

RELATO DE EXPERIÊNCIA IDENTIFICADO

“NÃO ERA AMOR, ERA CILADA: TRABALHANDO CICLOS DO RELACIONAMENTO ABUSIVO COM ADOLESCENTES DE ESCOLA PÚBLICA”

“IT WASN’T LOVE, IT WAS A TRAP: WORKING ON THE CYCLES OF ABUSIVE RELATIONSHIPS WITH TEENAGE STUDENTS FROM A PUBLIC SCHOOL”

Juliana de Melo Rody¹, Elisabete de Almeida Dutra¹, Janaína Soares de Sousa¹, Jessica Athaydes Magni¹, Janaina Amador¹, Marlucia Beck da Silva¹, Julia Regis de Medeiros¹, juliaregis78@gmail.com, Rodrigo Cunha Echebarrena²

¹Acadêmico do curso de Psicologia da Unigranrio Afya – Duque de Caxias

²Professor do curso de Psicologia da Unigranrio Afya – Duque de Caxias

Eixo Temático: 06

RESUMO

O presente resumo expandido tem como objetivo relatar uma intervenção realizada com adolescentes do Ensino Médio do CIEP 350, localizado no Parque das Missões, em Duque de Caxias, sobre o tema “Ciclos do Relacionamento Abusivo”. A atividade buscou promover conscientização e reflexão acerca dos sinais de violência nas relações interpessoais. A metodologia utilizada foi de caráter participativo, envolvendo aproximadamente 50 estudantes do 1º e 2º anos do Ensino Médio. Inicialmente, foi realizada uma dinâmica interativa com plaquinhas de “like” e “dislike”, permitindo identificar percepções dos adolescentes sobre comportamentos saudáveis e abusivos. Em seguida, ocorreu a dinâmica “Correntes”, baseada em simulações de conversas no WhatsApp que apresentavam exemplos progressivos de comportamentos abusivos, como controle, ciúmes excessivos e invasão de privacidade. Os resultados demonstraram boa participação e envolvimento dos estudantes, favorecendo debates sobre violência nas relações afetivas, familiares e de amizade. Conclui-se que a intervenção contribuiu para ampliar a compreensão dos adolescentes acerca do ciclo do relacionamento abusivo, reforçando a importância da informação, da prevenção e do acesso às redes de apoio psicológico e social.

Palavras-chaves: Relacionamento abusivo. Adolescência. Psicologia Escolar. Violência. Intervenção.

ABSTRACT

The present extended abstract aims to report an intervention carried out with high school students at CIEP 350, located in Parque das Missões, Duque de Caxias, addressing the topic “The Cycle of Abusive Relationships.” The activity sought to promote awareness and reflection on the signs of violence in interpersonal relationships. The methodology adopted was participatory in nature and involved approximately 50 students from the 1st and 2nd years of high school.

Initially, an interactive activity using “like” and “dislike” signs was conducted, allowing the identification of the adolescents’ perceptions of healthy and abusive behaviors. Subsequently, the “Chains” activity took place, based on simulated WhatsApp conversations that presented progressive examples of abusive behaviors, such as control, excessive jealousy, and invasion of privacy.

The results demonstrated good participation and engagement among the students, encouraging discussions about violence in romantic, family, and friendship relationships. It is concluded that the intervention contributed to

broadening the adolescents' understanding of the cycle of abusive relationships, reinforcing the importance of information, prevention, and access to psychological and social support networks.

Keywords: Abusive relationships; Adolescence; School Psychology; Violence; Intervention.

INTRODUÇÃO

Este presente projeto, teve como motivação o acesso à informação do expressivo aumento dos casos de violência nas relações afetivas, especialmente os casos de violência contra a mulher e o índice acentuado e preocupante de feminicídio nos últimos anos no Brasil (FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA (FBSP). *Retrato dos Feminicídios no Brasil 2026*). A partir deste impacto em todos os membros deste grupo de trabalho da disciplina Projeto de Extensão, evidenciou-se a necessidade do desenvolvimento de ações preventivas com foco em informação e conscientização voltados para a identificação do ciclo de violência e autoproteção dos indivíduos em casos de relacionamentos abusivos, contribuindo para uma sociedade mais segura e consciente.

O local escolhido para a aplicação deste projeto foi a Escola pública da rede estadual CIEP 350, localizada no Parque das Missões, em Duque de Caxias – RJ.

Nosso público alvo foi adolescentes, estudantes do 1º e 2º ano do ensino médio. A escolha deste público justifica-se por ser a adolescência uma fase de construção da identidade, da autonomia e do início das experiências de relacionamentos afetivos. Nesta fase, os adolescentes ainda estão desenvolvendo recursos emocionais para reconhecer limites, estabelecer relações saudáveis e lidar com conflitos.

Além disso, de acordo com as estatísticas, é a partir desta fase, e não durante, que os maiores relatos de abuso e feminicídio acontecem, o que torna a aplicação desta intervenção extremamente importante, porque alcança um grupo que pode vir a se prevenir da violência, sem antes ter que passar por ela.

Este projeto teve como objetivos: Capacitar adolescentes a identificar sinais de relacionamentos abusivos; Prevenir comportamentos violentos; Fortalecer relações saudáveis.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A metodologia utilizada foi participativa, educativa e reflexiva, por meio de rodas de conversa, dramatizações e dinâmicas interativas desenvolvidas com duas turmas do ensino médio, totalizando aproximadamente 40 alunos. Inicialmente, foi realizada uma introdução

dialogada sobre os tipos de relações que os adolescentes vivenciam no dia a dia, seja com amigos, família ou relacionamentos amorosos, refletindo sobre atitudes saudáveis e comportamentos que podem causar sofrimento emocional dentro de todos estes tipos de relacionamentos. O intuito foi ouvir os adolescentes e encorajá-los a pensar em sentimentos e atitudes.

PARTE 1 - Introdução ao tema: Foram feitas as seguintes perguntas aos estudantes:

Pergunta 1: *“O que vocês acreditam que não pode faltar em uma relação saudável?”*

Os alunos responderam a partir de suas perspectivas e acrescentamos em conjunto, elementos como: respeito, diálogo, confiança, liberdade, apoio emocional, escuta.

Foi dito a eles que percebemos então que relações saudáveis são construídas com respeito e segurança emocional. Quando isso falta, podem surgir comportamentos prejudiciais que muitas vezes acabam sendo normalizados.”

Pergunta 2: *“Como saber a diferença entre cuidado e controle em um relacionamento?”*

Os alunos responderam a partir de suas perspectivas e desenvolvemos em conjunto: cuidado respeita a individualidade da pessoa, controle tenta decidir o que a pessoa faz, veste ou com quem fala, cuidado traz segurança, controle gera medo e pressão, ciúme excessivo não é prova de amor.

Ponto forte: Focamos que muitas vezes atitudes controladoras aparecem disfarçadas de preocupação ou proteção e isso é um alerta, uma bandeira vermelha.

Pergunta 3: *“Quais comportamentos podem machucar emocionalmente uma pessoa mesmo quando são vistos como ‘brincadeira’ ou ‘jeito de ser’?”*

Os alunos responderam a partir de suas perspectivas e desenvolvemos em conjunto: humilhações, apelidos ofensivos, exposição nas redes sociais, gritar ou diminuir a pessoa, fazer a pessoa se sentir culpada o tempo todo.

Ponto forte: Foi explicado que algumas violências começam de forma sutil e acabam sendo naturalizadas e isso também é um alerta.

Pergunta 4: *“Como podemos perceber quando uma relação está fazendo mais mal do que bem para alguém?”*

Os alunos responderam a partir de suas perspectivas e desenvolvemos em conjunto: quando a pessoa vive triste ou insegura, quando se afasta de amigos e família, quando deixa de ser ela mesma para agradar o outro.

Ponto forte: Esses sinais muitas vezes aparecem no comportamento dos indivíduos que estão sendo vítimas de um relacionamento abusivo. Por isso a importância de estarmos

atentos à quem está ao nosso redor, pois qualquer pessoa pode estar sendo vítima de violência, seja ela física ou psicológica.

PARTE 2 - Dinâmica: Saudável ou abusivo?: Foi entregue aos alunos plaquinhas com jôinhas para cima e jôinhas para baixo (“like e dislike”) para eles levantarem de acordo com as frases que apareciam no telão. Se eles considerassem saudável, levantavam o “like” e caso considerassem abusivo levantavam o “dislike”. Explicamos que não havia um “certo” ou “errado”. Estas foram algumas frases projetadas no telão para os estudantes: “Ele olha meu celular porque me ama” ; “Ela fica com ciúmes de tudo”; “Ele me encoraja a trabalhar”; “Ele exige as minhas senhas”; “Ela reclama da minha aparência”; “Ele não gosta que eu saia com meus amigos”; “Ela respeita meu tempo”.

Após o término da dinâmica, foi perguntado ao adolescentes: “Mas afinal, o que é um relacionamento abusivo?”, “É preciso ter agressão física pra ser um relacionamento abusivo?”, e foi explicado que NÃO! Que o relacionamento abusivo pode ser: controle, ciúme excessivo, manipulação, humilhação, ameaças, chantagem, constrangimento, dentre outros.

PARTE 3 – Dramatização: Material utilizado: barbante e tesoura.

Neste momento, dois membros do nosso grupo de trabalho fizeram uma esquete representando um casal de namorados, engajando em quatro cenas onde todos os contextos apresentavam comportamentos abusivos. Ao final de cada cena, o abusador amarrava uma corda nos pulsos da vítima. Ao final da primeira cena, foi pedido à vítima que ela tentasse arrebentar a corda, e ela conseguiu, com sucesso. A partir disso, em todas as outras três cenas, a vítima foi amarrada novamente, e só a partir do final dos três diálogos de controle e manipulação foi pedido a ela que tentasse arrebentar novamente a corda. O resultado foi que depois de tantas amarrações, a vítima não conseguiu se soltar sozinha e precisou de ajuda. Foi entregue então uma tesoura para um dos alunos que participava da intervenção para que ele cortasse esta corda, ajudando assim aquela vítima. Ao final de toda a encenação, explicamos aos estudantes como os comportamentos abusivos podem aprisionar uma pessoa progressivamente. A dificuldade de se libertar ao final da dramatização representa o fato de que, quanto mais o abuso se intensifica e se torna parte da dinâmica do relacionamento, mais difícil pode ser para a vítima perceber a situação, tomar uma decisão e conseguir sair dela sem apoio. A tesoura entregue ao aluno representou, por sua vez, a importância da rede de apoio. Amigos, familiares, professores e outras pessoas de confiança podem ajudar a vítima a reconhecer que está vivendo uma situação abusiva e buscar caminhos seguros para romper esse ciclo.

PARTE 4: Reflexão sobre sinais de abuso: Neste momento, foi perguntado aos alunos: *“Mas se é ruim, por que vocês acham que alguém permanece em um relacionamento abusivo?”* e foi dado voz a eles para se expressarem, gerando assim mais foco e engajamento para a aprendizagem. A partir daí, fomos induzindo eles a despertar para fatos como: *“Às vezes a pessoa que está sofrendo abuso nem percebe; muitas vezes a pessoa fica porque tem medo de perder, acha que ninguém vai querer ela; já está muito envolvida e acha que aquilo é amor; vai aceitando uma coisa... depois outra... e quando vê...já está presa.”*

Ponto forte: Foi dito aos estudantes que é por isso que precisamos aprender a identificar os sinais antes, para não entrar em um relacionamento abusivo ou para conseguir sair o quanto antes possível.

PARTE 5: Breve apresentação do ciclo da violência: Aumento da tensão - Agressão ou explosão - Arrependimento e reconciliação - Recomeço do ciclo.

PARTE 6: Estratégias de proteção: Este momento final teve como objetivo ensinar estratégias práticas para se blindar contra o relacionamento abusivo a partir de frases de efeito, tais como: *Não normalize o desrespeito, saiba dizer não, mantenha suas redes de apoio (amigos e família).*

Finalmente, foi apresentado o Disque 100 (Direitos Humanos) e o Disque 180 (Central de Atendimento à Mulher)

PARTE 7: Entrega de pirulitos: Ao final, foi entregue aos estudantes pirulitos em formato de coração com os números do Disque 100 (Direitos Humanos) e o Disque 180 (Central de Atendimento à Mulher) presos a embalagem.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o projeto alcançou seus objetivos ao promover conscientização sobre relacionamentos abusivos e incentivar reflexões sobre relações saudáveis entre adolescentes. A experiência demonstrou a importância de ações preventivas no ambiente escolar, especialmente durante a adolescência, fase importante para a construção de valores e comportamentos sociais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SALES, Flávia Tiburtino de Andrade. Estratégias metodológicas de educação sexual e prevenção ao abuso na adolescência. In: *Gênero, sexualidade e educação*. v. 3. Campina Grande: Realize Editora, 2024. p. 52-63. DOI: 10.46943/X.CONEDU.2024.GT07.003.

SOUZA, Daniel. [Título da dissertação/tese]. [Ano]. Dissertação (Mestrado/Tese) – [Nome da instituição], [Cidade], [Ano].

UNESCO. *Orientações técnicas de educação em sexualidade para o cenário brasileiro*. Brasília: UNESCO, 2014.

MAIA, Ana Cláudia Bortolozzi. *Sexualidade e educação sexual*. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2014.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. *Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2023*. São Paulo: FBSP, 2023.

Site instituto maria da Penha <https://www.institutomariadapenha.org.br/lei-11340/tipos-de-violencia.html>