

# FACT SHEET

## Relações Tóxicas

SEXUALIDADE EM LINHA

EDIÇÃO VIII



GOVERNO  
DA REPÚBLICA  
PORTUGUESA



Instituto Português de  
Desporto e Juventude, I.P.



ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEJAMENTO DA FAMÍLIA



# NESTA EDIÇÃO

Olá, nesta edição da **Fact Sheet Sexualidade em Linha**, vamos falar sobre **Relações Tóxicas!**

**Afinal, o que é uma Relação Tóxica?**

Não existe uma definição simples para descrever uma **Relação Tóxica**. Se a relação ou a pessoa com quem estás te faz sentir frequentemente mal contigo, que não és útil, não tens valor, então é provável que estejas a vivenciar uma relação deste tipo.

Seja numa relação de amor, amizade ou familiar, é importante que nos sintamos, felizes, amados e seguros.

**[CLICA AQUI](#)**

[Gabinetes de Saúde Juvenil IPDJ - Programa Cuida-te+](#)

Tens dúvidas se estás numa relação tóxica?  
[Clica aqui!](#)



# "RED Flags"

Quando estamos numa relação tóxica, pode ser difícil identificarmos os sinais de alerta, pois temos a tendência de perdoar e fechar os olhos para as **"Red Flags"**.

## Exemplos de **"Red Flags"**:

- *Ele/ela por vezes não respeita a minha privacidade;*
- *Ele/ela não gosta que eu aceite/faça pedidos de amizade nas redes sociais;*
- *Ele/ela tem ciúmes dos/as meus/minhas amigos/as;*
- *Ele/ela faz piadas sobre o meu peso;*
- *Ele/ela fica inseguro/a com as mensagens que recebo no meu telemóvel;*
- *Ele/ela não fica feliz com as minhas conquistas;*
- *Ele/ela fica amuado/a quando eu recuso certas práticas sexuais;*
- *Ele/ela está sempre a apontar os meus defeitos em público;*

Não deixes passar estes sinais em branco, pois rapidamente uma **Relação Tóxica** pode tornar-se violenta ou abusiva.

# QUESTIONA -TE!

## Questiona-te...

- Sentes que és feliz na relação?
- Sentes que és valorizado/a?
- Sentes que tu e o/a teu parceiro/a têm uma boa comunicação?
- Sentes que és ouvido/a e que a tua opinião é importante?
- Sentes que és respeitado/a e valorizado/a?
- Sentes que podes recorrer ao/à teu/tua parceiro/a?
- Sentes que a relação onde te encontras corresponde às tuas expectativas?

## Estou numa relação tóxica. E agora?

Não tenhas receio de dizeres o que sentes, se a relação não te faz feliz!  
Diz o que te faz sentir mal e o que achas que é importante para ti para que a relação resulte.

Definam os vossos limites e expectativas.

## Pede ajuda.

Tens o direito de te sentires seguro/a e tratado/a com respeito!

Fala com alguém da tua confiança, com quem te sintas à vontade. Pode ser um/a amigo/a, um familiar ou outro adulto.

E já sabes, a **Sexualidade em Linha** está aqui para ti!

Outra opção é recorrereres a uma consulta de psicologia. Acede [aqui](#) aos gabinetes de Saúde Juvenil do IPDJ.

# NÃO FIQUES COM DÚVIDAS!

A equipa técnica da **Sexualidade em Linha** está disponível para ti, no horário habitual, de segunda-feira a sexta-feira das 11 horas às 19 horas e ao sábado das 10 horas às 17 horas. Em caso de dúvidas basta ligares o **800 222 003** ou **submeteres as tuas questões por escrito.**

**A SEXUALIDADE EM LINHA FOI  
PENSADA À MEDIDA DAS TUAS  
NECESSIDADES.**

**ESTAMOS AQUI PARA TI!**

## HORÁRIO

2ª a 6ª das 11h00 às  
19h00

Sábados das 10h00 às  
17h00

## CONTACTO

Gratuito Anónimo Confidencial

**-800 222 003-**

## CLICA AQUI

Tens dúvidas? coloca aqui as  
tuas questões por escrito.

Junta-te aqui aos grupos  
de jovens voluntários da  
APF

 <https://ipdj.gov.pt/>

 <http://www.apf.pt/>

 [Sexualidade em Linha](#)

 [@sexualidadeemlinha](#)