (2014). Violência contra as mulheres: Um inquérito à escala da UE. Obtido em <https://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results>

Foster, R., et al. (2012). Intervenção policial em incidentes de violência doméstica em que estão presentes crianças: Perspectivas da polícia e das crianças. *Policing & Society*. <https://doi.org/10.1080/10439463.2011.636815>

Holt, M., Buckley, H., & Whelan, S. (2008). The impact of exposure to domestic violence on children and young people: A review of the literature. *Child Abuse & Neglect*, 32(8), 797-810. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.12.008>

Hunt, J., et al. (2017). Experiências adversas na infância e problemas comportamentais na meia infância. *Child Abuse & Neglect*. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.11.005>

Karimyan, A., Pourreza, A., Sadeghi, R., Sigaldehy, S. S., & Yaseri, M. (2022). Comparação dos factores associados à violência doméstica contra as mulheres pelos seus maridos com base nas características demográficas e nas competências de vida no Irão. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(1), 304. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1417_21

McDonald, R., & Grych, J. (2006). Testemunhar a violência doméstica: The role of children's emotional responses. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 264-272. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.264>

Tópico 2: Comunicação e assertividade

O que é a violência doméstica?

A *violência doméstica* refere-se a vários tipos de abuso utilizados para controlar ou prejudicar um parceiro, ou membro da família. Inclui **maus-tratos físicos, maus-tratos emocionais ou psicológicos, maus-tratos verbais, maus-tratos sexuais, maus-tratos financeiros e maus-tratos sociais**.

Estas formas de abuso podem ocorrer em conjunto ou separadamente e têm graves consequências para a vítima. Esta exposição à violência sob diversas formas desde tenra idade perturba o desenvolvimento das capacidades de comunicação dos jovens e a sua capacidade de reagir eficazmente quando confrontados com situações difíceis.

Impacto no desenvolvimento das competências de comunicação

A violência doméstica influencia como os adolescentes interagem com os seus pares. A violência doméstica pode criar dinâmicas de poder disfuncionais. Os adolescentes podem reproduzir estas dinâmicas nas suas amizades ou relações românticas, levando a comportamentos de abuso ou controlo.

Os adolescentes que crescem em ambientes violentos ou abusivos sofrem frequentemente de alterações nas suas capacidades de comunicação, o que pode afetar gravemente a sua capacidade de exprimir emoções e construir relações saudáveis. O trauma e a instabilidade que enfrentam nestes ambientes afetam não só como comunicam, mas também *como entendem a comunicação* (molda a sua compreensão das relações e da dinâmica do poder).



Estes podem resultar em:

1. **Comunicação agressiva:** Os jovens podem adotar a agressão, as ameaças ou a intimidação como formas válidas de se exprimirem, o que leva a explosões, violência física e escalada do conflito.
2. **Retraimento e silêncio:** Algumas pessoas podem fechar-se em si próprias, evitando o confronto e lutando para exprimir os seus sentimentos ou necessidades, o que resulta frequentemente em isolamento social e comunicação passiva.
3. **Comportamentos passivo-agressivos:** estes jovens podem reprimir emoções, apenas para que a frustração expluda inesperadamente, criando padrões de comunicação inconsistentes ou imprevisíveis.
4. **Comunicação inconsistente ou confusa:** Criados em ambientes instáveis, podem enviar sinais contraditórios, ter dificuldade em confiar nos outros ou sentir-se incompreendidos, o que leva à frustração e reforça o comportamento agressivo ou retraído.
5. **Dificuldade em compreender as emoções:** A literacia emocional é muitas vezes distorta, dificultando na identificação e articulação das emoções, o que leva a interpretações erradas e à defensiva.
6. **Comunicação com base no medo:** Algumas pessoas comunicam por medo, utilizando uma polidez exagerada ou táticas de manipulação para evitar conflitos, e têm dificuldade em ser assertivas devido à culpa ou ansiedade.

Estes padrões de comunicação estão profundamente enraizados no trauma vivido e compreendê-los é fundamental para ajudar estes adolescentes a desenvolver formas mais saudáveis de interagir com os outros.

Exemplo de caso sobre relações abusivas entre jovens

Joana, de 15 anos, foi acusada de 5 agressões contra 4 colegas num intervalo de duas semanas. Não frequentava a escola e tinha dificuldades em dormir e pesadelos.



Perguntas sobre como a raiva era expressa na sua família revelaram que ela tinha sido exposta a uma violência horrível contra a sua mãe e a práticas disciplinares severas. A sua memória mais antiga é a de se esconder debaixo da mesa e ver o pai a bater na mãe.

Referiu que não se lembrava de uma festa com a família alargada em que não houvesse violência e que, muitas vezes, a polícia era chamada. Joana referiu que **não queria ser violenta** com os outros e que odiava os maus-tratos do pai à mãe. Também sublinhou que estava **sempre zangada** e **que não queria que os colegas a maltratassem**. As perguntas sobre o namorado revelaram que Joana estava atualmente a ser **vítima de violência na relação deles**. A sua **dessensibilização relativamente à violência** e o seu desejo de manter a relação levaram-na a concluir que o comportamento abusivo do namorado não era problemático, apesar de ter sofrido ferimentos como um nariz partido, costelas partidas e hematomas consideráveis.

Um historial de maus-tratos ou testemunho de abuso na família durante a infância aumenta o risco de envolvimento numa relação de namoro abusiva.

Estudo de caso sobre um adolescente de 15 anos, "Pedro", e as suas dificuldades em comunicar sem mostrar um comportamento agressivo para com os outros ao crescer numa família abusiva

Pedro, um rapaz de 15 anos, cresceu rodeado de violência, vendo o pai maltratar a mãe e a família. Ele recorda: *"Tinha pavor de falar ou chorar porque sabia que também me iam magoar."* Com o tempo, Pedro distanciou-se desse medo e começou a confrontar o pai, dizendo: *"Agora não tenho medo do meu pai. Só não suporto o que ele faz à minha mãe e aos outros"*. A mãe apercebeu-se da sua mudança de comportamento - *"Ele discute muitas vezes com o pai, e às vezes até me protege dele, até luta com ele."* Mas esta mudança causou preocupação quando ele começou a mostrar agressividade para com os outros. Ela explica: *"Quando eu digo alguma coisa de que ele não gosta, ele grita. Fica irritado e agressivo, mesmo com o irmão mais novo. Na escola, o seu comportamento piorou"*.

O professor de Pedro observou: *"Ele costumava ser um rapaz simpático e maduro, mas nos últimos dois anos mudou muito. Já ninguém consegue falar com ele"*. O seu desempenho

escolar baixou e, no nono ano, enfrentou a possibilidade de expulsão após um incidente em que esfaqueou um colega durante uma discussão. Em casa, também atacou o primo com uma faca. Pedro justifica as suas ações, dizendo: *"Eles assediam-me primeiro. Provocam-me, insultam-me e dizem-me palavrões. Não consigo aguentar"*.

Tal como Joana, a história de Pedro mostra que o facto de crescer num ambiente abusivo fomenta um sentimento de perseguição. Esta dessensibilização à violência leva-os a ver a agressão como a única forma aceitável de defesa e comunicação.

Como se pode comunicar de forma saudável e assertiva sem ser agressivo?

Como comunicar de forma assertiva: Um guia para adolescentes

Aprender a exprimir-se com clareza e confiança é fundamental para construir relações saudáveis, defender-se e evitar subentendidos. O desafio é encontrar o equilíbrio certo: não ser demasiado agressivo ou demasiado passivo. Eis como pode comunicar de forma assertiva:

18

1. Identificar e compreender os teus sentimentos

- Antes de poder comunicar assertivamente, é importante reconhecer primeiro como te estás a sentir. Tira um momento para refletir:
 - o "Estou a sentir-me zangado? Magoado? Frustrado? Nervoso?"
 - o Após identificar a emoção, pergunta a ti próprio porque é que te estás a sentir assim e o que queres alcançar.
- Compreender os teus sentimentos ajuda-te a reagir de forma adequada e a comunicar com mais clareza. Rotular as tuas emoções facilita expressá-las de forma construtiva.

2. Comunica os teus sentimentos de forma clara



- Após identificares os teus sentimentos, o passo seguinte é exprimi-los de uma forma calma e clara. Utiliza palavras que expliquem como te sentes e o que precisas, sem culpar os outros.
 - o Exemplo: Em vez de guardares as emoções, diz: "Sinto-me chateado porque as minhas ideias não foram ouvidas no grupo e gostaria de as partilhar."
- Ser aberto sobre as tuas emoções ajuda a evitar subentendidos e mantém a conversa centrada na resolução do problema.

3. Compreender a assertividade

- Ser assertivo significa expressar com confiança os teus pensamentos, sentimentos e necessidades, respeitando simultaneamente a perspetiva da outra pessoa.
- Não se trata de tentar controlar os outros ou de ser demasiado brando e deixar que as pessoas passem por cima de nós.
 - o Pensar em assertividade é defenderes-te a ti próprio sem pôr os outros em causa.

19

4. Utilizar afirmações "eu".

- Em vez de culpar ou acusar os outros, concentra-te em como te sentes ou no que precisas. Isto ajuda a evitar conflitos e mantém a conversa centrada na procura de uma solução.
 - o Exemplo: Em vez de dizeres: "Nunca me ouves", tenta: "Sinto-me frustrado quando não sou ouvido e gostaria que falássemos sobre isso".

5. Manter a calma e a lucidez



- Se estiveres zangado ou aborrecido, é fácil deixar que as tuas emoções tomem conta de ti e digas coisas que não queres dizer. Respira fundo, mantém a calma e expressa-te claramente.
 - o Dica: Se sentires que estás a perder o controlo, interrompe a conversa e volta a ela quando estiveres mais calmo.

6. Estabelecer limites

- Ser assertivo significa muitas vezes dizer "não" ou estabelecer limites quando algo te deixa desconfortável. Não há problema em proteger os teus limites sem deixares de ser respeitoso.
 - o Exemplo: "Não me sinto à vontade com isto e preferia que fizéssemos outra coisa."

7. A linguagem corporal é importante

- A comunicação não verbal (a tua linguagem corporal) é tão importante como as tuas palavras. Para parecer assertivo, não agressivo ou passivo:
 - o Ficar de pé ou sentares-te direito (demonstra confiança)
 - o Mantém o contacto visual (mostra que estás empenhado, mas não olhes fixamente)
 - o Relaxar o rosto (não fazer cara feia ou franzir o sobrolho)

8. Praticar a audição

- A comunicação assertiva não é apenas uma questão de te exprimires - é também uma questão de ouvires. Mostra à outra pessoa que respeitas os seus pensamentos, ouvindo-a sem a interromper.

- o Sugestão: Resume o que a pessoa disse para mostrares que compreendeste, por exemplo: "Então, estás a dizer que te sentes ignorado quando estou ao telemóvel?"

9. Não pedir demasiadas desculpas

- Embora seja importante pedir desculpa, quando necessário, pedir constantemente desculpa pelos teus pensamentos ou sentimentos pode fazer com que pareças inseguro ou passivo.
 - o Exemplo: Em vez de dizer: "Peço desculpa, mas preciso de um minuto", tenta: "Preciso de um minuto para pensar nisto".

10. Evitar a agressividade

- Ser agressivo implica tentar dominar ou controlar a conversa, muitas vezes à custa da outra pessoa. Evita:
 - o Gritar ou levantar a voz
 - o Culpar ou acusar os outros com dureza
 - o Usar linguagem corporal ameaçadora, como apontar ou elevar-se sobre alguém
 - o A comunicação assertiva consiste em encontrar soluções e não em ganhar uma discussão.

11. Manteres-te positivo

- A comunicação assertiva funciona melhor quando é respeitosa e positiva. Mesmo quando estão a discordar ou a estabelecer limites, tenta ser simpático.
 - o Exemplo: "Compreendo porque é que estás chateado, mas continuo a sentir-me diferente em relação a isto, e não faz mal."

12. Prática, prática, prática



- A assertividade é uma competência e, como qualquer competência, requer prática. Começa por utilizar estas dicas em pequenas situações, como convidar um amigo para sair ou partilhar a tua opinião numa discussão de grupo. Quanto mais praticares, mais fácil se tornará falar com confiança e respeito em situações maiores e mais importantes.

Ser assertivo permite-te defenderes-te e, ao mesmo tempo, respeitar os outros. É a chave para construir uma comunicação saudável, quer estejas a lidar com amigos, família, professores ou colegas de turma. Lembra-te, não há problema em expressares os teus sentimentos e necessidades - mereces ser ouvido, e fazê-lo de forma assertiva ajudar-te-á a enfrentar os desafios da vida com confiança.

Este guia foi concebido para te ajudar a encontrar esse equilíbrio na comunicação, para poderes expressar-te com confiança sem pareceres demasiado agressivo ou demasiado passivo.

A raiva é uma emoção natural, mas é importante geri-la de forma saudável. Aqui estão algumas estratégias para te ajudar a lidar com a raiva de forma construtiva:

- **Reconhecer os fatores desencadeantes; fazer uma pausa e respirar; praticar técnicas de relaxamento; canalizar a tua raiva de forma positiva; comunicar calmamente.**

Por outro lado, se tiveres dificuldade em exprimir-te ou sentires-te frequentemente ignorado nas conversas, eis algumas dicas para te ajudar a comunicar de forma mais eficaz:

- **Reconhece os teus sentimentos e comunica-os; começa com pequenos objetivos de comunicação; utiliza a linguagem corporal; prepara o que queres dizer.**



Referências e recursos

https://www.academia.edu/57390464/Youth_Exposed_to_Domestic_Violence?sm=b&rhid=30947130700

https://www.academia.edu/75978070/Impact_of_domestic_violence_in_the_manifestation_of_aggressive_behavior_among_adolescent_aged_15

https://youtu.be/tO_7B51OJTY?si=HoFKDv9f_hyzbsC

<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>

<https://youth.gov/youth-topics/teen-dating-violence/risk>

<https://nij.ojp.gov/library/publications/teen-dating-violence-how-peers-can-affect-risk-protective-factors>

https://www.academia.edu/31664068/What_Social_Impact_Does_Exposure_to_Domestic_Violence_Have_on_Adolescent_Males_A_Systematic_Review_of_Literature

https://www.academia.edu/55607985/Dating_violence_among_child_welfare_involved_youth_Results_from_the_Maltreatment_and_Adolescent_Pathway_MAP_Longitudinal_Study

https://www.academia.edu/74005068/Teen_Dating_Violence

Tópico 3: Técnicas de resolução de problemas

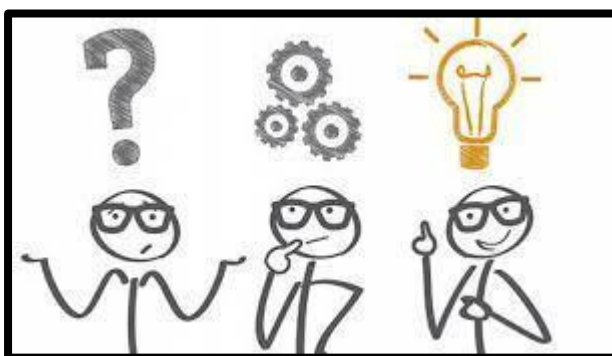
Introdução às técnicas de resolução de problemas

Bem-vindo ao tópico sobre técnicas de resolução de problemas, uma competência essencial na vida profissional e pessoal. Neste tópico, vamos explorar as metodologias e estratégias mais eficazes para enfrentar e resolver problemas de forma criativa e eficiente.

A capacidade de resolver problemas é uma competência altamente valorizada em qualquer domínio. Permite-nos identificar as causas subjacentes aos desafios e aplicar soluções inovadoras e práticas. Ao longo deste tópico, iremos abordar os seguintes aspetos fundamentais:

- **Identificação do problema:** Como reconhecer e definir claramente o problema que enfrentamos.
- **Análise de causas:** técnicas para explorar e compreender as raízes do problema.
- **Geração de soluções:** métodos criativos para encontrar possíveis soluções.
- **Avaliação e seleção:** Como avaliar as opções e escolher a melhor solução.
- **Implementação e controlo:** Passos para executar a solução escolhida e garantir a sua eficácia a longo prazo.

24



O nosso objetivo é dotar-te das ferramentas necessárias para abordar os problemas com confiança e eficácia. No final deste tópico, estarás preparado para enfrentar os desafios com uma abordagem estruturada e proativa.

Definições

É essencial fazer um enquadramento adequado da questão. O que é um problema e o que não é? Aqui temos algumas citações:

- **George Polya (1945):** "Um problema é uma tarefa a ser realizada ou uma situação que requer melhoria ou correção." (Polya, G. How to Solve It. 1945)
- **John Dewey (1938):** "Todos os problemas têm uma causa e uma solução". (Dewey, J. Logic: The Theory of Inquiry. 1938)
- **Mario Bunge (1967):** "Um problema é uma questão sobre uma situação que requer explicação ou resolução." (Bunge, M. Investigação científica: estratégia e filosofia. 1967)
- **Karl Popper (1972):** "Um problema é qualquer dificuldade que desafia o nosso conhecimento e nos leva a procurar uma solução." (Popper, K. Objective Knowledge: An Evolutionary Approach. 1972)



Uma vez efetuadas algumas definições úteis, estamos agora preparados para a abordagem definitiva: estudar algumas ferramentas úteis para aprender a resolver problemas.

Introdução e breve revisão

Num primeiro momento, mencionaremos os PPS (principais processos terapêuticos) mais utilizados. Existe um número quase infinito de técnicas. Definiremos apenas algumas delas, pela sua simplicidade ou pelo facto de serem amplamente utilizadas.

Diagrama de Ishikawa (Espinha de peixe): Também conhecido como diagrama de causa e efeito, ajuda a identificar as possíveis causas de um problema. É representado com uma estrutura semelhante a uma espinha de peixe, em que cada "espinha" principal corresponde a uma categoria de causa potencial.

Método dos 5 Porquês: Consiste em perguntar "Porquê?" cinco vezes para aprofundar a causa principal de um problema. Este método é simples, mas eficaz para chegar ao cerne do problema.

Análise SWOT: Avalia os pontos fortes (Strengths), os pontos fracos (Weaknesses), as oportunidades (Opportunities) e as ameaças (Threats) relacionadas com um problema. Esta análise ajuda a visualizar os fatores internos e externos que afetam a situação.

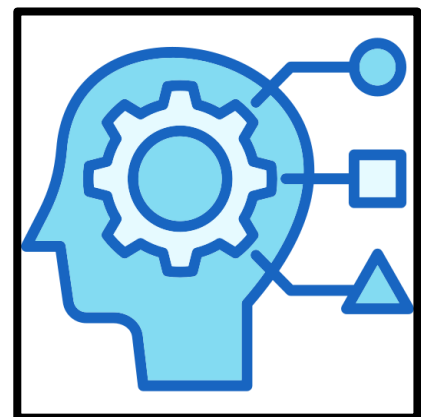
Brainstorming: Trata-se de uma técnica criativa em que um grupo de pessoas gera inúmeras ideias num curto período, sem as julgar inicialmente. As ideias são depois avaliadas para identificar as mais viáveis.

Mapa mental: Um mapa mental é uma representação visual de ideias e conceitos relacionados com um problema. Ajuda a organizar a informação de forma intuitiva e a identificar ligações e potenciais soluções.

Análise de Pareto: Baseada no princípio de *Pareto*, que afirma que 80% dos efeitos provêm de 20% das causas. Esta técnica ajuda a identificar e a estabelecer prioridades para as causas mais significativas de um problema, de modo a concentrar-se nelas em primeiro lugar.

Matrizes de decisão: Utilizam uma tabela para avaliar e comparar diferentes opções de solução com base em critérios específicos. Isto permite a tomada de decisões mais informadas e equilibradas.

Análise de cenários: Envolve a criação de diferentes cenários possíveis sobre como um problema se pode desenvolver. Esta análise ajuda a preparar-se para várias eventualidades e a planear estratégias adequadas.



Estas técnicas podem ser utilizadas individualmente ou em combinação, consoante o tipo de problemas que se pretende resolver.

Desenvolvimento

Diagrama de Ishikawa (espinha de peixe)

O diagrama de Ishikawa, também conhecido como diagrama de causa e efeito ou espinha de peixe, é uma ferramenta visual utilizada para identificar e analisar as causas de um problema específico. Foi desenvolvido por Kaoru Ishikawa na década de 1960.

Como funciona:

1. *Identificação do problema:* Escrever o problema principal na "cabeça" do diagrama.
2. *Categorias de causas:* Desenhar ramos principais a partir da "cabeça" para categorizar as causas (por exemplo, pessoas, processos, materiais, ambiente, etc.).
3. *Sub causas:* acrescenta sub-ramos para decompor ainda mais as causas até à raiz do problema.

Vantagens:

1. *Visualiza todas as causas possíveis de um problema.*
2. *Facilita a análise e o debate em equipa.*
3. *Ajuda a identificar a causa principal e não apenas os sintomas.*

Análise de Pareto

A análise de *Pareto*, baseada no princípio de *Pareto* (também conhecido como a regra 80/20), ajuda a identificar as causas mais significativas de um problema.

Como funciona:

1. *Recolha de dados:* Recolhe dados sobre as causas do problema.
2. *Classificação:* Ordena as causas do maior para o menor impacto.
3. *Visualização:* Cria um gráfico de *Pareto*, que é um gráfico de barras em que as causas são ordenadas por ordem decrescente e inclui uma linha cumulativa.

Vantagens:



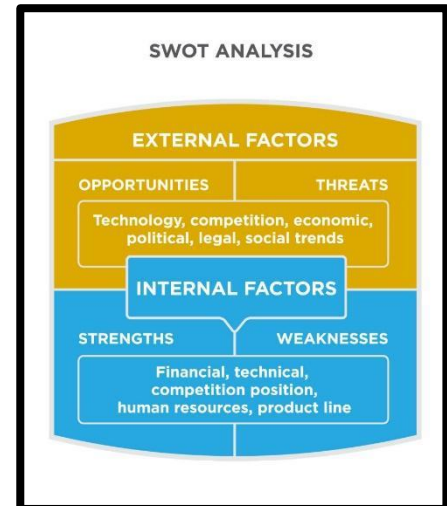
1. *Identifica e dá prioridade às causas mais importantes.*
2. *Facilita a tomada de decisões, concentrando-se nas áreas de maior impacto.*
3. *Ajuda a gerir os recursos de forma mais eficiente.*

Análise SWOT

A análise SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) é uma técnica utilizada para avaliar os fatores internos e externos que afetam uma organização ou projeto.

Como funciona:

1. *Pontos fortes:* Identifica as vantagens internas de que se dispõe.
2. *Pontos fracos:* Reconhece as áreas internas que precisam de ser melhoradas.
3. *Oportunidades:* Examina os fatores externos positivos que podem ser aproveitados.
4. *Ameaças:* Considera os fatores externos negativos que podem representar um risco.



Vantagens:

1. *Proporciona uma visão global da situação.*
2. *Ajuda a formular estratégias com base numa compreensão clara das capacidades e do ambiente.*
3. *Facilita o planeamento estratégico.*

Brainstorming

O brainstorming é uma técnica criativa utilizada para gerar inúmeras ideias num curto período sem as julgar inicialmente.

Como funciona:

1. *Preparação*: Define claramente o problema a resolver.
2. *Geração de ideias*: Os participantes propõem ideias livremente, sem críticas.
3. *Avaliação*: Após a sessão, as ideias mais viáveis são avaliadas e selecionadas.

Vantagens:

1. *Incentiva a criatividade e a geração de ideias originais.*
2. *Envolve múltiplos participantes, tirando partido de perspetivas diversas.*
3. *Gera um ambiente de colaboração e positivo para a resolução de problemas.*

O processo de tomada de decisão (TD)

As técnicas acima referidas não podem ser compreendidas sem um processo de aplicação dessas técnicas. Por último, para resolver problemas é necessário tomar decisões. Assim, a aplicação das técnicas de resolução não é possível sem um processo de tomada de decisão. Este processo pode ser o seguinte:

1. Identificação do problema

A identificação do problema é a primeira fase do processo de tomada de decisão, na qual se reconhece a necessidade de decidir. (Simon, H. A. Administrative Behaviour. 1977)

2. Recolha de informações

Drucker salienta a importância de recolher informações relevantes e exatas antes de tomar uma decisão. Isto inclui dados objetivos e subjetivos que podem afetar a escolha. (Drucker, P. The Effective Executive. 1967)

3. Identificação de alternativas

Sugere-se que, nesta fase, sejam criadas várias opções para resolver o problema, permitindo uma comparação mais ampla e eficaz. (March, J. G. A Primer on Decision Making: How Decisions Happen. 1994)

4. Avaliação das alternativas

Janis (1972) enfatiza a avaliação crítica de cada alternativa, considerando os prós e os contras, bem como os possíveis riscos e benefícios. (Janis, I. L. Victims of Groupthink. 1972)

5. Tomada de decisões



Herbert A. Simon (1960): introduz o conceito de racionalidade limitada, em que a decisão tomada é a que satisfaz adequadamente os critérios estabelecidos, mesmo que não seja ótima. (Simon, H. A. The New Science of Management Decision. 1960)

6. Implementação

Kotter (1996) salienta a importância de uma implementação eficaz da decisão, incluindo o planejamento, a alocação de recursos e o acompanhamento das ações. (Kotter, J. P. Leading Change. 1996)

30

7. Avaliação e controlo

Deming salienta a necessidade de avaliar continuamente os resultados da decisão para garantir que o objetivo desejado está a ser alcançado e para ajustar, se necessário. (Deming, W. E. Out of the Crisis. 1986)

Conclusão

A resolução de problemas é uma competência essencial tanto na vida pessoal como profissional. Envolve uma série de passos bem estruturados que ajudam a identificar, analisar e resolver problemas de forma eficaz. Entre as técnicas mais importantes conta-se o diagrama de Ishikawa, a análise de Pareto, a análise SWOT e o brainstorming, cada uma com as suas vantagens e aplicações específicas.

A prática e a utilização consistentes destas técnicas não só melhoram a nossa capacidade de resolver problemas atuais, como também desenvolvem competências que nos

preparam melhor para desafios futuros. A adoção de uma abordagem estruturada e metódica para a resolução de problemas pode transformar desafios em oportunidades e contribuir significativamente para o sucesso pessoal e profissional.

Referências

Bunge, Mario. *Investigação científica: Estratégia e Filosofia*. Berlim; Nova Iorque: Springer-Verlag, 1967

Deming, W. Edwards. *Out of the Crisis*. Cambridge, MA: Instituto de Tecnologia de Massachusetts, Centro de Estudos Avançados de Engenharia, 1986

Dewey, J. *Lógica: The Theory of Inquiry*. Nova Iorque: Holt, Rinehart and Winston, 1938

García Campayo, Javier. *Técnicas de resolução de problemas: En la vida diaria y profesional*. Siglantana Editorial, 2017:

Janis, Irving L. *Victims of Groupthink: A Psychological Study of Foreign-Policy Decisions and Fiascos* [Vítimas do Pensamento de Grupo: Estudo Psicológico das Decisões e Fiascos da Política Externa]. Boston: Houghton Mifflin, 1972.

Kotter, John P. *Leading Change*. Boston: Harvard Business School Press, 1996

March, James G. *A Primer on Decision Making: How Decisions Happen*. New York: Free Press, 1994.

Polya, G. *Como resolver: A New Aspect of Mathematical Method*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1945

Popper, Karl Raimund. *Conhecimento objetivo: An Evolutionary Approach*. Oxford: Clarendon Press, 1972.

Simon, H. A. *Administrative Behaviour: A Study of Decision-Making Processes in Administrative Organization*. New York: Macmillan, 1947

Tópico 4: Construir relações saudáveis

Introdução

O que é uma relação saudável? Como podemos alcançar relações saudáveis nas nossas vidas?

Este tópico centrar-se-á na exploração do que é uma relação saudável e como podemos construí-la. Para compreender as relações saudáveis, é necessário explorar diferentes tipos de relações e ser capaz de as identificar. Além disso, neste tópico será explorado o que é a empatia e, porque é importante para as relações saudáveis. Além disso, este tópico explora a forma de criar empatia.

Relações saudáveis

Tal como Brion-Meisels e Jones (2012) referiram no seu trabalho, os adultos cuidadores estão a moldar as relações das crianças e dos jovens e o papel essencial que desempenham em relações saudáveis. Como resultado da afirmação anterior, é importante compreender como os nossos cuidadores afetaram a nossa perspetiva das relações. A primeira secção deste tópico irá explorar o espectro das relações, com base na Linha Nacional de Apoio à Violência Doméstica.

Abusivo	Não saudável	Saudável
<ul style="list-style-type: none">Comunica de forma prejudicial.Maltrata o outro.Faz acusações falsas.Controla o outro.Isola o outro.Força a atividade sexual ou controla as escolhas reprodutivas.Controla as finanças.Manipula as crianças.	<ul style="list-style-type: none">Não comunicativo.Desrespeitoso.Não confiar.Desonesto.Assumir o controlo.Isolamento.Pressionado para a atividade sexual.Ignorar os limites.Desigual em termos económicos.	<ul style="list-style-type: none">Comunicativo.Respeitoso.Confiança.Honesto.Igual.Estabelecer limites.Praticar o consentimento.Parentalidade de apoio.

A Linha Nacional de Apoio à Violência Doméstica expande e dá explicações para todas as palavras utilizadas no espectro acima.

Para relações saudáveis, ambos os parceiros são:

- **Comunicativos:** Falam abertamente sobre os problemas e ouvem-se reciprocamente. Respeitam as opiniões uns dos outros.
- **Respeitosos:** Valorizar as opiniões, os sentimentos e as necessidades de cada um e dar ao outro a liberdade de ser ele próprio e de ser amado por aquilo que é.
- **Têm confiança:** acreditar no que o seu parceiro tem para dizer e não sentir a necessidade de "provar" a fiabilidade um do outro.
- **Honestos:** São honestos um com o outro, mas podem manter algumas coisas em segredo.
- **Iguais:** Tomam decisões em conjunto e mantêm-se fiéis aos mesmos padrões. Tu e o teu parceiro têm a mesma voz no que respeita às decisões importantes da relação. Todos os parceiros têm acesso aos recursos de que necessitam.
- **Estabelecem limites:** gostam de passar algum tempo separados, sozinhos ou com outros. Respeitam as necessidades de tempo e espaço de cada um. Comunicam um com o outro sobre aquilo com que se sentem confortáveis ou não.
- **Praticam o consentimento:** falam abertamente sobre escolhas sexuais e reprodutivas em conjunto. Todos os parceiros consentem sempre de livre



vontade a atividade sexual e podem discutir em segurança aquilo com que se sentem ou não confortáveis.

- **Têm uma parentalidade solidária:** todos os parceiros podem ser pais de uma forma em que se sintam confortáveis. Comunicam em conjunto sobre as necessidades da(s) criança(s), bem como sobre as necessidades dos pais.

Nas relações pouco saudáveis, um ou ambos os parceiros são:

- **Não comunicativo(s):** quando surgem problemas, discutem ou não os discutem de todo.
- **Desrespeitoso(s):** Comportar-se sem consideração para com o outro.
- **Não confia(m):** Recusar-se a acreditar no outro ou sentir-se no direito de invadir a sua privacidade.
- **Desonesto(s):** mentir, omitir ou obscurecer factos.
- **Assume(m) o controlo:** toma medidas para sugerir que os seus desejos e escolhas são mais importantes do que os de outra pessoa.
- **Isola(m) o outro:** restringem o contacto com outras pessoas, quer pessoalmente, quer online.
- **Pressiona(m) para a atividade sexual:** um parceiro usa a pressão ou a culpa contra o outro para o coagir a praticar atos sexuais ou a fazer escolhas reprodutivas.
- **Ignora(m) os limites:** Parte-se do princípio ou está implícito que só um dos parceiros é responsável por tomar decisões informadas.



- **Têm desigualdade económica:** as finanças não são discutidas. As decisões financeiras são tomadas unilateralmente ou presume-se que apenas um dos parceiros controla as finanças.

Nas relações abusivas, um ou ambos os parceiros:

- **Comunica(m) de forma prejudicial:** comunica de uma forma que é prejudicial, ameaçadora, insultuosa ou humilhante.

- **Maltrata(m) o outro:** não os pensamentos, sentimentos, decisões, opiniões ou segurança física da outra pessoa.



- **Faze(m) acusações falsas:** acusam o outro parceiro de estar a fazer batota ou a quebrar os limites da relação. O parceiro abusivo pode agravar a situação criando situações em que a outra pessoa tem de "provar" a sua fiabilidade, como entregar as suas palavras-passe das redes sociais.

- **Controla(m) o outro:** não há igualdade na relação. Um dos parceiros toma decisões sem o contributo do outro ou toma todas as decisões em determinadas áreas da relação, como as finanças.

- **Isola(m) o outro:** um dos parceiros controla o local para onde viaja, com quem fala ou como o outro parceiro passa o tempo. Isto inclui frequentemente o isolamento físico ou emocional da família e dos amigos.

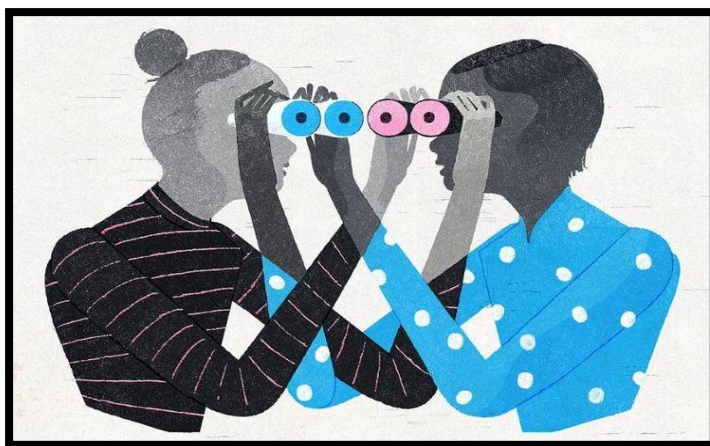
- **Força(m) a atividade sexual ou controlam as escolhas reprodutivas:** O parceiro força ou pressiona a outra pessoa a envolver-se numa atividade sexual que não deseja. O parceiro controla as suas escolhas reprodutivas, sabotando o controlo da natalidade ou pressionando-o a ter, ou não ter filhos.

- **Controla(m) as finanças:** O parceiro controla o dinheiro e o acesso aos recursos, inclusive impedindo-o de ganhar um rendimento ou de ter acesso ao seu próprio rendimento. Manter um diálogo aberto e respeitoso sobre as finanças não é uma opção.
- **Manipula(m) os filhos:** O parceiro usa os filhos para ganhar poder e controlo sobre a outra pessoa, incluindo dizer-lhes mentiras ou críticas infundadas sobre o outro progenitor/pessoa.

Compreender a empatia

Segundo o [Cambridge Dictionary](#), empatia é "a capacidade de partilhar os sentimentos ou experiências de outra pessoa, imaginando como seria estar na situação dessa pessoa".

Fletcher-Watson e Bird (2020) defendem que a empatia é um produto de um processo em quatro etapas. O primeiro passo consiste em observar ou reparar no estado emocional da outra pessoa e, em seguida, interpretar corretamente esse estado emocional. O passo seguinte é "sentir" a mesma emoção e, por fim, responder à emoção.



Fonte: <https://www.nvtimes.com/2018/12/10/well/live/how-to-foster-empathy-in->

Outros estudos, como o de Decety e Cowell (2014), explicam que a empatia resulta de múltiplos processos que interagem entre si e que os processos são: o processo emocional, que consiste em partilhar os sentimentos de outra pessoa; o processo motivacional, que consiste na necessidade de responder aos sentimentos de outra pessoa; e, por último, o processo cognitivo, que consiste na capacidade de adotar o ponto de vista de outra pessoa.

Tipos de empatia

1. **Empatia Cognitiva:** A capacidade de compreender os sentimentos ou pontos de vista de outro indivíduo. Ao compreender a experiência da outra pessoa, não é necessário experimentar esse sentimento.
2. **Empatia emocional:** A capacidade de sentir a mesma emoção ou uma emoção semelhante à que outra pessoa está a sentir, como uma ligação emocional aos sentimentos dessa pessoa.
3. **Empatia Compassiva:** Esta é uma combinação da empatia cognitiva e emocional. Ambos compreendem e sentem as emoções do outro indivíduo e atuam para o ajudar ou apoiar.

Empatia e relações saudáveis

Por que é que a empatia é essencial para relações saudáveis?

A empatia é um requisito essencial para que as relações sejam saudáveis e os parceiros consigam criar uma ligação e uma compreensão mais profundas entre si. Além disso, podemos encontrar empatia para compreender os sentimentos do nosso parceiro e compreendermo-nos a nós próprios e sermos empáticos connosco.

37

Aviso:

A empatia não é uma forma de justificar os comportamentos abusivos dos nossos parceiros.

A empatia é essencial para o sucesso de relações saudáveis.

1. **Compreensão e validação:** A empatia ajuda os parceiros a compreenderem os sentimentos, pensamentos e pontos de vista uns dos outros.

2. **Comunicação:** Uma parceria de sucesso assenta numa comunicação eficaz. Ao permitir-lhe ouvir ativamente e reagir às palavras do seu parceiro em vez de se limitar a esperar pela sua vez de falar, a empatia melhora a comunicação.
3. **Resolução de conflitos:** O conflito é inevitável em todas as relações. A empatia permite-lhe abordar as discussões com compaixão e honestidade, facilitando o estabelecimento de um terreno comum e a resolução de problemas, tendo em conta os sentimentos e as necessidades mútuas.
4. **Construir confiança:** A empatia demonstra que está atento e reage às emoções do seu parceiro. Assim, o seu parceiro percebe que pode contar consigo para obter apoio emocional e compreensão.
5. **Intimidade emocional:** Ao criar um ambiente seguro onde todos os parceiros podem comunicar livremente as suas emoções e pensamentos mais profundos sem se preocuparem com críticas, a empatia promove a ligação emocional.
6. **Respeito e cuidado:** Com empatia, as pessoas podem preocupar-se com o bem-estar dos seus parceiros e respeitar as suas emoções.
7. **Adaptabilidade:** Ao proporcionar apoio e compreensão à medida que passam pelas diferentes fases da vida, a empatia permite que os parceiros se adaptem a essas mudanças em conjunto.
8. **Experiências partilhadas:** A empatia permite-lhe partilhar mais plenamente as experiências boas e más do seu parceiro.
9. **Satisfação a longo prazo:** A satisfação numa relação é influenciada pela empatia. Ambos os parceiros têm mais probabilidades de se sentirem felizes e realizados quando se sentem ouvidos, compreendidos e apoiados.



10. **Modelo de comportamento:** A empatia nas relações é também um exemplo positivo para outras áreas da sua vida e para as crianças que fazem parte da relação.

Falta de empatia

Pelo contrário, a falta de empatia nas relações pode conduzir aos seguintes problemas

1. Falhas de comunicação,
2. Escassez de apoio emocional,
3. Desafios na resolução de conflitos,
4. Diminuição da intimidade emocional,
5. Erosão da confiança,
6. Ressentimento e descontentamento,
7. Impacto na saúde mental,
8. Parentalidade e crescimento pessoal.

Como desenvolver a empatia

39

Aqui estão algumas formas e vídeos para te ajudar a cultivar a Empatia:

1. **Escuta ativa:** Prestar muita atenção às palavras dos outros sem interromper ou fazer juízos de valor. Ouve atentamente as suas palavras, tom e sentimentos. Isto permite-te obter uma compreensão mais profunda da sua perspetiva.

Vê este vídeo para melhorar a tua capacidade de escuta ativa: [escuta ativa](#)

2. **Coloca-te no lugar deles:** pensa na forma como os teus antecedentes, experiências e emoções podem moldar a tua perspetiva.

Vê este vídeo fantástico sobre como visualizar o que significa colocar-se no lugar de outra pessoa: [Colocar-se no de outra pessoa](#)

3. **Fazer perguntas abertas:** Utilizar perguntas abertas para incentivar as pessoas a expressarem as suas opiniões e sentimentos.



Vê este vídeo sobre as competências das perguntas abertas: [Escuta ativa: Como fazer perguntas abertas](#)

4. **Praticar a atenção plena:** Estar totalmente presente no momento e ser capaz de observar e compreender as suas emoções e facilitar a compreensão das emoções dos outros.

Vê este vídeo sobre a atenção plena: [Praticar a atenção plena](#)

5. **Ler livros e ver filmes:** Ler ficção e ver filmes/espetáculos pode alargar a tua visão do mundo e aumentar a empatia para com os outros, ao ver ou ler o mundo por meio de outras perspetivas.

Vê esta palestra TED sobre literatura e empatia: [Como a literatura pode ajudar-nos a desenvolver empatia | Beth Ann Fennelly |](#)

6. **Praticar o não julgamento:** Evitar fazer suposições sobre as emoções ou experiências dos outros.

40

Vê este vídeo sobre a prática do não julgamento: [Jon Kabat-Zinn Mindfulness 9 atitudes - não julgar](#)

7. **Refletir sobre as suas próprias emoções:** reconhece as tuas emoções e os teus estímulos.

Vê este vídeo sobre como refletir sobre as tuas emoções: [Como processar as tuas emoções](#)

8. **Observar a linguagem corporal:** Observar a linguagem corporal, incluindo as emoções faciais, a postura e os gestos, e ser capaz de compreender outras emoções.

Vê este vídeo sobre a observação da linguagem corporal: [Ler mentes através da linguagem corporal | Lynne Franklin |](#)



9. **Fazer voluntariado e ajudar os outros:** ao fazer voluntariado ou ajudar outras pessoas, poderás desenvolver as tuas capacidades de empatia.

Vê este vídeo de pessoas que fazem voluntariado na sua comunidade local: [Time to Give 2022: O voluntariado é empatia em](#)

10. **Partilha os teus sentimentos:** Quando apropriado, exprime as tuas emoções e experiências pessoais. Isto pode promover um ambiente mais aberto e solidário no qual os outros podem fazer o mesmo.
11. **Praticar respostas empáticas:** Demonstrar empatia respondendo às emoções dos outros com comentários como "Compreendo que te sintas assim" em vez de "Parece que estás a passar por uma fase difícil".

Vê este vídeo: [Respostas empáticas e o uso do silêncio](#)

12. **Evitar soluções precipitadas:** Algumas pessoas querem ser ouvidas e compreendidas e não precisam de conselhos ou soluções. Podes perguntar o que a outra pessoa precisa nesse momento.

41

Vê este vídeo da Inside Out: [Competências de comunicação: Escuta empática - Inside Out, 2015](#)

13. **Aprender com os outros:** Passar tempo com pessoas que demonstram naturalmente empatia.

Vê esta curta-metragem: ["Indifferent: A Captivating Animated Short Film About the Power of Empathy" Uma curta-metragem de animação cativante sobre o poder da empatia](#)

14. **Cultivar a curiosidade:** Aproxima-te de novas experiências e aprende sobre diferentes perspetivas e origens.

Vê este vídeo: [A curiosidade é um superpoder - se tiveres a coragem de a usar | Big Think](#)

15. **Praticar a empatia diariamente:** Fazer um esforço consciente para desenvolver empatia diariamente.



Consulta estes exercícios de recurso: [Trading-Places-Worksheet.pdf](#) e [Easing-"Empathy-Distress"-with-Compassion-Worksheet.pdf](#)

Referências

Brody, J. E. (2018, 10 de dezembro). Como promover a empatia nas crianças. *O New York Times*. <https://www.>

Dicionário de Cambridge. (2019). EMPATHY | Significado no Cambridge English Dictionary. Cambridge.org. <https://dictionary.>

Decety, J., & Cowell, J. M. (2014). A complexa relação entre moralidade e empatia. *Trends in Cognitive Sciences*, 18, 337-339. <https://doi.>

Empatia e Relações Humanas | Integrative Psych. (n.d.). [Www.integrative-psych.org](http://www.integrative-psych.org). <https://www.integrative-psych.org/resources/empathy-and-human-relationships>

Fletcher-Watson, S., & Bird, G. (2020). Autismo e empatia: Quais são as verdadeiras ligações? *Autism*, 24(1), 3-6. <https://doi.>

Relações saudáveis. (n.d.). The Hotline. <https://www.>

Nortje, Alicia. (2021, 4 de fevereiro). *Empatia 101: mais de 3 exemplos e definições de psicologia.* PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.>

Tópico 5: Escuta Ativa

Introdução

Embora seja essencial que sejamos ouvidos **quando comunicamos**, é igualmente importante **ouvir aqueles que se dirigem a nós**. É ineficaz para qualquer parte envolvida estar inativa, passiva à conversa ou distraída de qualquer outra forma. É necessária a presença de uma pessoa que expresse uma mensagem, bem como de outra que a compreenda completamente. Se estivermos distraídos ou nos concentrarmos apenas nas nossas próprias respostas enquanto nos dirigimos a alguém, não haverá comunicação eficaz.

É comum pensar que **ouvir** é uma atividade passiva que acontece naturalmente quando alguém fala. No entanto, ouvir é uma **competência** crucial que exige empatia, paciência e concentração. Compreender os



sentimentos, as intenções e os sinais não ditos é tão importante para uma audição eficaz como simplesmente ouvir o que está a ser dito.

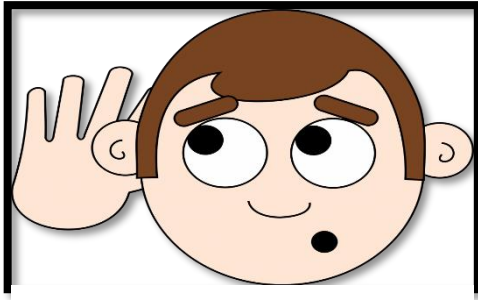
Quando foi a última vez que te envolveste num diálogo significativo? Sentiste-te verdadeiramente ouvido? Ou a outra pessoa parecia estar ocupada, à espera de uma oportunidade para falar? As relações podem ser reforçadas ou distanciadas consoante como ouvimos. Quando é feita corretamente, melhora a compreensão, promove a confiança e ajuda na resolução de litígios.

Podemos criar ambientes mais seguros onde as pessoas se sintam apreciadas e compreendidas se aprendermos a ouvir bem. A escuta ativa é uma ferramenta eficaz de ligação e apoio numa variedade de contextos, incluindo relações pessoais, no local de trabalho e em tempos de crise.

O poder da comunicação: o que é a escuta ativa?



Ouvir ativamente significa prestar verdadeiramente atenção à pessoa que fala - não apenas às suas **palavras**, mas também aos seus **gestos, expressões faciais e tom de voz**. É uma forma de mostrar interesse genuíno e de compreender melhor a pessoa que está à nossa frente.



Quem pratica a **escuta ativa** sabe como se colocar no lugar da outra pessoa e fazê-la sentir-se ouvida e compreendida. Isto ajuda a melhorar a comunicação, a evitar subentendidos e a tornar as conversas mais claras e significativas.

Para vivermos uma vida mais tranquila e atingirmos os nossos objetivos, é fundamental uma comunicação eficaz. Esta competência é crucial não só no trabalho, mas também nas nossas relações com os nossos parceiros, filhos, amigos e todas as pessoas com quem nos cruzamos no dia a dia.

Para que isso funcione, temos de ouvir realmente os outros, prestando atenção e estando presentes. Desta forma, podemos apreciar diferentes pontos de vista sem tirar conclusões precipitadas. A escuta ativa é tão importante porque melhora as nossas capacidades de comunicação, ajuda-nos a estabelecer ligações significativas e faz-nos sentir verdadeiramente compreendidos. Muitas vezes referida como escuta empática, vai para além da simples escuta das palavras; ajuda-nos a compreender as motivações, expectativas e sentimentos da pessoa que está à nossa frente. Praticando a escuta ativa, tornamo-nos melhores pessoas, cultivando uma mentalidade mais aberta em relação aos outros e aprofundando a nossa empatia e compreensão. Este tipo de escuta baseia-se na empatia, na aceitação e na cooperação e produz mudanças positivas não só nas nossas relações, mas também na nossa saúde mental e física.

Trata-se de:

- Estar presente - deixar de lado o telemóvel e outras distrações e concentrar-se no orador.

- Demonstrar a tua preocupação: expressões como "Compreendo" ou "Diz-me mais", com um aceno de cabeça e contacto visual, fazem com que a outra pessoa se sinta importante.
- Fazer perguntas: utilizar perguntas abertas como "Como isso te fez sentir?" se algo não estiver claro.
- Resumir: para demonstrares a tua compreensão, repete os pontos importantes: "Então, estás a dizer que te sentiste ignorado quando isso aconteceu?"

Por que é que a comunicação é importante?

As competências de comunicação são uma ferramenta indispensável para reconhecer, apoiar e acompanhar as vítimas de violência doméstica no seu caminho para a segurança e autonomia. Comunicar eficazmente significa ser capaz de ouvir com empatia, compreender as emoções e necessidades da vítima e responder de forma adequada.



Muitas vezes, as vítimas de violência veem-se presas numa situação de isolamento emocional e social, o que as leva a sentirem-se sozinhas e incompreendidas. Neste contexto, a capacidade de ouvir de forma ativa e sem juízos de valor torna-se crucial para criar um espaço seguro no qual se possam expressar livremente.

Comunicar com empatia conduz à capacidade de exprimir as nossas emoções e opiniões de forma clara e eficaz, sem ofender ou mesmo agredir o interlocutor. De facto, antes de poderes dizer livremente aos outros as tuas ideias, é importante seres, capaz de satisfazer eficazmente a tua necessidade de ser ouvido. Uma abordagem comunicativa empática permite estabelecer uma relação de confiança, condição essencial para oferecer um apoio significativo.

Este processo não se limita a proporcionar conforto emocional; também ajuda a vítima a tomar consciência das suas próprias possibilidades e a considerar estratégias concretas para sair da situação de abuso. A interação baseada na escuta ativa permite que as vítimas se sintam valorizadas e respeitadas, encorajando-as a recuperar o controlo das suas vidas sem se sentirem ainda mais julgadas ou invalidadas.

Agora, convidamos-te a fazer uma reflexão muito importante, à qual por vezes não prestamos atenção: ***Já alguma vez estiveste envolvido numa conversa em que alguém não te ouvia realmente? Como te sentiste?*** Tenta pensar sobre isto. Temos a certeza de que toda a gente passa por esta experiência pelo menos uma vez na vida, e é por isso que é importante melhorar as nossas capacidades de comunicação e de escuta!

Além disso, uma comunicação eficaz é crucial para contrariar a culpa e a vergonha, sentimentos comuns entre as vítimas de violência doméstica. Por meio de uma linguagem inclusiva e de uma atitude acolhedora, a vítima pode ser ajudada a compreender que a responsabilidade pela violência nunca é sua, mas sim do agressor. Este passo é essencial para quebrar o círculo vicioso da culpabilização e promover a autodeterminação.



Por último, as competências de comunicação permitem estabelecer uma ponte entre a vítima e os recursos de apoio disponíveis, como os centros antiviolência, os profissionais de saúde

mental ou os serviços jurídicos. Oferecer informações claras e acessíveis de uma forma que a vítima possa compreender e aceitar é essencial para facilitar o acesso à ajuda. Em última análise, a capacidade de comunicar de forma empática e profissional pode fazer a diferença entre deixar uma vítima presa no silêncio e na dor ou orientá-la para uma nova possibilidade de liberdade e segurança.

Saber ouvir

Aprender a ser um bom ouvinte e desenvolver competências de escuta ativa torna-se um importante instrumento de apoio às vítimas de violência. Muitas vítimas têm dificuldade em abrir-se, em contar o seu estado de espírito, os seus medos e desconfortos.

Isto deve-se, por vezes, a um sentimento de vergonha ou ao medo de ser julgado, de receber julgamentos precipitados ou de transformar as relações gerando um sentimento de pena e comiseração no interlocutor. As vítimas de violência doméstica enfrentam numerosos obstáculos que dificultam a sua capacidade de comunicar e de pedir ajuda.

Muitas vezes torna-se difícil para as vítimas abrirem-se aos outros e contarem as suas histórias devido a sentimentos de culpa e ao medo de serem julgadas. Para ajudar as vítimas através da escuta, é importante ter em conta que as vítimas acreditam frequentemente que são responsáveis pela violência ou receiam ser julgadas ou acreditam que não fizeram o suficiente para evitar a violência ou intervir, no caso das vítimas indiretas.

Os obstáculos incluem também barreiras relacionais: falta de confiança nas pessoas, manipulação psicológica sofrida, preconceitos sociais. Estes fatores sublinham a importância de desenvolver competências de comunicação empática.

Escuta ativa

A escuta ativa é uma técnica de comunicação para estabelecer uma harmonia com o interlocutor baseada na aceitação e na empatia, útil não só para promover a capacidade de exprimir correta e eficazmente as próprias emoções ou argumentos, mas também para saber ouvir e perceber as razões e os sentimentos dos outros, estabelecendo esse contacto autêntico que pode tornar-se a base de relações enriquecedoras e eficazes.



Ouvir ativamente significa estabelecer uma ligação com o outro através da meta comunicação, captando todos os aspetos da mensagem, a postura, o tom de voz, as hesitações e as emoções que transparecem do que está a ser dito. Os obstáculos mais frequentes à escuta ativa são as expectativas do interlocutor, os preconceitos ou o estado emocional do ouvinte.

Vídeo de escuta ativa: <https://youtu.be/rzsVh8YwZEQ?feature=shared>

Origens da escuta ativa: teoria da escuta empática

As raízes da escuta ativa estão nas **teorias da escuta empática** desenvolvidas pelo psicólogo americano **Thomas Gordon**, conhecido pelo seu trabalho sobre a comunicação interpessoal. Gordon introduziu o conceito de escuta empática no contexto das relações familiares e empresariais, salientando a importância de escutar não só as palavras, mas também os sentimentos e as necessidades subjacentes.

Gordon defende que a escuta ativa tem várias componentes essenciais:

- **Parafrasear e refletir:** repetir por palavras próprias o que foi dito, confirmando que se compreendeu o conteúdo e as emoções. Por exemplo, se um interlocutor exprime frustração, o ouvinte pode responder: "*Compreendo que te sintas sobrecarregado porque tens demasiadas responsabilidades*". Isto ajuda a clarificar a mensagem e a demonstrar empatia.
- **Reconhecimento das emoções:** captar as emoções que estão por detrás das palavras e devolvê-las ao interlocutor é fundamental porque permite ao locutor sentir-se compreendido, reduzindo a tensão emocional e criando uma ligação profunda que favorece o diálogo
- **Ausência de julgamento:** abstenção de avaliações, conselhos ou críticas prematuras.
- **A escuta empática** exige a suspensão do julgamento para permitir que o interlocutor se exprima livremente sem receio de críticas. Gordon acreditava que

os conselhos não solicitados bloqueiam frequentemente a comunicação e levam o interlocutor a fechar-se.

- **Utilização de sinais não verbais:** a escuta empática não se esgota nas palavras. Gordon sublinhou a importância dos sinais não verbais, como o contacto visual, os acenos de cabeça e uma postura aberta, que reforçam a mensagem de ajuda e atenção.

A escuta empática não é apenas útil em contextos de conflito, mas também nos permite compreender melhor os outros e construir relações saudáveis e respeitadas. A relação entre a escuta empática de Rogers e **a escuta ativa** reside na importância da participação atenta e consciente do ouvinte, que vai para além do simples ouvir.

Como te tornares um bom ouvinte

Este vídeo mostra os principais elementos para melhorar as competências de comunicação úteis para a prática da escuta ativa e sugere alguns passos para a prática da escuta ativa

49

Vídeo: https://youtu.be/z_rNd7h6z8?feature=shared

Passos para uma escuta ativa

- 1 Mantenha-se concentrado e seja paciente
- 2 Ouvir verdadeiramente
- 3 Proporcionar um período de silêncio para permitir que a outra pessoa volte a falar
- 4 Repetir as palavras da outra pessoa ou torná-las parte de uma reformulação
- 5 Compreender a emoção por detrás das palavras

Ouvir e escutar: as diferenças

A diferença entre ouvir e escutar reside no grau de envolvimento e de consciência.

A audição é um processo passivo e automático; o nosso aparelho auditivo percebe os sons sem exigir atenção ou esforço mental. Por exemplo, podemos ouvir um comboio a passar sem prestar especial atenção.

Ouvir, por outro lado, é um processo ativo que requer concentração, atenção e a intenção de compreender o que está a ser dito. Não se trata apenas de perceber os sons, mas também de interpretar a mensagem, captar as emoções e reagir de forma adequada. Significa ver para além das palavras

Ouvir é a base de uma comunicação eficaz e da construção de relações significativas, uma vez que demonstra empatia e interesse pela outra parte.

Ouvir é importante porque é uma atividade que ensina mais do que outras e nos liga à vida.

Escutar	Ouvir
Processo ativo	Processo passivo
Requer atenção e concentração	Acontece automaticamente, sem esforço
Tem por objetivo compreender a mensagem	Limitada à percepção do som
Envolve a empatia	Envolve apenas o sentido da audição
Exemplo: "Eu ouço o meu amigo para perceber o que ele sente".	Exemplo: "Estou a ouvir o som da chuva lá fora".

Dicas para pôr em prática a escuta ativa

Mostra interesse com sinais não verbais

Este é um primeiro passo para que a pessoa com quem estás a conversar saiba que não estás desinteressado de uma situação pessoal e dos efeitos emocionais que ela tem.

Quando falar com um amigo que possa ser vítima de violência doméstica, tenta adotar uma postura descontraída que comunique disponibilidade para ouvir.

Não interrompas

A tua colega está particularmente calada e quando a abordas para lhe perguntar o que se passa, ela diz-te que o dia não está a ser bom por várias razões, permanece vaga. Lembra-te que mesmo as vítimas indiretas de violência não se abrem facilmente com os outros, por isso pode acontecer que a tua amiga não explique a verdadeira razão do seu desânimo.

Deixa o teu amigo falar, sem o interromper ou primeiro e antes de contribuir para o discurso com a tua própria intervenção, faz uma pausa para refletir e mostrares que pensaste no que ele disse.

Não tires conclusões precipitadas

Se o teu amigo, a tua irmã ou alguém que conheces te contar uma história caracterizada por qualquer forma de violência com a qual não consegue lidar ou da qual não consegue escapar, tenta dar o teu apoio ou conselho depois de ouvires e refletires sobre o que foi dito. Tem cuidado para não impores o teu ponto de vista como a única solução correta.

Não julgues

O elemento mais importante para permitir que a pessoa com quem estás a conversar se abra e partilhe a experiência de violência (direta/indireta) é não ter uma atitude de julgamento. Se o teu colega de te fala dos episódios contínuos de violência psicológica que sofre em casa, tenta evitar juízos de valor como "és fraco, eu teria reagido assim....".

Desta forma, evitarás que a pessoa com quem estás a conversar se sinta errado ou incapaz e, sobretudo, não dificultará a comunicação.

Entrar na empatia: convergência de emoções

Tenta criar uma convergência entre as emoções a pessoa com quem estás a conversar e as tuas próprias emoções. As emoções são os elementos básicos para compreender o sentido e o significado da mensagem

Não menosprezes o sentimento de angústia ou qualquer outra emoção manifestada pela pessoa que se está a abrir contigo.

Obstáculos e erros a evitar

Vamos terminar com os três principais obstáculos que impedem a escuta ativa e tornam mais difícil compreender verdadeiramente os outros:

- **Distração**
- **Interpretação**
- **Valores pessoais**

Um dos maiores desafios à escuta ativa é a **distração**. Em vez de te concentrares na pessoa que fala e na sua mensagem, a tua atenção desvia-se frequentemente para outro lado. Podem ser distrações externas, como ruídos ou outras pessoas, ou internas, como pensamentos pessoais não relacionados com a conversa. Uma vez que a escuta ativa requer atenção total a quem fala, a distração é o teu maior inimigo.

Outro obstáculo comum é a **interpretação**. Como seres humanos, tendemos naturalmente a interpretar tudo o que ouvimos e vemos com base nas nossas próprias experiências e crenças. Isto pode levar-nos a responder com base em suposições pessoais em vez de compreender verdadeiramente o que a outra pessoa está a tentar comunicar.

Por último, ouvir ativamente significa **evitar o julgamento**. Uma parte essencial deste processo é pôr de lado os valores e preconceitos pessoais para estar aberto a diferentes perspetivas. A verdadeira compreensão advém do facto de ouvirmos sem filtrarmos tudo através das nossas próprias crenças, mas sim de aceitarmos o ponto de vista do orador.

Para concluir, eis uma lista do psicólogo Thomas Gordon, que resume as reações que tornam a escuta mais difícil:

- **Dar ordens**
- **Repreender ou ameaçar**
- **Oferecer conselhos ou soluções**
- **Tentar persuadir com argumentos lógicos**
- **Moralização**
- **Discordar, julgar ou repreender**
- **Concordar ou elogiar excessivamente**
- **Zombar ou ridicularizar**
- **Interpretação ou análise**
- **Tranquilizar, simpatizar ou confortar demasiado depressa**
- **Interrogatório ou sondagem**
- **Distrair-se, brincar ou mudar de assunto**

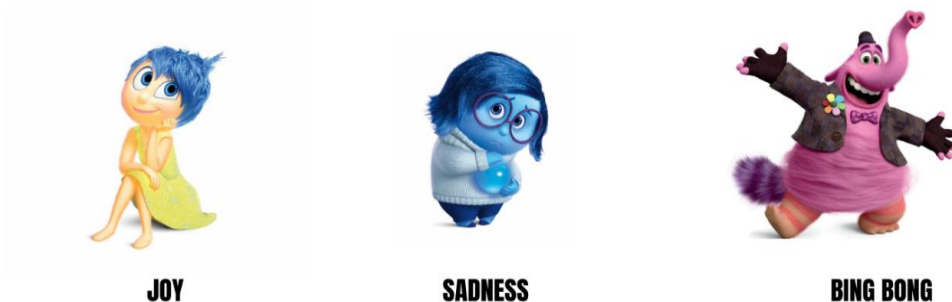
Exemplo prático:

53

Este vídeo é um exemplo claro de duas abordagens diferentes ao sentimento de tristeza vivido por uma personagem.

Vê o clip do filme "*Inside Out*" e tenta responder às perguntas

Vídeo: <https://>



https://pixar.fandom.com/wiki/Category:Inside_Out_Characters

- Qual das duas abordagens, na tua opinião, cria uma maior sensação de compreensão e proximidade com o sentimento de desespero da personagem?

- Entre a Alegria e a Tristeza, qual das duas personagens é mais empática?
- E quem é que pode, por isso, oferecer uma melhor forma de ajuda e compreensão?

Referências

Gordon Training International. (2024, 10 de setembro). *Origens do modelo Gordon - Gordon Training International*. <https://www.gordontraining.com/thomas-gordon/origins-of-the-gordon-model/>

S, S. (2021, fevereiro 9). Diferença entre a escuta ativa e a escuta passiva (com barreiras à escuta ativa, exemplos e quadro comparativo) - Principais diferenças. Principais diferenças. <https://keydifferences.com/difference-between-active-listening-and-passive-listening.html>

Kramer, A. (2002). Violência doméstica: como perguntar e como ouvir. *Nursing Clinics*, 37(1), 189-210.

Baker, L. L., & Jaffe, P. (2011). Jovens expostos à violência doméstica. Biblioteca dos Serviços de Recursos da Escola W. Ross MacDonald.

Estilo de vida ótimo. (2014, 14 de abril). Escuta ativa. Como ser um ótimo ouvinte. [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=z_rNd7h6z8

Academia de Competência Social. (2018, 10 de abril). Competências de comunicação: Escuta empática - Inside Out, 2015 [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=t685WM5R6aM>

LearnFree. (2019, janeiro 29). Escuta ativa [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=rzsVh8YwZEQ>

Tópico 6: Autocuidado

Visão geral do tópico

Bem-vindo ao tópico de Autocuidado sobre Violência Doméstica (VD). A violência doméstica pode ter um impacto profundo no bem-estar dos jovens. Este tópico do guia permite equipar-te com as competências, estratégias e recursos para gerires o teu bem-estar emocional e físico, ao mesmo tempo que te capacita para reconhecer, prevenir e intervir em situações de violência doméstica.



No final deste tópico, conseguirás:

- Compreender os princípios do autocuidado e a razão pela qual são essenciais.
- Desenvolver estratégias práticas para lidar com os efeitos da violência doméstica.
- Aprender a reconhecer os sinais de violência doméstica e a agir em segurança.
- Obter acesso a recursos fiáveis para obter mais formação e apoio.

Introdução: A importância do autocuidado no contexto da violência doméstica nos jovens

O autocuidado desempenha um papel fundamental na jornada de recuperação e capacitação dos jovens afetados pela violência doméstica. Ao dar prioridade ao bem-estar mental, emocional e físico, permite que os indivíduos recuperem uma sensação de controlo e estabilidade. Neste contexto, o autocuidado serve várias funções cruciais, cada uma delas contribuindo para o bem-estar geral e a resiliência do indivíduo.

1. **Resiliência emocional:** A violência doméstica muitas vezes deixa cicatrizes emocionais, como sentimentos de medo, culpa ou vergonha. As práticas de autocuidado, como o diário ou a atenção plena, pode ajudar-te a processar essas emoções e a recuperar a confiança.
2. **Gestão do stress:** Os jovens em situações de abuso sofrem frequentemente de stress crónico, que pode ter impactos a longo prazo na saúde física e mental. As atividades de autocuidado, como o exercício físico, a meditação ou as saídas criativas, reduzem os níveis de stress e promovem o bem-estar geral.
3. **Quebrar o isolamento:** A violência doméstica isola frequentemente as vítimas das suas redes de apoio. O autocuidado pode incluir o contacto com amigos, conselheiros ou grupos de apoio, promovendo um sentimento de ligação e reduzindo os sentimentos de solidão.
4. **Recuperação da autonomia:** Para os jovens cuja autonomia foi minada pela violência, o autocuidado representa uma forma de tomar decisões para o seu bem-estar, ajudando-os a recuperar o sentido de controlo sobre as suas vidas.
5. **Cura e recuperação:** O envolvimento no autocuidado ajuda a lidar com a situação a curto prazo e a curar a longo prazo, proporcionando uma base para a construção de um futuro saudável e sem violência.

Construir um kit de ferramentas de autocuidado

Objetivos de aprendizagem

- Compreender o que implica o autocuidado e a sua importância para a saúde mental.
- Criar um plano de cuidados pessoais personalizado.

O autocuidado é uma prática holística que promove o bem-estar físico, emocional e mental. Para os jovens que enfrentam os efeitos da violência doméstica, o autocuidado



torna-se uma ferramenta vital para gerir o stress, criar resistência e fomentar um sentido de autonomia.

Porque é que o autocuidado é importante?

1. **Benefícios para a saúde mental:** O autocuidado regular pode reduzir os sintomas de ansiedade, depressão e stress pós-traumático.
 - **Exemplo:** Um jovem que se sinta sobrecarregado com as pressões da escola e de casa pode encontrar alívio dedicando 15 minutos diários à meditação ou a exercícios de respiração, o que lhe permite reiniciar e recuperar a concentração.
2. **Equilíbrio emocional:** O autocuidado promove a consciência e a regulação emocional, ajudando os indivíduos a processar sentimentos complexos.
 - **Exemplo:** Escrever no diário, pensamentos sobre experiências difíceis pode ajudar a clarificar as emoções e criar um espaço seguro para a reflexão.
3. **Ligação à saúde física:** Atividades como o exercício regular e uma alimentação adequada têm um impacto direto no bem-estar mental.
 - **Exemplo:** Uma rotina como os alongamentos matinais ou um pequeno-almoço equilibrado pode dar um tom positivo ao dia.

Criar um plano de autocuidado personalizado

1. **Autocuidado físico:** Identificar atividades que promovam a saúde física.
 - **Exemplos:** Dar passeios ao fim da tarde, praticar um desporto favorito ou estabelecer um horário de sono regular.
 - **Caso:** Um jovem que se sinta esgotado pelo stress emocional pode estabelecer o objetivo de beber mais água e dar pequenos passeios diários.
2. **Autocuidado emocional:** Reconhecer formas de lidar com as necessidades emocionais.

adultos de confiança, bem como de espaços seguros a que possa aceder quando necessário.

Estratégias para o autocuidado

- **Saúde física:** Praticar exercício físico regular, ter uma dieta equilibrada e dar prioridade ao sono.
- **Saúde emocional:** Praticar a atenção plena, escrever num diário ou dedicar-se a passatempos criativos.
- **Ligações sociais:** Cultivar relações de apoio e procurar amigos ou mentores de confiança para conversar.

Atividade

Mapa de autocuidado. Crie um mapa visual com uma lista das suas cinco principais atividades de autocuidado nas seguintes categorias:

- Físico
- Emocional
- Social

Recursos de vídeo:

- Adolescentes: O meu autocuidado:
<https://youtu.be/fmpAduavOg?si=10j4FgNcMlzVI1Rj>
- Voz dos Jovens: Como praticar o autocuidado:
<https://youtu.be/tm9oJi5HAKk?si=ybKRIRv2dRV7e-sc>

Reconhecer e prevenir a violência doméstica

Objectivos de aprendizagem

- Aprende a reconhecer os sinais de alerta de violência doméstica no teu ambiente.
- Explora formas seguras de prevenir ou intervir em situações de perigo.

Reconhecer os sinais de alerta

A violência doméstica pode assumir muitas formas, e o reconhecimento precoce dos sinais é crucial para garantir a tua segurança e a dos outros. Eis alguns indicadores-chave a que deves estar atento:

- **Sinais emocionais:** Uma pessoa que te é próxima pode ter mudanças de humor repentinas, mostrar medo excessivo do seu parceiro ou familiar, ou mostrar falta de confiança na tomada de decisões. Por exemplo, um amigo pode hesitar em expressar as suas opiniões devido ao medo de retaliação por parte do seu parceiro.
- **Sinais físicos:** Ferimentos frequentes e inexplicáveis, como nódoas negras ou queimaduras, podem ser indicativos de abuso. Por exemplo, se alguém afirma constantemente ser “desastrado”, mas tem ferimentos visíveis, isso pode ser motivo de preocupação.
- **Sinais comportamentais:** O isolamento dos amigos e da família, o abandono súbito de atividades de que outrora gostava ou o contacto excessivo com um parceiro controlador são sinais de alerta importantes a que deve estar atento.



Exemplo de cenário: Reparas que um amigo que costumava ser extrovertido e independente agora evita reuniões sociais e pede sempre a aprovação do parceiro antes de falar. Esta mudança de comportamento pode indicar controlo ou manipulação

Formas seguras de prevenir ou intervir

1. **Estabelecer um plano de segurança:**

- Ajuda a pessoa a identificar locais seguros para onde pode ir, como a casa de um amigo ou um abrigo comunitário.
- Incentiva-os a memorizar números de contacto importantes, como o de um adulto de confiança ou de uma linha de apoio, para o caso de perderem o acesso ao telemóvel. Isto irá assegurar-lhes que não estão sozinhos e que há sempre alguém a quem recorrer para obter ajuda.

Exemplo: Sugerir a criação de uma "palavra de código" que possam utilizar numa mensagem de texto ou numa chamada para indicar que estão em perigo.

2. **Envolver-se em conversas sem preconceitos:**

- Abordar a pessoa com empatia. Evita culpar a pessoa ou fazê-la sentir-se envergonhada.
- Utiliza perguntas abertas como: "Reparei que tens andado chateado ultimamente. Queres falar sobre isso?"

Exemplo: Se um colega de turma parecer distante, pergunta: "Ultimamente, não pareces estar em ti. Há alguma coisa que queiras partilhar?"

61

3. **Comunicar preocupações de forma segura:**

- Se suspeitares de abuso, mas a pessoa não estiver disposta a procurar ajuda, consulta um adulto de confiança, um conselheiro escolar ou uma linha direta local para obter aconselhamento.
- Em caso de emergência, contacta as autoridades policiais para garantir a segurança imediata do indivíduo.

Exemplo: Observas sinais de maus tratos na casa de um vizinho (por exemplo, gritos, quebra de objetos), contacta discretamente uma linha de apoio à violência doméstica para pedir orientação.

Estratégias de prevenção e intervenção



1. **Planeamento de segurança:** Identificar adultos de confiança, criar uma lista de contactos de emergência e encontrar espaços seguros para onde se refugiar quando se sentir ameaçado.
2. **Limites e comunicação:** Ensinar os colegas a respeitar os limites e a comunicar de forma assertiva.
3. **Denúncia de abusos:** Saber como comunicar preocupações às autoridades ou às linhas de apoio de forma confidencial.

Atividade

"O que é que tu farias?" Cenários

- Lê três cenários hipotéticos de violência doméstica e escreve a tua resposta. Inclui quem contactarias, que medidas tomarias e como te protegerias a ti e aos outros.

Recurso de vídeo: Reconhecer o abuso em jovens e crianças
<https://www.instagram.com/lunacentreyyc/reel/DDpTZrzAENQ/>

62

Resiliência emocional: Lidar com o trauma

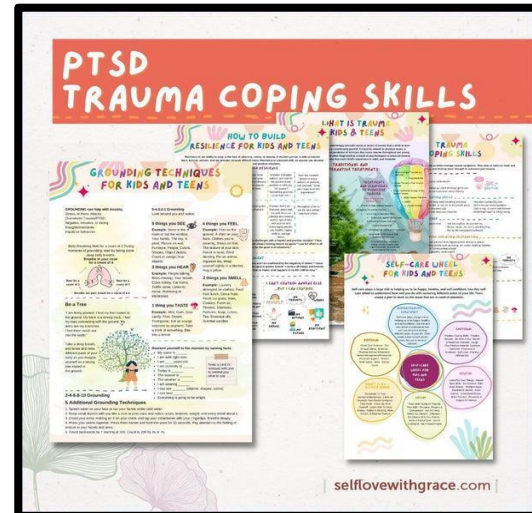
Objectivos de aprendizagem

- Compreender como o trauma afeta o cérebro e o corpo.
- Aprender estratégias para desenvolver a resiliência emocional.



Compreender o trauma

O trauma tem efeitos profundos e duradouros tanto no cérebro como no corpo. Quando um jovem é vítima de violência doméstica, o seu sistema de resposta ao stress é repetidamente ativado, levando a alterações significativas e muitas vezes prejudiciais para a sua saúde emocional e física. Reconhecer e lidar com estes impactos é crucial para promover a cura e a resiliência.



1. Compreender os efeitos do traumatismo no cérebro e no corpo:

- **Lutar, fugir ou congelar:** O trauma pode sobreactivar significativamente a amígdala, o centro de resposta ao medo do cérebro, levando a sentimentos persistentes de ansiedade e medo. Este estado elevado pode ter um impacto profundo na vida quotidiana.
- **Memória e concentração:** O trauma resulta frequentemente numa redução do tamanho do hipocampo, o centro de memória do cérebro, o que contribui diretamente para dificuldades de concentração e retenção da memória.
- **Regulação emocional:** O córtex pré-frontal, responsável pela tomada de decisões e pelo controlo emocional, também é afetado pelo trauma. Consequentemente, os jovens podem ter dificuldade em gerir as suas emoções, como a raiva ou a tristeza, especialmente depois de sofrerem abusos prolongados.

Exemplo: Considera um adolescente exposto a violência doméstica. Este pode ter uma reação de sobressalto a ruídos fortes e pode ter dificuldade em concentrar-se nos trabalhos escolares, mesmo num ambiente seguro.

2. Efeitos no corpo:

- **Stress crónico:** A exposição contínua ao stress pode aumentar os níveis de cortisol, resultando em sintomas físicos como dores de cabeça, dores de estômago e fadiga.
- **Impacto no sistema imunitário:** O stress contínuo enfraquece o sistema imunitário, aumentando a vulnerabilidade a doenças e infeções.
- **Manifestações físicas:** Os jovens sentem frequentemente tensão muscular, batimentos cardíacos acelerados ou falta de ar quando confrontados com situações desencadeantes.

Exemplo: Um jovem pode sentir-se fisicamente mal quando confrontado com recordações das suas experiências traumáticas. Reconhecer estes efeitos é crucial para compreender e apoiar as pessoas que sofreram traumas. antecipam conflitos ou recordam abusos passados.

Construir a resiliência emocional

Criar resiliência é essencial para navegar e ultrapassar eficazmente situações difíceis. Eis algumas estratégias construtivas para aumentar a resiliência emocional:

64

1. **Técnicas de ligação à terra:**

- **Método 5-4-3-2-1:** Este método incentiva-te a concentrares-te no que te rodeia, identificando cinco coisas que podes ver, quatro coisas que podes tocar, três coisas que podes ouvir, duas coisas que podes cheirar e uma coisa que podes saborear. Esta prática ajuda a centrar os teus pensamentos e a manteres-te no momento presente.
- **Exemplo:** Se te sentires dominado por flashbacks, a utilização desta técnica pode ajudar-te a recuperar o controlo e a calma.

2. **Exercícios de respiração profunda:**

- **Incorporar a respiração diafragmática** na tua rotina podes reduzir significativamente os sentimentos de pânico e ansiedade. Pratica inspirando,



conta até quatro, mantem a respiração durante quatro segundos e depois expira durante quatro segundos.

- **Exemplo:** Um jovem que enfrenta uma conversa difícil com um membro da família pode utilizar este método para gerir eficazmente o seu nervosismo.

3. Registo no diário:

- **A escrita reflexiva** pode ser uma forma poderosa de processar emoções e clarificar os teus pensamentos.
- **Exemplo:** Depois de um dia difícil, podes escrever sobre as tuas experiências e concentrares-te naquilo por que estás grato, promovendo uma mentalidade positiva.

4. Ligações sociais positivas:

- **Construir e cultivar relações** com amigos de confiança, mentores ou grupos de apoio pode proporcionar uma valiosa validação emocional e encorajamento.
- **Exemplo:** Um sobrevivente de violência doméstica pode sentir-se fortalecido ao juntar-se a um grupo de apoio de pares, onde pode partilhar as suas experiências num ambiente seguro e compreensivo.

5. Afirmações e visualização:

- **Desenvolver uma coleção** de afirmações positivas, como "Eu sou forte" ou "Eu mereço segurança e felicidade", pode aumentar a autoestima. Além disso, a visualização de um local seguro e tranquilo pode ajudar a aliviar o stress.
- **Exemplo:** Antes de dormir, podes repetir afirmações e visualizar uma praia serena para promover o relaxamento e aliviar a ansiedade. A resiliência envolve o desenvolvimento da capacidade de recuperação ou adaptação a

situações difíceis. Seguem-se estratégias para desenvolver a resiliência emocional.

Estratégias de enfrentamento

- **Técnicas de ligação à terra:** Praticar a respiração profunda, o relaxamento muscular progressivo e o método de ligação à terra sensorial 5-4-3-2-1.
- **Procurar ajuda profissional:** Compreender a importância da terapia e do aconselhamento.
- **Afirmações positivas:** Elaborar uma lista de afirmações que te fortaleçam e encorajem.

Atividade de avaliação

Reflexão guiada. Responde a estas perguntas por escrito:

1. Qual é a estratégia de sobrevivência que mais te agrada e porquê?
2. Como podemos apoiar um amigo que possa estar a passar por um trauma?

Recursos e sistemas de apoio

Organizações-chave:

- **Linha direta nacional contra a violência doméstica:** www.thehotline.org
- **RAINN (Rape, Abuse & Incest National Network):** www.rainn.org
- **Child Helpline International:** www.childhelplineinternational.org
- **Amor é Respeito:** www.loveisrespect.org
- **Headspace (aplicação de atenção plena):** www.headspace.com

Leituras adicionais e vídeos:

- "Porque é que ele faz isso?" de Lundy Bancroft (Livro)
- "Exercícios de atenção plena para lidar com o stress"
<https://www.youtube.com/watch?v=S4XYInu3NEg>

Atividade de avaliação



Seleciona um recurso ou organização e escreve um resumo de uma página sobre como poderias ajudar alguém afetado pela violência doméstica.

Conclusão: Capacitação através da ação

Tu tens o poder de criar ambientes seguros e de apoio, dando prioridade ao teu bem-estar e manifestares-te contra os abusos. Ao praticares o autocuidado e reconheceres os sinais de violência doméstica, podes proteger-te e ajudar os outros a enfrentar os desafios em segurança.

Avaliação final: Escreve três formas de aplicar o que aprendeste para melhorar o teu bem-estar e apoiar os outros.

Referências

Linha direta nacional contra a violência doméstica <https://www.thehotline.org/>

RAINN (Rede Nacional de Violação, Abuso e Incesto) <https://www.rainn.org/>

Headspace <https://www.headspace.com/>

Amor é Respeito <https://www.loveisrespect.org/>

Linha Direta Nacional para a Violência Doméstica. (n.d.). *Autocuidado para sobreviventes*.

Recuperado de The Hotline. <https://www.thehotline.org/>

<https://selflovewithgrace.com/products/ptsd-trauma-coping-skills-printable-handouts-bundle-for-kids-teens-young-adults> (produto pago)

Finkelhor, D., Turner, H. A., Shattuck, A., & Hamby, S. L. (2015). *Prevalência de exposição infantil à violência, crime e abuso: Resultados do Inquérito Nacional sobre a Exposição das Crianças à Violência*. JAMA Pediatrics, 169(8), 746-754.

Murray, C. E., & Crowe, A. (2016). *Superando o trauma: Autocuidado para sobreviventes de violência doméstica*. Em *Aconselhamento sobre Trauma: Teorias e Intervenções* (2ª ed.).

Reflexões finais

Olá!

Permite-me que tome a liberdade de dizer o seguinte: se leste até este ponto, dá uma palmadinha nas costas. Este guia apenas requer alguém que se preocupe verdadeiramente. Podes preocupar-te com o teu bem-estar, com o de outra pessoa, ou mesmo com a aprendizagem de como combater a violência doméstica e promover relações de apoio - e isso é admirável.

A realidade é que um número significativamente elevado de jovens enfrenta problemas diretos ou indiretos de violência doméstica. Tem sempre isto em mente: não és impotente e não estás sozinho. As estratégias de comunicação, de resolução de problemas, de autocuidado e de estabelecimento de limites do guia são fortalecedoras. Só precisas de te esforçar e podes ajudar-te a ti próprio e a qualquer outra pessoa que precise.

Ter dúvidas, sentir-se sobrecarregado e lutar por vezes é perfeitamente humano. O que é importante reconhecer, no entanto, é que existe ajuda disponível e procurar apoio é sempre um passo positivo. Contactar um amigo, um mentor ou mesmo um profissional pode fazer toda a diferença quando se enfrenta desafios.

Tudo começa com uma compreensão, que se torna realidade através da ação. Cada vez que decides falar em teu próprio nome, ouvir com atenção ou dar apoio a alguém que precisa, estás a causar um impacto. Podes quebrar os ciclos e determinar relações melhores e mais saudáveis não só para ti, mas também para as pessoas que te rodeiam.

Por isso, continua a aprender, continua a crescer e, mais importante, agarra-te ao facto de que tens respeito, segurança e felicidade. Se precisares de ser lembrado disso, sabe que tens tudo o que é preciso para o conseguir.

É muita coisa para gerir - por isso, tem cuidado e lembra-te, os cumes das tuas esperanças estão à espera de serem explorados!