

**COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL**  
**INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2022**  
**9 ANO A**

**RELACIONAMENTOS ABUSIVOS E COMO PODEM CAUSAR O  
BLOQUEIO EMOCIONAL**

Laura Mota Pereira  
Orientador(a): Eduarda Azambuja - SOE

**Porto Alegre/RS**  
**2022**

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
Justificativa	4
Objetivo	5
2. METODOLOGIA	5
3. RESULTADOS	6
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	9
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	10

## 1. INTRODUÇÃO

O assunto deste trabalho é relacionamentos abusivos e como podem causar o bloqueio emocional. Um relacionamento pode se tornar abusivo quando a pessoa começa a tentar controlar suas formas de viver a vida, começa com chantagens para conseguir o que quer dentro do relacionamento, com o ciúme possessivo, a vitimização e entre outros (Fabiola, 2020). A chantagem emocional, algo extremamente utilizado nesse tipo de relação, tenta fazer com que a vítima se sinta culpada para fazer aquilo que o abusador quer. O objetivo é despejar a responsabilidade dos seus problemas e sentimentos no sofredor do abuso (Oliveira, 2022).

O termo "gaslighting", que ainda não tem tradução para o português, é uma forma muito comum de aplicar o abuso dentro de um relacionamento (Araújo, 2021). Esse termo consiste em fazer com que a vítima da relação se sinta insegura, comece a duvidar de si mesma e pensar que tem algo de errado com a sua pessoa. O "gaslighting" normalmente tem o objetivo de desestruturar a saúde mental da outra pessoa (Cerquetani, 2021). Esta forma de abuso psicológico é grave, porém quase que imperceptível. É uma manipulação que faz com que a vítima do abuso fique dentro desse relacionamento. Os abusadores forçam a vítima a permanecer nele, fazendo-a acreditar em suas mudanças de comportamento (Polato, 2022).

O relacionamento abusivo pode ser de forma física ou emocional. O abuso físico não é apenas socos ou chutes, mas também caracteriza-se por agressões não tão extremas como utilizar a força que tem para, de alguma forma, fazer chantagens, lembrando que nem sempre a agressão física deixa marcas na vítima (Coelho, 2021). Já o abuso emocional, que é o mais comum entre relacionamentos, pode se caracterizar pela humilhação, a falta de respeito, atitudes que abalam a autoestima da vítima e que podem se transformar em doenças, como a depressão, ansiedade, transtornos psicológicos e outros (Coelho, 2021). Dentro do abuso físico, pode-se entrar o abuso sexual, que é algo praticado em qualquer tipo de relacionamento, e que a vítima, muitas vezes, sai com cicatrizes tanto emocionais quanto físicas, podendo haver severas lesões na pele (Florentino, 2015).

Segundo Camila Nasi, uma das maiores razões para a causa do bloqueio emocional é o trauma na infância, ao crescer observando comportamentos de seus pais em relação a seu relacionamento pessoal e também em relação à criança. Se

algo na criação afeta imensamente do filho, como a falta de atenção dos pais, narcisismo de algum dos pais, ansiedade, tudo isso pode causar um grande impacto no futuro do jovem, causando essa trava que pode impedi-lo de começar ou terminar relacionamentos com as pessoas em um futuro próximo ou distante (Camila Nasi, 2022). Isso é um exemplo de abuso emocional entre um relacionamento de pai e filho.

As consequências de um relacionamento abusivo, na questão do abuso emocional, podem se apresentar como o desenvolvimento de doenças e transtornos psicológicos, que podem ser a depressão, ansiedade, às vezes pensamentos suicidas e diversos outros problemas (Teodoro, 2020). O abuso físico também pode trazer consequências psicológicas, além das lesões pelo corpo, marcas feitas pelo parceiro pela tamanha força usada (Florentino, 2015). Todos esses fatores podem causar o bloqueio emocional, que é como uma “barreira” que o inconsciente propõe que seja melhor para a saúde mental (Brotto, 2021).

O bloqueio emocional pode ser descrito como um impedimento que acontece com o ser humano e que pode ser explicado por um trauma que aconteceu ao longo da vida. É como uma forma do inconsciente da pessoa dificultar a entrada de pessoas novas em sua vida, e que podem lhe fazer algum mal, como uma desconfiança ao conhecer novos grupos. Essa “barreira”, que o inconsciente propõe que seja melhor para a saúde mental, pode ser também algo que irá fazer extremamente mal para a pessoa em questão (Brotto,2021).

### **Justificativa**

O motivo da escolha deste tema para o projeto de pesquisa foi que esse assunto tem uma grande importância na vida de várias pessoas (as que já passaram por essa experiência traumática, não importa a idade ou o gênero), já que diversas pessoas passam pela experiência de estar em um relacionamento abusivo e pelas consequências disso. Enfim, o bloqueio emocional pode trazer um mal-estar. Um dos motivos responsáveis por trazer esse mal-estar mental, por causa do bloqueio emocional, é a culpa que o ser humano apresenta, sentindo que tem algo de errado consigo (Santiago, 2022). Por fim, por ser algo que traz malefícios para a saúde mental do ser humano, é importante compreender o assunto.

## **Objetivo geral**

O objetivo deste trabalho é compreender as consequências que os relacionamentos abusivos causam para a saúde mental e como podem influenciar na causa do bloqueio emocional.

## **Objetivos específicos**

- Analisar como relacionamentos abusivos/tóxicos podem afetar uma pessoa que passou pela situação.
- Apontar os tipos de relacionamentos abusivos e como pode ser identificado por alguém.
- Examinar a importância do assunto e de conhecê-lo para conseguir entendê-lo com bastante precisão.

## **2. Metodologia**

Na metodologia deste trabalho, foram apresentados dois formulários (um para os colegas de classe e outro para os familiares) no Google Forms, com perguntas relacionadas à experiência de relacionamentos abusivos, como se certas situações (que podem ser características de um relacionamento abusivo) já aconteceram com elas e se sabem jeitos de identificar abuso. Foram entrevistadas 21 pessoas, 11 familiares e 10 colegas. Foi feita uma revisão de leitura, na qual será por meio do Google Acadêmico, para melhor compreensão do assunto do projeto. As perguntas do formulário foram:

- Você já se sentiu como se esta pessoa, com a qual você está em um relacionamento, ou já esteve, tentou o chantagear emocionalmente?
- O que você considera ser um relacionamento abusivo?
- Você acha que conseguiria identificar um relacionamento abusivo se acontecesse com você, ou com alguém próximo?
- Como você acha que um relacionamento abusivo pode ser identificado?
- Você se sente como se esta pessoa o traz (ou já o trouxe, se for se referir a uma relação passada) para baixo, abala sua autoestima quase que propositalmente, no dia a dia?

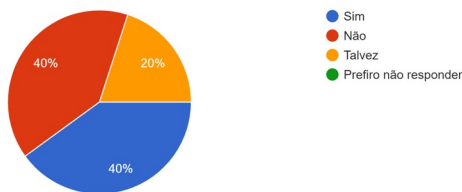
- Você já se sentiu como se tal pessoa, em algum momento da relação, já o monitorou de forma desnecessária? Como suas redes sociais, ou as pessoas com quem você fala?
- Você já sentiu medo desta pessoa de alguma forma? Algo que uma briga, ou atitudes podem ser responsabilizadas por?
- Você já se sentiu como se esta pessoa o forçasse a fazer coisas que você não tem obrigação de fazer?

## Resultados

A partir dos formulários feitos para saber se as pessoas já passaram por algum tipo de relacionamento abusivo, podem até descobrir estar em um, se certas situações (que podem ser características de um relacionamento abusivo) já aconteceram com elas e se sabem modos de identificar abuso, é possível observar diversas coisas. E estas podem ser observadas nos gráficos abaixo, os quais apresentam os resultados das respostas dos colegas:

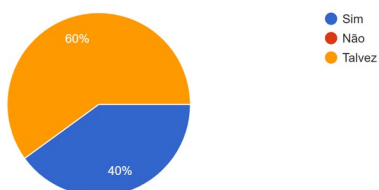
Você já se sentiu como se esta pessoa, na qual você esta em um relacionamento, ou já esteve, já tentou o chantagear emocionalmente?

10 respostas



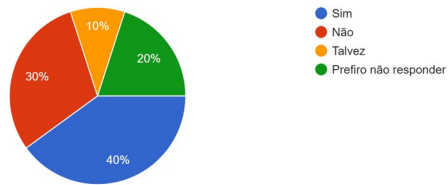
Você acha que conseguiria identificar um relacionamento abusivo se acontecesse com você, ou com alguém próximo?

10 respostas



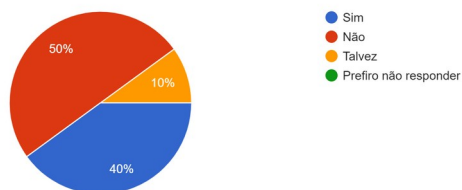
Você se sente como se esta pessoa o traz (ou já o trouxe, se for se referir a uma relação passada) para baixo, abala sua autoestima quase que propositalmente, no dia-a-dia?

10 respostas



Você já se sentiu como se tal pessoa, em algum momento da relação, já o monitorou de forma desnecessária? Como suas redes sociais, ou as pessoas com quem você fala?

10 respostas

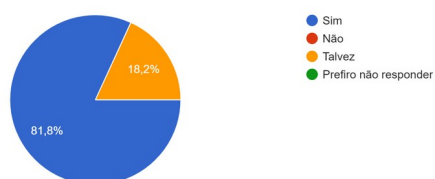


Assim, pode-se perceber que a grande maioria das pessoas já passaram pela experiência de um possível relacionamento abusivo, ou pelo menos algumas características desse tipo de relação.

Também é possível observar as respostas dos familiares:

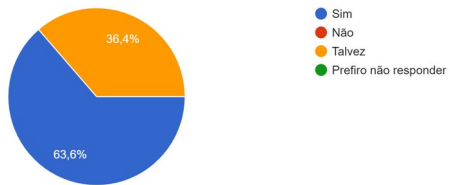
Você já se sentiu como se esta pessoa, na qual você esta em um relacionamento, ou já esteve, já tentou o chantagear emocionalmente?

11 respostas



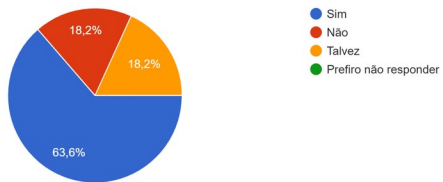
Você acha que conseguiria identificar um relacionamento abusivo se acontecesse com você, ou com alguém próximo?

11 respostas



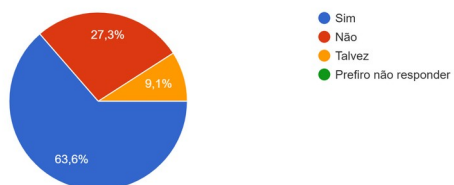
Você se sente como se esta pessoa o traz (ou já o trouxe, se for se referir a uma relação passada) para baixo, abala sua autoestima quase que propositalmente, no dia-a-dia?

11 respostas



Você já se sentiu como se tal pessoa, em algum momento da relação, já o monitorou de forma desnecessária? Como suas redes sociais, ou as pessoas com quem você fala?

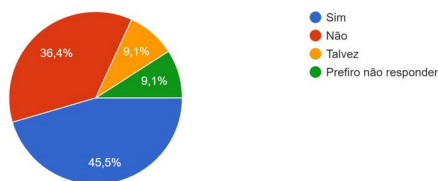
11 respostas





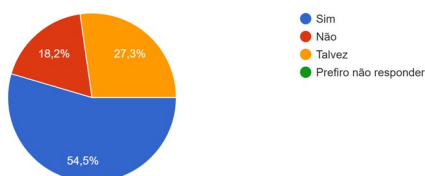
Você já sentiu medo desta pessoa de alguma forma? Algo que uma briga, ou atitudes podem ser responsabilizadas por?

11 respostas



Você já se sentiu como se esta pessoa o forçasse a fazer coisas, que você não tem obrigação de fazer?

11 respostas



Ao observar o questionário dos familiares (adultos), percebe-se que, apesar de ter uma porcentagem razoável que disseram que nunca sofreram algo do tipo, a maioria ainda passa ou já passou por essa experiência na sua vida ou não tem certeza. É muito importante saber distinguir um relacionamento tóxico de um saudável, para que as pessoas possam reconhecer que estão em um relacionamento não-saudável.

Já a outra parte, que consiste em respostas escritas a texto, obteve-se um resultado mais amplo. As perguntas eram:

- O que você considera ser um relacionamento abusivo?
- Como você acha que um relacionamento abusivo pode ser identificado?

Os dois formulários tiveram respostas parecidas em ambas. Na primeira pergunta, os entrevistados falam de um relacionamento não saudável, onde há muitas discussões que acabam de forma desagradável, quando uma pessoa tenta controlar a outra e, de acordo com diversas pesquisas, essas realmente podem ser algumas características do relacionamento abusivo. Já na segunda pergunta, é algo que trata mais do ponto de vista, como aquela pessoa conseguiria reconhecer um relacionamento abusivo. Enfim, os entrevistados responderam que se trata de observar um relacionamento sem amor, onde uma pessoa se sente superior a outra,

em que uma das pessoas se sente insegura dentro da relação e que para reconhecer basta observar a linguagem corporal dos indivíduos.

A adolescência é normalmente onde se desenvolve essa trava, ao adolescente ter sintomas do bloqueio emocional, os sintomas apresentados por pessoas que passam por esse problema são, normalmente, aumento de ansiedade e de ansiedade, dificuldade em tomar decisões, falta de interesse nas coisas e emoções negativas (Brotto, 2022). Com a citação acima, podemos concluir que os adolescentes, por estarem crescendo em um ambiente mais aberto às questões psicológicas e por terem passado por experiências desse tipo, conseguem identificar um pouco melhor caso uma pessoa não esteja se sentindo bem ou até que esteja presa em um relacionamento não saudável.

## **Conclusão**

No mundo em que vivemos, podemos observar diversos momentos relatados em notícias que pessoas ficaram presas em relacionamentos que causam danos físicos, como lesões e marcas de força, ou emocionais, como ansiedade, depressão, entre outros. Inúmeras pessoas da sociedade estão desinformadas sobre o assunto em questão, mesmo que seja algo bastante falado, o fato de que indivíduos ainda se mantêm em relações abusivas, sem saber porque não conseguem sair delas.

Como citado anteriormente no trabalho, o abuso físico também pode trazer consequências psicológicas, além das lesões pelo corpo e marcas feitas pelo parceiro pela tamanha força usada. Analisando este fato com os resultados, podemos concluir que geralmente as pessoas tendem a relacionar o abuso físico apenas com a agressividade, sem pensar muito em suas consequências. O abuso emocional pode se apresentar como o desenvolvimento de doenças e transtornos psicológicos, que podem ser a depressão, ansiedade, às vezes pensamentos suicidas e diversos outros problemas. Em conclusão, esse assunto é de extrema relevância dado a quantidade de pessoas que passam por essa experiência. Além das entrevistadas, podemos contar os relatos que aparecem nas notícias.

## **3. Referências**

BROTTO, T. F. O que é bloqueio emocional e como identificar essa barreira?, 2021. Disponível em: [O que é bloqueio emocional e como identificar essa barreira?](#)

BROTTO, T. Conheça 12 sinais de ansiedade na adolescência, 2022. Disponível em: [Conheça 12 sinais de ansiedade na adolescência](#)

CERQUETANI, S. Gaslighting: como identificar a manipulação psicológica em relacionamentos?, 2021. Disponível em: [Gaslighting: como identificar a manipulação psicológica em relacionamentos? | Viva Bem](#)

COELHO, C.N. Relacionamento abusivo: os tipos de violência e a proteção oferecida às vítimas no ordenamento jurídico brasileiro, 2021. Disponível em: [Relacionamento abusivo: os tipos de violência e a proteção oferecida às vítimas no ordenamento jurídico brasileiro](#)

FABIOLA, K. Relacionamentos: O que é um relacionamento abusivo?, 2020. Disponível em: [O que é um relacionamento abusivo?](#)

FLORENTINO, B.R. As possíveis consequências do abuso sexual praticado contra crianças e adolescentes, 2015. Disponível em: [As possíveis consequências do abuso sexual praticado contra crianças e adolescentes.](#)

OLIVEIRA, A. Gaslighting: o que é e como identificar a manipulação psicológica?, 2022. Disponível em: [Gaslighting: o que é e como identificar a manipulação psicológica?](#)

PIRES, P. Relacionamento abusivo e suas consequências, 2021. Disponível em: [Relacionamento abusivo e suas consequências - Barretos News](#)

POLATO, A. Entenda o ciclo do relacionamento abusivo, 2022. Disponível em: [Entenda o ciclo do relacionamento abusivo](#)

SANTIAGO, K. Saiba o que é bloqueio emocional e como ele pode afetar a saúde mental, 2022. Disponível em: [Saiba o que é bloqueio emocional e como ele pode afetar a saúde mental](#)

SANTOS, M.T. O que é um relacionamento abusivo? Livro ensina a identificar sinais, 2020. Disponível em: [O que é um relacionamento abusivo? Livro ensina a identificar sinais | Veja Saúde](#)