



Ciências Humanas
FEMIC JÚNIOR

Emanuele da Silva Souza
Edgar Backes
Maria Clara M. Maurer

Andressa Neis
Micheli Stein

Colégio Sinodal
Portão, RS, Brasil

Como diferenciar um relacionamento saudável de um tóxico?



Andressa@sinodal.com.br

Apresentação



O tema do presente estudo é identificar características de um relacionamento saudável e características de um relacionamento tóxico. Esse assunto surgiu em sala de aula, após o momento de uma atividade que o colégio proporciona, chamado “Conversando em Círculo”. Durante essa atividade, foram discutidas questões voltadas ao relacionamento entre amigos: como eu gosto que meu amigo seja e como eu sou como amigo. A partir disso, em um outro momento de aula, surgiu o assunto de, infelizmente, termos muitos casos, atualmente, de pessoas envolvidas em relacionamentos tóxicos, sejam eles relacionados às amizades, à família e relacionamentos amorosos. Conversamos sobre a importância de, desde crianças, saber identificar as características dos relacionamentos para que possamos tomar decisões sobre com quem queremos nos envolver ou não. Debateu-se sobre esse assunto em sala de aula e, com isso, definiu-se o Projeto de Pesquisa: Como diferenciar um relacionamento saudável de um tóxico?

Objetivos



- Investigar a diferença nas atitudes em um relacionamento saudável e em um relacionamento tóxico.
- Pesquisar o que as pessoas interpretam como sendo um relacionamento saudável.
- Pesquisar o que as pessoas interpretam como sendo um relacionamento tóxico.
- Criar estratégias para se proteger de relacionamentos tóxicos.

Metodologia



- Para atingir o objetivo proposto, foram realizadas conversas sobre as relações, sentimentos e emoções. Realizamos, também, entrevistas com o foco em alunos entre 10 e 12 anos (5º e 6º anos do Colégio).
- No dia 08 de abril, a turma teve um momento proporcionado pelo Colégio que é o projeto “Conversando em Círculo”. Nesse momento, organizado pela professora e coordenadora Micheli Stein, foi abordado o tema “relacionamentos de amizade”: como sou como amigo e como gosto que meus amigos me tratem. Foi um momento rico de trocas e reflexões.
- Em um outro momento, em sala de aula, o assunto foi retomado com a professora Andressa Neis. A partir dessa conversa, surgiu o assunto de relacionamentos tóxicos. A turma começou a falar de exemplos, notícias e até atitudes relacionadas a esse tema. A partir disso, a turma se mostrou interessada em estudar mais sobre os sinais que demonstram quando você está se envolvendo em um relacionamento tóxico. Surgiu, assim, o tema “Como diferenciar um relacionamento tóxico de um relacionamento saudável?”.
- A professora proporcionou à turma um momento de autoanálise. Nessa análise, cada um pode se expressar individualmente sobre o tema. No próprio material, analisamos, também, o que algumas psicólogas, como a Priscila Vieira e a Caroline Bruning definem como sendo relacionamento saudável e relacionamento tóxico.

Metodologia



- Após esse momento, ampliamos nossa análise: entramos nas salas das turmas 51, 61 e 62 do Colégio Sinodal Portão para ouvir o que os alunos dessa faixa etária entendem como sendo palavras-chaves de um relacionamento saudável e relacionamento tóxico.
- Solicitamos que os entrevistados falassem as palavras que vinham à cabeça ao ouvir os termos relacionados a saudáveis e tóxicos. Esse foi o resultado:

Agradável Amor
Confiança
Carinho
Respeito
Alegria Privacidade Amizade
Bondade Esperança

Controlador Agressão
Tristeza
Ódio **Pressão**
Desrespeito Falsidade
Sem amor Egoismo Manipulação

Metodologia



- Analisando as palavras, percebemos que elas vão ao encontro das definições que os especialistas apresentam como termos. Percebemos que as crianças estão bem a par desse assunto.
- A partir disso, realizamos uma nova entrevista nas turmas. Questionamos se as pessoas já passaram por um relacionamento tóxico e se elas se sentem preparadas para observar os sinais de um relacionamento assim.
- Dos 68 entrevistados, 38 alegaram que já enfrentaram um relacionamento tóxico. Ao analisar essa quantidade, percebemos que nosso tema é realmente importante, uma vez que o relacionamento tóxico perpassa nas relações diárias das crianças.
- A professora Andressa, então, explicou para a nossa turma sobre o desenvolvimento do cérebro humano. Ela destacou uma região chamada Sistema Límbico. É esse o sistema, além de outras funções, responsável pelas memórias de prazer.
- A turma recebeu a visita da psicóloga Graziela, do Colégio Sinodal Portão. Esse encontro foi feito para a turma refletir quais são, de fato, os sinais que demonstram que estamos nos envolvendo em um relacionamento tóxico e quais as dicas que podemos dar para as pessoas se cuidarem nesse aspecto.

Resultados alcançados



- A turma aprendeu que os primeiros sinais que podemos observar é no nosso próprio corpo e mente: como estou me sentindo em conviver com aquela pessoa? Consigo ser eu mesmo nessa relação? Acabo tendo atitudes ruins quando estou com essa pessoa?
- Aprenderam que o Sistema Límbico sempre vai fazer as pessoas buscarem algo prazeroso, contudo, é necessário diferenciar o que é prazeroso do que está sendo ou se tornando atitudes\ações que farão mal para si mesmo ou para o outro.
- Perceberam que o grupo de alunos entrevistados, que é da faixa etária de 10 a 12 anos, já, em sua grande maioria, enfrenta questões de relacionamentos tóxicos. Por isso, consideraram o assunto relevante, uma vez que, se desde crianças forem preparados para dar limites nas relações, terão, no futuro, menos problemas relacionados à relações tóxicas.
- Perceberam, também, o quão importante é refletir sobre suas próprias atitudes, uma vez que perceberam que eles apresentam, por vezes, algumas atitudes impróprias\tóxicas com os colegas e amigos.

Criatividade e inovação



Afinal, como respondemos ao nosso problema? Juntamente com a psicóloga Graziela e com a professora Andressa, desenvolvemos algumas dicas para observar.

- Sinais de um relacionamento tóxico:
 - Me sinto feliz ao lado dela?
 - Sou eu mesmo quando estou com essa pessoa?
 - Sinto falta dela?
 - Posso falar também ou só escuto? Posso opinar também?
 - Posso ter outras relações?
 - Ela respeita a minha opinião sem brigar?
 - Essa pessoa me deixa mais irritada?
- Sinais que você está sendo tóxico:
 - Sempre as coisas são do seu jeito?
 - A pessoa deixou de falar contigo?
 - Sempre nossas conversas terminam em discussões?

Aplicabilidade dos resultados no cotidiano da sociedade



Após o momento do Conversando em Círculo que tiveram sobre bullying, infelizmente a turma percebeu que tem algumas atitudes tóxicas com os próprios colegas. Surgiu, assim, o novo problema:

- Por que é tão difícil por em prática atitudes que sabemos que são melhores para a nossa vida?

Considerações finais



- Os alunos perceberam que a relação tóxica é uma via de mão dupla: preciso observar como as pessoas me tratam e preciso observar como eu trato as pessoas.
- Esse estudo foi importante, também, para auxiliar os alunos a compreenderem que o futuro deles depende muito das vivências da infância, por isso, desde crianças precisam aprender a nomear os sentimentos e observar o grupo de pessoas com quem convivem.



9ª Feira Mineira de Iniciação Científica



De 08 a 28 de novembro de 2025

Realização



Associação Mineira de
Pesquisa e Iniciação Científica

UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE MINAS GERAIS



MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO



Apoiadores e parceiros