



Turma 52

Como diferenciar um relacionamento saudável de um tóxico?

Portão- RS- BR
2025



Emanuele da Silva Souza

Edgar Backes

Maria Clara M. Maurer

Micheli Stein

Andressa Neis

Como diferenciar um relacionamento saudável de um tóxico?

Relatório apresentado à 9ª FEMIC - Feira Mineira de Iniciação Científica.

Orientação do Prof. Andressa Neis e
coorientação de Micheli Stein.

Portão, BR

2025



RESUMO

O presente estudo abordou o assunto de relacionamento tóxico. Esse assunto teve origem em uma das atividades desenvolvidas no Colégio chamada “Conversando em Círculo”. Essa atividade, desenvolvida pela professora e coordenadora Micheli Stein, teve, em abril, o assunto de relacionamentos de amizade abordado. A partir desse assunto, em outro momento, na aula, a turma ficou curiosa por detectar relacionamentos tóxicos, uma vez que tem sido um tema de muita mídia na nossa atualidade. A metodologia usada na pesquisa teve abordagem qualitativa, baseada em leituras e pesquisas de campo. A turma leu e estudou sobre os sinais de um relacionamento saudável e sinais de um relacionamento tóxico. Durante esse estudo, descobriu-se que a área responsável pelas emoções e prazeres das pessoas é o sistema límbico. A partir dessa descoberta, a turma descobriu que, por vezes, as pessoas permanecem em relacionamentos tóxicos porque algo desperta alguma emoção de permanência. Além do estudo mais teórico, a turma realizou algumas entrevistas com alunos entre 10 e 12 anos (5º e 6º anos), afim de observar se, desde crianças, já conseguem observar essas questões tóxicas. Os resultados mais importantes estão relacionados à questão de auxiliarmos nosso cérebro a detectar o que nos faz mal e agirmos o quanto antes, para não permanecermos em um lugar que não nos sentimos bem. Além disso, a turma percebeu que, além de observarmos os sinais de um relacionamento tóxico, precisamos observar se nós não estamos sendo tóxicos com os outros.

Palavras-chave: relacionamento; tóxico; saudável; diferenças.



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 JUSTIFICATIVA	6
3 OBJETIVO GERAL	7
4 METODOLOGIA	8
5 RESULTADOS OBTIDOS	9
6 CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS	10
REFERÊNCIAS	11



1 INTRODUÇÃO

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 a relacionamentos amorosos. Conversamos sobre a importância de, desde crianças, sabermos 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, o Projeto de Pesquisa para a Multifeira surgiu: Como diferenciar um relacionamento saudável de um tóxico?

A pesquisa em questão justifica-se pelo interesse dos alunos em aprofundar o conhecimento de características que determinam um relacionamento saudável e características e/ou sinais de um relacionamento tóxico. A pesquisa teve por objetivo focar se as crianças de 10 a 12 anos já conseguem identificar sinais de um relacionamento tóxico.

Para atingir o objetivo proposto foi realizada uma pesquisa qualitativa e quantitativa. Para responder à dúvida, foram realizadas leituras de textos, apreciação de vídeos, realização de entrevistas e palestras.

Com essa pesquisa, identificou-se que, na atualidade, as crianças já vêm sendo preparadas para esse assunto. Percebeu-se que esse tema já vem sendo aprofundado com as famílias, amigos e colégio.

Este trabalho está estruturado em capítulos. O primeiro apresenta a introdução, na qual contextualizou-se o objeto e objetivo da pesquisa, bem como o projeto de trabalho que aborda o problema, a justificativa, o objetivo geral e os específicos, bem como as hipóteses. No segundo, busca-se a fundamentação

Como diferenciar um relacionamento saudável de um tóxico?



teórica que dá conta dos conceitos relacionados aos sinais de um relacionamento tóxico. No terceiro capítulo, apresenta-se a metodologia, onde está descrito todo o passo a passo de como a turma investigou o assunto. No quarto capítulo, está a análise dos resultados obtidos.

Por fim, são apresentadas as considerações conclusivas do estudo e possibilidade de continuidade da pesquisa. Finaliza-se com as referências bibliográficas que foram utilizadas no embasamento teórico.



2 JUSTIFICATIVA

Uma das atividades proporcionadas pelo colégio é o “Conversando em Círculo”. Esse projeto visa desenvolver nos alunos a capacidade da escuta significativa, além disso, visa estimular os alunos a expor sua opinião sobre diferentes temas\assuntos.

Em um desses momentos, o tema foi a importância das relações na nossa vida\ no nosso cotidiano. O momento foi rico nas trocas entre o que é ser um bom amigo e quais características consideramos importante em uma amizade.

Em um outro dia, durante a aula, esse assunto ressurgiu com o questionamento sobre como identificar uma relação tóxica, afinal, tanto nos noticiários televisivos como nos jornais tem surgido muito esse assunto.

Maria Montessori (1870–1952) foi uma médica, educadora e pedagoga italiana, ela destaca, em uma de suas obras literárias, que “O objetivo da educação, no educando, é desenvolver a capacidade de consciência e responsabilidade”, ou seja, é de suma importância o colégio e a famílias desenvolverem na criança a capacidade de tomarem suas decisões e refletirem sobre as consequências dessas. Pensando nesse papel que o colégio também assume, consideramos importante trabalhar esse tema desde crianças, uma vez que os relacionamentos tóxicos ocorrem em amizades, em relacionamentos amorosos, na família. Pensando nisso, é fundamental fortalecermos nossos alunos\crianças para que tenham autonomia e conhecimento para trilhar seus caminhos sociais.

Além disso, Libâneo, doutor na área da educação, destaca:

A escola existe para formar sujeitos preparados para sobreviver nesta sociedade e, para isso, precisam da ciência, da cultura, da arte, precisam saber coisas, saber resolver dilemas, ter autonomia e responsabilidade, saber dos seus direitos e deveres, construir sua dignidade humana, ter uma autoimagem positiva, desenvolver capacidades cognitivas para apropriar-se criticamente dos benefícios da ciência e da tecnologia em favor do seu

Como diferenciar um relacionamento saudável de um tóxico?



trabalho, da sua vida cotidiana, do seu crescimento pessoal.

Ou seja, a função dos pais e educadores é auxiliar a criança no seu desenvolvimento autônomo de escolhas, responsabilidades e decisões. Perceber que suas ações geram consequências nos outros e, também, analisar como cada um se sente dentro das mais diversas relações que eles possuem.

Pensando nisso, a turma percebeu que é de suma importância esse assunto já ser desenvolvido e trabalhado nas crianças, uma vez que é algo muito presente na sociedade atual.



3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Investigar a diferença nas atitudes em um relacionamento saudável e em um relacionamento tóxico.

3.2 Objetivos específicos

- 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.

4 METODOLOGIA

Para atingir o objetivo proposto, além da revisão teórica, 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 alguém 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 (Pasta de Documentos- anexo 1). 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.

Após esse momento, ampliamos nossas análises: 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 (Pasta de Documentos- anexo 2). Juntamos essas palavras e realizamos o gráfico abaixo, destacando as palavras mais faladas:



Imagem 1: Relacionamento saudável:



Fonte: arquivo pessoal da turma

Imagem 2: Relacionamento tóxico:



Fonte: arquivo pessoal da turma

As palavras acima, foram as palavras mais faladas durante a entrevista. As maiores são as mais faladas. Percebemos que as palavras em maior destaque, são as palavras que representam a definição apresentada pelas psicólogas, ou seja, de modo geral, as pessoas sabem identificar os sinais.



Analisando as palavras, percebemos que elas vão ao encontro das definições que os especialistas apresentam para os termos. Percebemos que as crianças estão bem a par desse assunto (Pasta de Documentos- anexo 3). A partir disso, achamos relevante analisar também se, por vezes, nossas próprias atitudes podem vir a ser tóxicas para com o outro.

Ao conversar sobre os resultados, achamos válido realizar uma nova entrevista, onde afunilaríamos a pergunta: você já enfrentou um relacionamento tóxico?

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. Ao analisarmos as respostas, das 68 pessoas, vimos que 38 já enfrentaram essa situação. (Pasta de Documentos- anexo 4).

Ao analisar essa quantidade, percebemos que nosso tema é realmente importante, uma vez que o relacionamento tóxico perpassa nas relações diárias das crianças. Percebemos que, além de observarmos os sinais de que estamos nos envolvendo em um relacionamento tóxico, precisamos fazer uma auto avaliação se a gente não está sendo tóxico com o outro.

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. Por isso, em alguns relacionamentos, permanecemos, mesmo sendo ruins, pois, de alguma forma, eles despertam algum prazer.

No dia 24 de junho, a turma teve mais um momento de “Conversando em Círculo”. Nesse encontro, o foco foi bullying. Durante a atividade, a turma relatou vários exemplos que ocorrem nas atitudes deles próprios em relação ao tema. Viuse a necessidade desse tema ser reforçado durante as aulas.

No dia 25 de junho, a professora Andressa retomou o tema bullying e, juntamente com a turma, detectaram algumas atitudes tóxicas que a própria turma apresenta. A turma refletiu, a partir de um vídeo sobre o filósofo Cortella, que por vezes, o importante é a vitória do nosso caráter e dos nossos valores, e não,



necessariamente, pensar no pódio.

Além disso, nesse dia, 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. Ela destacou que o ciúme é algo forte nessa faixa etária, que, por vezes, queremos diminuir o outro para nos sentir melhor.

Ela destacou 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?

Ela explicou que todo ser humano tende a querer participar de um grupo de amigos e, por isso, por vezes, permitimos que façam algumas atitudes com a gente. Contudo, é importante analisar o que de fato nos deixa feliz e fazer isso.



5 RESULTADOS OBTIDOS

Através das leituras e reflexões das entrevistas, a turma percebeu que esse assunto, infelizmente, perpassa nossas relações diárias. Desde crianças, os alunos estão expostos a atitudes tóxicas do outro.

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/relações 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 a relações tóxicas.

Durante a análise das 68 respostas das entrevistas que obtivemos, verificamos que 38 pessoas já enfrentaram um relacionamento tóxico e 30 não tiveram. Ficamos impressionados com a quantidade de pessoas, dessa faixa etária, que já enfrentaram casos de relacionamentos tóxicos. Essa pesquisa confirma a importância de, desde crianças, aprendermos a diferenciar relacionamentos saudáveis de tóxicos.

Analisaram, também, que as atividades e reflexões do Colégio auxiliam nesse processo de amadurecimento do nosso cérebro. O Colégio tem um papel importante nesse aspecto de preparação para a sociedade. Por isso, as atividades proporcionadas pelo Colégio são de suma importância na formação dos alunos.

Abaixo, algumas dicas que elaboramos, juntamente com a psicóloga Graziela, de como podemos observar sinais de um relacionamento tóxico:

- Sou eu mesmo quando estou com essa pessoa?
- Me sinto feliz ao lado dela?
- 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?

E, também, algumas dicas para você analisar se você está sendo tóxico:

- Sempre as coisas são do seu jeito?
- A pessoa deixou de falar contigo?
- Sempre nossas conversas terminam em discussões?

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. Analisaram que, além de falar e pensar sobre o assunto, é importante, também, agir de um modo humano com o outro.

A partir desse aspecto, surgiu nosso gancho para o futuro: Por que é tão difícil por em prática atitudes que sabemos que são melhores para a nossa vida?



6 CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após os estudos realizados em torno do assunto de relacionamentos tóxicos, a turma descobriu que esse tema é muito relevante, uma vez que esse assunto é visto nos noticiários da atualidade de forma negativa (com violência e traumas) e que, infelizmente, as crianças de 10 a 12 anos já estão vivenciando isso. Descobriu que nosso cérebro, mais especificamente o Sistema Límbico, é responsável pelas memórias emocionais e, também, por fazer as pessoas buscarem ações prazerosas. Por esse motivo, por vezes, as pessoas ficam “presas” em algumas relações tóxicas, pois, de alguma forma, elas passam algo prazeroso.

Perceberam que o grupo da pesquisa, da faixa etária entre 10 e 12 anos, já vivencia questões nesse aspecto, o que leva a acreditar que, de fato, se esse assunto for abordado logo cedo, no futuro terão menos questões de violência e traumas desse assunto.

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.



REFERÊNCIAS

MONTESSORI, Maria. - Práticas Pedagógicas (praticaspedagogicas.com.br)

Educação: objetivos fundamentais para a formação do cidadão (uol.com.br).

Acesso em 19 de junho de 2024.

Síntese do livro “Didática de José Carlos Libâneo” – Resumo e análise. Pedagogia ao Pé da Letra, 2013. Disponível em: <<https://pedagogiaaopedaletra.com/sintese-do-livro-didatica-de-jose-carlos-libaneo/>>. Acesso em: 22 de junho de 2024.

STEIN, Micheli. Facilitadora do Programa Conversando em círculo- atividade feita na turma 52. Junho, 2025.

O que é um relacionamento saudável? Artigo. Disponível em <https://boaforma.abril.com.br/coluna/priscila-conte-vieira/o-que-e-um-relacionamento-saudavel/> Acesso em: 25 de maio de 2025.

Relacionamentos tóxicos. Artigo. Disponível em: Relacionamentos Tóxicos: Definição e Consequências Psicológicas Acesso em 25 de maio de 2025

De Cesaro, Graziela. Entrevista dada à turma 52 sobre relacionamentos tóxicos. Junho, 2025.

Como diferenciar um relacionamento saudável de um tóxico?

