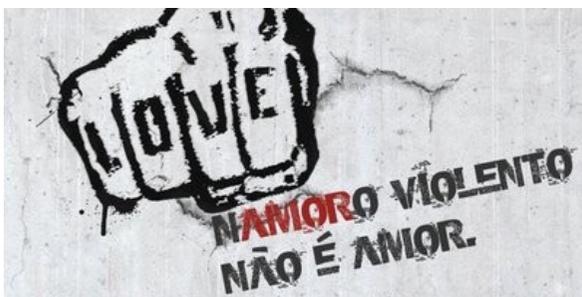


## Se estás a viver uma relação violenta...

- Não te responsabilizes pela situação. Mesmo que o/a teu/tua namorado/a ou ex-namorado/a queira justificar a violência, não há nada que o justifique. Lembra-te que todas as pessoas têm o direito de ser respeitadas.
- Não mantendas este problema em segredo e não o vivas sozinho/a e em silêncio. Conversa com alguém da tua confiança que te possa ajudar a encontrar soluções (familiar, amigo/a, monitor/a, professor/a, psicólogo/a da escola, ou outra pessoa em quem confies).
- Contacta instituições especializadas em serviços de apoio a vítimas de violência, que são gratuitos e confidenciais e onde podes recorrer a acompanhamento psicológico e a aconselhamento jurídico e podes denunciar o caso às autoridades competentes.
- Se optares por permanecer na relação, convém que deixes claro que não estás disposto/a a tolerar comportamentos abusivos e que, caso estes se mantenham, consideres a possibilidade de abandonar a relação.



## Como terminar uma relação violenta?

- Escolhe um local público ou um local onde estejam mais pessoas para o fazer.
- Podes levar contigo algum amigo/a ou outra pessoa em quem confies que se mantenha por perto.
- Não confrontes o/a teu/tua namorado/a, nem reajas com violência.
- É importante estares preparado/a para eventuais reações negativas, impulsivas e agressivas. Se acontecerem, não respondas com violência e afasta-te do local onde te encontras.
- Prepara-te para a possibilidade de o/a teu/tua namorado/a te contactar para pedir desculpas ou tentar uma reconciliação. Se isso acontecer, não respondas, nem recues na decisão que tomaste.

## COMO E ONDE PROCURAR AJUDA?

- Núcleo de Atendimento de Vítimas de Violência Doméstica do Distrito de Viseu - 300 515 617

- APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima  
707 20 00 77

---

FONTE CONSULTADA PARA A ELABORAÇÃO DESTE FOLHETO:

APAV—<http://www.apav.pt>  
AMCV—<http://www.amcv.org.pt/>

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
DE MANGUALDE

# VIOLÊNCIA NO NAMORO



**A violência nunca é uma forma  
de expressar amor ou paixão  
por outra pessoa.**

BIBLIOTECAS ESCOLARES  
2014/2015

### O que é?



É um ato de violência, pontual ou contínua, cometida por um dos parceiros (ou por ambos) numa relação de namoro, com o objetivo de controlar, dominar e ter mais poder do que a outra pessoa envolvida na relação.

A violência nas relações surge quando:

#### os rapazes pensam que:

- têm o direito de decidir determinadas coisas pela namorada
- o respeito impõe-se
- ser masculino é ser agressivo e usar a força

#### as raparigas acreditam que:

- as crises de ciúme e o sentimento de posse do namorado significam que ele a ama
- são responsáveis pelos problemas da relação
- não podem recusar ter relações sexuais quando ele deseja

### Violência física

Por exemplo, quando o(a) namorado(a):

- \* empurra;
- \* agarra ou prende;
- \* atira objetos ao outro;
- \* dá bofetadas, pontapés e/ou murros;
- \* ameaça usar a força física ou a agressão.

### Violência verbal

Por exemplo, quando o(a) namorada(o):

- \* chama nomes ao outro e/ou grita;
- \* humilha o outro, através de críticas e comentários negativos;
- \* intimida e ameaça o outro.

### Violência social

Por exemplo, quando o(a) namorado(a):

- \* humilha, envergonha ou tenta denegrir a imagem do outro em público, especialmente junto de familiares e amigos;
- \* mexe, sem consentimento, no telemóvel, nas contas de correio eletrónico ou na conta de Facebook do outro;
- \* proíbe o outro de conviver com os amigos e/ou com a família.

**Os ciúmes não são justificação para comportamentos violentos**

### Violência psicológica

Por exemplo, quando o(a) namorado(a):

- \* parte ou estraga objetos ou roupa do outro;
- \* controla a maneira de vestir do outro;
- \* controla o que o outro faz nos tempos livres e ao longo do dia;
- \* telefona constantemente ou envia mensagens;
- \* ameaça terminar a relação como estratégia de manipulação.

### Violência sexual

Por exemplo, quando o(a) namorado(a):

- \* obriga o outro a praticar atos sexuais mesmo quando aquele diz «não»;
- \* acaricia o outro (ou força carícias), sem que aquele queira.

### Lembra-te:

- Ninguém tem o direito de ser violento/a contigo.
- Qualquer que seja o motivo, a violência não é aceitável.
- Tu não és responsável pela violência.

