

# Violência no Namoro

## Mitos e realidades

### Porquê falar de violência nas relações de namoro?

Numa relação saudável nenhuma das partes manda no outro/a e ambos mostram afecto, respeito e apoio mútuo. É normal que numa relação de namoro surjam alguns conflitos, mas é importante diferenciá-los das situações de violência. Os conflitos surgem em diversas ocasiões e resolvem-se através de diálogo e da procura conjunta de soluções. Não há que temer os conflitos, pois eles ajudam a construir uma relação saudável a dois.

Numa situação de violência, um dos membros do casal tenta exercer poder e controlo sobre o outro, não respeitando as suas ideias e opiniões. Ao princípio, quando ele/a apresenta um comportamento violento, pensas que teve um “mau dia”, que tem problemas com os pais ou na escola ... mas que continua a gostar de ti, apesar de te tratar mal!

Estes problemas costumam prologar-se indefinidamente e piorar com o tempo. **Deves manter-te alerta!**

Muitas vezes aceitamos estar em relações violentas (e também toleramos que elas ocorram entre outros casais de namorados!), porque acreditamos em certas “**crenças e mitos**”, que condicionam os nossos comportamentos e escolhas, apesar de NÃO CORRESPONDEREM À REALIDADE.

- **É ciumento/a porque me ama:**  
O ciúme excessivo não é um sinal de amor mas de **possessividade e controlo**, é utilizado pelo/a jovem agressor/a como uma **justificação** para a prática de actos violentos.
- **Entre marido e mulher ninguém mete a colher:**  
A VBG é um problema social e um crime público, que afecta não só as pessoas directamente envolvidas, mas toda a sociedade, pelas consequências que envolve. Somos todos/as responsáveis e devemos denunciar as situações de violência.

- **A violência tende a terminar se nos casarmos ou vivermos juntos:**

A maioria das relações conjugais violentas já o era antes do casamento/união de facto. Se uma pessoa é violenta durante a relação de namoro, isso pode significar que acha “normal” esse tipo de comportamento numa relação a dois e, muito provavelmente, irá ter o mesmo tipo de reacção no futuro e/ou em futuros relacionamentos.

- **A violência só acontece em meios sociais desfavorecidos:**

A violência nas relações de intimidade ocorre em todos os meios sociais e culturais. Acontece com jovens e pessoas mais velhas, casadas, ou entres namorados e pessoas divorciadas/separadas.

- **Quanto mais me bates mais gosto de ti:**

A violência numa relação de intimidade causa intenso sofrimento físico e psicológico, tendo um impacto muito negativo no bem-estar e na saúde da vítima. Quem ama cuida, não magoa.

- **Há raparigas que provocam os namorados, não admira que eles se descontrolem:**

Gostar implica respeitar o outro/a por aquilo que ele/a é, mesmo que algumas vezes não concordamos com aquilo que ele/a pensa ou faz. Nenhum/a namorado/a tem o direito de agredir o outro/a quando o/a própria ou a outra pessoa discorda de alguma coisa, de alguma opinião ou de algum comportamento.

- **Ele/a só é violento/a quando bebe álcool em excesso ou consome drogas:**

O consumo excessivo de álcool ou de drogas serve apenas como argumento do/a agressor/a para desculpar o seu comportamento e para não se responsabilizar pelo mesmo. Os consumos podem facilitar a violência, mas apenas em quem já manifesta tendência para ser violento/a.

- **Os rapazes nunca são vítimas de violência:**

Vários estudos sobre esta temática apontam que os rapazes também são e podem ser vítimas de violência física, emocional e/ou sexual.

- **Não existe violência sexual no namoro:**

A violência sexual inclui não só violação ou tentativa de violação, mas também beijos, apalhões e outro qualquer contacto de tipo sexual não desejado. Uma sexualidade feliz e saudável depende de consentimento e da vontade de ambas as partes.

- **Uma bofetada ou um insulto não são violência:**

Qualquer acto de agressão é violência; o mesmo sucede com a violência emocional. Mesmo as formas aparentemente “menores” de violência podem ter consequências muito negativas. Nenhum tipo de violência é aceitável.

- **Quando se gosta realmente de alguém deve fazer-se tudo o que essa pessoa quer:**

Cada pessoa tem a sua própria identidade e a sua dignidade independentemente de viver, ou não, uma relação amorosa. Amar não é subjugar.

- **Mais vale só do que mal acompanhado/a:**

Entre os/as adolescentes e jovens existe muita pressão para se “ter namorado/a”, conseguir namorar o rapaz /rapariga mais popular da escola, da turma, do grupo. Sujeitar-se a uma relação violenta e tentar mantê-la para não se sentir só ou mostrar que também temos namorado/a é anular-se a si próprio. “Mais vale sozinho/a do que mal acompanhado/a.”

## Portanto:

Se uma amiga ou amigo está a viver uma situação de violência no seu namoro,

**Ouve-a/o** atentamente e acredita nela/nele

**Fala** sobre a sua situação sem emitires opiniões ou críticas

**Expressa** compreensão, preocupação, afecto e apoio

**Transmite-lhe** confiança, pois é difícil romper o silêncio

**Aconselha-a/o** a falar com uma pessoa adulta de confiança

**Acompanha-a/o** nos vários passos a dar

Texto adaptado de: [www.amorverdadeiro.com.pt](http://www.amorverdadeiro.com.pt)

## TIPOS DE VIOLÊNCIA BASEADA NO GÉNERO

**Violência física** – qualquer conduta que ofenda o corpo ou a saúde da vítima;

**Violência psicológica** – qualquer conduta que cause dano emocional, diminuição da auto-estima, que prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento da vítima, que vise degradar ou controlar as suas ações, crenças e decisões, mediante ameaça, constrangimento, humilhação, manipulação, isolamento, vigilância constante, perseguição, insultos, chantagem, ridicularização, exploração, desonra, descrédito, menosprezo ao valor pessoal e dignidade, bem como a limitação do direito de ir e vir;

**Violência sexual** – qualquer conduta praticada para a libertação ou satisfação do instinto sexual, envolvendo ameaça, intimidação, coacção, fraude, colocação deliberada da vítima em situação de inconsciência ou impossibilidade de resistir, agressão física, chantagem, compreendendo não só o acto sexual de penetração, mas também quaisquer outras formas de contacto sexual, limitando ou anulando o exercício de seus direitos sexuais e reprodutivos;

**Violência patrimonial** – qualquer conduta que configure retenção subtracção, destruição parcial ou total dos objectos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos económicos da vítima, incluindo os destinados a satisfazer as suas necessidades;

**Assédio sexual** – qualquer conduta praticada por qualquer pessoa que, tendo autoridade ou influência sobre outrem, faz depender, nomeadamente, a contratação, permanência no trabalho, renovação do contrato, promoção ou a aquisição de quaisquer outros privilégios, assim como bolsas de estudo, subsídios ou outros benefícios relevantes para si ou quem dela dependa, da obtenção de favores sexuais para si mesmo ou para terceiro.

Se **testemunhares** uma cena de agressão, chama a polícia. A tua atitude pode fazer a diferença. **Podes salvar uma vida!**

### Teste a tua relação:

O teste que te propomos vai ajudar-te a esclarecer se foste ou és vítima de violência no namoro.

A pessoa com quem esta numa relação de namoro:

1. Perde facilmente o controlo quando está ciumento/a
2. Quer escolher os meus amigos/as ou não me deixa ter amigos/as.
3. Controla os meus movimentos e quer saber sempre onde e com quem estou.
4. Faz-me sentir inseguro/a ou com receio de dar a minha opinião.
5. Ignora as minhas necessidades e os meus desejos.
6. Quando fica zangado/a, atira e parte objectos, bate nas paredes.
7. Quando fica zangado/a grita, empurra-me, puxa-me o cabelo ou bate-me.
8. Torna-se muito agressivo/a quando não quero fazer o que ele/a quer ou quando discordo dele/a.
9. Humilha, insulta ou ridiculariza-me.
10. Obriga-me a ter relação ou a praticar actos sexuais contra a minha vontade.
11. Culpa-me frequentemente pelas situações de violência

Se assinalaste pelo menos 4 opções, significa que precisas de ajuda!

**Não ignores** a violência.

**Partilha** a tua situação com uma pessoa de confiança e que te possa ajudar.

Procura **aconselhamento** ou **apoio** especializado.

**Não** és responsável pela violência.

**Não** mereces ser magoada/o.

**Não** arrisques a tua vida. **Namoro Violento não é Amor.**

**Não optes pelo silêncio!**

# DIZ NÃO À VIOLÊNCIA NO NAMORO!



### ONDE PROCURAR AJUDA

CENTROS DE APOIO ÀS VÍTIMAS DE VBG  
INSTITUIÇÕES DA REDE SOL  
CASAS DO DIREITO  
POLÍCIA NACIONAL  
DISQUE DENÚNCIA VBG – **8001818**  
LINHA VERDE CASA DO CIDADÃO – **8002008**  
ESPAÇO EIO DA TUA ESCOLA SECUNDÁRIA

