



escola superior de  
enfermagem  
de coimbra



# VIOLENCIA NO NAMORO

## Organização

Projecto (O)Usar & Ser Laço Branco

### Fontes:

[www.amcv.org.pt](http://www.amcv.org.pt); [www.mccsmcrd.com](http://www.mccsmcrd.com); [www.teenrelationships.org](http://www.teenrelationships.org);  
[www.cig.gov.pt](http://www.cig.gov.pt); [www.loveisnotabuse.com](http://www.loveisnotabuse.com);  
[www.amorviolentonaoeamor.com.pt](http://www.amorviolentonaoeamor.com.pt)

Coimbra  
2011

## **COM ESTA BROCHURA PROCURAMOS INFORMAR-TE SOBRE:**

- 1. O que é a violência no namoro.**
- 2. Como podes saber se estás a viver uma relação de namoro violenta.**
- 3. Mitos e realidades.**
- 4. Quais as diferenças entre relações saudáveis e relações violentas.**
- 5. Quais as consequências de uma relação violenta.**
- 6. Porque é que @s jovens mantêm uma relação de namoro violenta.**
- 7. O que podes fazer se um@ amig@ estiver envolvida numa relação de namoro violenta.**
- 8. Serviços de apoio.**
- 9. Enquadramento legal.**
- 10. Sites para pesquisar mais informação.**



## 1 - O QUE É A VIOLÊNCIA NO NAMORO

Existe violência quando, numa relação amorosa, um@ exerce poder e controlo sobre @ outr@, com o objectivo de obter o que deseja.

**A violência nas relações amorosas surge quando um dos pares pensa que:**

- Tem o direito de decidir determinadas coisas pela namorad@.
- Para ser respeitad@ tem que se impor.
- Ser masculino é ser agressivo e usar a força.
- As crises de ciúme e o sentimento de posse d@ namorad@ significa que el@ @ ama.
- Não pode recusar ter relações sexuais ou determinados actos que não deseja.

A violência não conhece fronteiras de estratos sociais, faixas etárias, religiões, etnias, etc, e pode ocorrer em todos os casais hetero e homossexuais.

## 2 - COMO PODES SABER SE ESTÁS A VIVER UMA RELAÇÃO DE NAMORO VIOLENTA?

Decidir viver uma relação amorosa não violenta requer saber identificar os sinais de uma relação violenta. Este teste vai ajudar-te a esclarecer se foste ou és vítima de violência no namoro.



## TESTA A TUA RELAÇÃO.

### @ meu/minha namorad@:

- Perde facilmente o controle quando está ciument@.
- Quer escolher @s meus/minhas amig@s ou não me deixa ter amig@s.
- Controla os meus movimentos e quer saber sempre onde e com quem estou.
- Faz-me sentir insegur@ ou com receio de dar a minha opinião.
- Ignora as minhas necessidades e os meus desejos.
- Torna-se violent@ sem motivo aparente para tal.
- Quando fica zangad@ atira e parte objectos ou bate nas paredes.
- Quando fica zangad@ grita, empurra-me, puxa-me o cabelo ou bate-me.
- Dá-me ordens ou toma todas as decisões.
- Não valoriza as minhas opiniões.
- Humilha-me ou ridiculariza-me em frente das minhas/meus amig@s - insulta-me, diz que nada seria sem ele, etc.
- Torna-se muito agressiv@ quando não quero fazer o que el@ quer ou quando discordo del@.
- Culpa-me pelos seus comportamentos violentos.
- Assusto-me e tenho medo da reacção del@ quando digo ou faço alguma coisa.
- Pressiona-me para ter relações ou actos sexuais, para ter relações sexuais não protegidas ou práticas sexuais não desejadas por mim.
- Pressiona-me a consumir álcool ou outras drogas que me poderão desinibir sexualmente.
- Intimida-me e ameaça-me.
- Não aceita que queira terminar a relação.
- Ameaça espalhar rumores ou fazer mal a alguém – ou a ele próprio - se acabar com a relação.
- Oferece-me prendas em excesso, especialmente após um comportamento violento.

**NOTA: Se assinalaste pelo menos 4 opções, procura ajuda num serviço de apoio** (referidos mais à frente).

### 3 - MITOS E REALIDADES

**Mito:** A violência no namoro não é uma situação comum nem séria.

**Realidade:** A violência não é apenas um problema de adultos, também ocorre nas relações amorosas entre adolescentes / jovens.

**Mito:** As adolescentes gostam de relações de namoro com violência. De outro modo não continuariam com o namoro.

**Realidade:** As adolescentes mantêm as relações de namoro por várias e complexas razões, nunca por gostarem de ser abusadas. Ninguém se mantém numa relação de abuso porque gosta, e sair duma relação violenta pode ser um processo muito difícil.

**Mito:** Um rapaz grita ou bate porque gosta da namorada.

**Realidade:** Os rapazes que agem dessa forma estão a usar a violência para controlar a namorada. Gostar de alguém quer dizer respeitar a pessoa não a agredindo.

**Mito:** É ciumento porque me ama.

**Realidade:** Os ciúmes servem de desculpa para controlar a outra pessoa, mas muitas vezes são interpretados como provas de amor. As relações saudáveis implicam confiança e os ciúmes não são uma prova de amor.

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

**Realidade:** 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



## 4 - QUAIS AS DIFERENÇAS ENTRE RELAÇÕES SAUDÁVEIS E RELAÇÕES VIOLENTAS.

### RELAÇÕES SAUDÁVEIS

**Igualdade** – @s parceir@s partilham decisões e responsabilidades. Conversam sobre os respectivos papéis para garantir que são justos e equivalentes.

**Honestidade** – @s parceir@s partilham os seus sonhos, medos e preocupações. Contam um@ ao outr@ como se sentem e partilham informações importantes.

**Segurança física** – @s parceir@s sentem-se seguros fisicamente na relação e respeitam o espaço d@ outr@.

**Respeito** – @s parceir@s tratam @ outr@ como gostavam de ser tratad@s e aceitam as suas opiniões, amig@s e interesses. Ouvem o que cada um tem a dizer.

**Conforto** – @s parceir@s sentem-se seguros na relação e respeitam as diferenças d@ outr@. Reconhecem quando estão errad@s e não têm medo de dizer “Desculpa”. @s parceir@s podem ser “el@s própri@s” na relação.

**Respeito Sexual** – @s parceir@s nunca forçam a actividade sexual ou insistem com @ outr@ para que faça algo com que sente desconfortável.

**Independência** – Nenhum d@s parceir@s é dependente d@ outr@ em termos de identidade. @s parceir@s mantêm amig@s fora da relação. Qualquer um@ d@s parceir@s tem o direito de terminar a relação.

**Humor** – A relação é agradável para amb@s @s parceir@s. @s parceir@s riem e divertem-se.



## RELAÇÕES COM VIOLÊNCIA

**Controlo** – Um@ d@s parceir@s toma todas as decisões e diz a@ outr@ o que deve fazer, o que deve vestir ou com quem conviver.

**Desonestidade** – Um@ d@s parceir@s mente ou esconde informação d@ outr@. Um@ d@s parceir@s rouba @ outr@.

**Abuso físico** – Um@ d@s parceir@s usa a força para conseguir aquilo que quer (por exemplo, batendo, esbofeteando, agarrando, empurrando).

**Desrespeito** – Um@ d@s parceir@s troça das opiniões e interesses d@ outr@. Pode ainda destruir coisas que pertençam a@ outr@.

**Intimidação** – Um@ d@s parceir@s tenta controlar todos os aspectos da vida d@ outr@. Um@ d@s parceir@s pode tentar manter @ parceir@ afastad@ de amig@s e família ou ameaçar com violência física ou com o fim da relação.

**Abuso sexual** – Um@ d@s parceir@s pressiona ou força @ outr@ para a actividade sexual contra a sua vontade ou sem o seu consentimento.

**Dependência** – Um@ d@s parceir@s sente que “não consegue viver” sem @ outr@. Um@ d@s parceir@s pode ameaçar que vai fazer algo drástico caso a relação termine.

**Hostilidade** – Um@ d@s parceir@s pode “andar em pezinhos de lã” para não irritar @ outr@, pois sente-se hostilizado por el@.



## 5 - QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DE UMA RELAÇÃO VIOLENTA?

A violência no namoro tem consequências graves em termos de saúde física, psicológica e sexual, tais como:

- Perda de apetite e emagrecimento excessivo
- Dores de cabeça
- Nódos negros
- Queimaduras (ácido, pontas de cigarro, etc.)
- Nervosismo
- Tristeza
- Ansiedade
- Sentimentos de culpa
- Baixa auto-estima
- Confusão
- Depressão
- Isolamento
- Gravidez indesejada
- Doenças sexualmente transmissíveis
- Baixa dos rendimentos escolares ou abandono escolar
- Tentativas de suicídio / Suicídio
- Homicídio
- etc.

## 6 - PORQUE É QUE @S JOVENS MANTÊM UMA RELAÇÃO DE NAMORO VIOLENTA?

Normalmente a violência não é uma constante na relação. Acontece ocasionalmente e após o episódio de violência existe a chamada fase de “lua-de-mel”. Nesta fase @ agressor@ procura desculpabilizar-se e desresponsabilizar-se, pedindo desculpa, oferecendo presentes e prometendo que a violência não voltará a acontecer.



As razões pelas quais @s jovens mantêm uma relação de namoro violenta são várias, entre as quais:

**A. Gostar realmente d@ namorad@:**

- Querer que acabe a violência e não o namoro;
- Acreditar que poderá mudá-l@.

**B. A pressão do grupo:**

- Aquilo que @s amig@s pensam sobre nós tem muita importância, porque gostamos de sentir que somos aceites.
- @s namorad@s normalmente partilham o mesmo grupo de amig@s e:
  - O que é que o grupo vai dizer se terminar o namoro?
  - Vai escolher ficar de que lado: dela ou dele?
  - E se não acreditarem nel@, ao saberem os motivos que a levaram a terminar a relação?
  - E se escolherem ficar do lado do outro?
  - @s jovens que são violentos em privado, podem publicamente aparentar ser calmos e carinhosos.

**C. A vergonha**

- Partilhar com a família e amig@s o que se está a passar.

**D. O medo**

- De represálias, perseguições, ameaças.

***É preciso muita coragem para terminar uma relação que não é violenta. Torna-se ainda mais difícil quando se trata de uma relação violenta.***

**PEDE AJUDA!**



## 7 - O QUE PODES FAZER SE UM@ AMIG@ ESTIVER ENVOLVIDA NUMA RELAÇÃO DE NAMORO VIOLENTA?

Se um@ amiga está a viver uma situação de violência no namoro:

- Ouve-@ atentamente e acredita nel@
- Fala sobre a situação sem emitires opiniões ou críticas.
- Expressa compreensão, preocupação, afecto e apoio.
- Transmite-lhe confiança, pois é difícil romper o silêncio.
- Aconselha-@ a falar com um@ adult@ de confiança (familiar, professor/a, psicólogo/a da escola, profissionais de saúde, associações de apoio).
- Acompanha-@ nos passos a dar.

### **Podes dizer-lhe que:**

- A violência é um crime punível por lei.
- El@ tem direito a viver sem violência e a ser respeitad@ pel@ namorad@.

Se pensas que @ tua /teu amig@ se encontra numa situação de perigo iminente e que não consegue falar com ninguém, propõe-lhe seres tu a procurar apoio de alguém de confiança.

### **O fim da relação não significa o fim da violência!**

Por vezes, @ ex-namorad@ não aceita o fim da relação, continuando a perseguir e a controlar todos os passos que @ ex-namorad@ dá.



## **É muito importante ter em conta algumas medidas de segurança:**

- Mudar o número de telemóvel.
- Mudar de e-mail.
- Mudar a fechadura do cacifo da escola.
- Procurar caminhos alternativos para os locais que habitualmente frequentas.
- Procurar andar acompanhad@.
- Falar da situação com pessoas de confiança que possam apoiar em situações de emergência.
- Manter um diário sobre as situações de violência que ocorreram.
- Guardar todas as mensagens enviadas pelo namorad@.
- Gravar no telemóvel os contactos necessários em caso de emergência (112, polícia local, pessoa de confiança)

## **8 - SERVIÇOS DE APOIO**

### **Linha de Emergência Nacional - 144**

Serviço de apoio gratuito – 24 horas por dia.

Proporciona alojamento de emergência e encaminha para recursos na comunidade.

### **Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica - 800 202 148**

Serviço de informação, anónimo, confidencial e gratuito - 24 horas por dia.

### **Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género**

Dispõe de um serviço de informação e consulta jurídica.

É um serviço confidencial e gratuito que funciona com marcação prévia.

Lisboa: Tel.: 217983000; cig@cig.gov.pt

**APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima**  
Disponibiliza apoio emocional, jurídico, psicológico e social a quem é vítima de crime e a seus familiares.  
Coimbra: Tel: 239 781 545/6; apav.coimbra@apav.pt;

**UMAR – União Mulheres Alternativa e Resposta**  
Proporciona atendimento, apoio e acolhimento de mulheres vítimas de violência, através de diversos centros de atendimento.  
umar.lisboa@netcabo.pt;

**Associação de Mulheres contra a Violência**  
Disponibiliza apoio especializado e gratuito no domínio jurídico e psicológico; emprego apoiado e grupos de ajuda mútua.  
Tel: 21 3802168; www.amcv.org.pt;

## 9 - ENQUADRAMENTO LEGAL

A violência entre namorados é um **crime público** punível por lei - Código Penal.

### **Artigo 143º - Ofensa à integridade física simples**

*1 - Quem ofender o corpo ou a saúde de outra pessoa é punido com pena de prisão até 3 anos ou com pena de multa.*

*2 - O procedimento criminal depende de queixa, salvo quando a ofensa seja cometida contra agentes das forças e serviços de segurança, no exercício das suas funções ou por causa delas.*

*3 - O tribunal pode dispensar de pena quando:*

*a) Tiver havido lesões recíprocas e se não tiver provado qualquer dos contendores agrediu primeiro; ou*

*b) O agente tiver unicamente exercido retorsão sobre o agressor.*

### **Artigo 144° - Ofensa à integridade física grave**

Quem ofender o corpo ou a saúde de outra pessoa de forma a:

- a) Privá-lo de importante órgão ou membro, ou a desfigurá-lo grave e permanentemente;
- b) Tirar-lhe ou afectar-lhe, de maneira grave, a capacidade de trabalho, as capacidades intelectuais ou de procriação, ou a possibilidade de utilizar o corpo, os sentidos ou a linguagem;
- c) Provocar-lhe doença particularmente dolorosa ou permanente, ou anomalia psíquica grave ou incurável; ou
- d) Provocar-lhe perigo para a vida;

### **Artigo 152° - Violência doméstica**

*I - Quem, de modo reiterado ou não, infligir maus tratos físicos ou psíquicos, incluindo castigos corporais, privações da liberdade e ofensas sexuais:*

- a) Ao cônjuge ou ex-cônjuge;
- b) A pessoa de outro ou do mesmo sexo com quem o agente mantenha ou tenha mantido uma relação análoga à dos cônjuges, ainda que sem coabitação;
- c) ...
- d) A pessoa particularmente indefesa, em razão de idade, deficiência, doença, gravidez ou dependência económica, que com ele coabite;

**... é punido com pena de prisão de 2 a 10 anos.**

**Podes apresentar queixa em qualquer posto da PSP, GNR, Polícia Judiciária, Ministério Público e Medicina Legal.**



## 10 - SITES PARA PESQUISARES MAIS INFORMAÇÃO

Love is not abuse

National Youth Violence Prevention Resource Center

Teen Relationship Website

U Have the Right

Maltrato zero

### TEM PRESENTE:

- **A violência nas relações de intimidade não ocorre só entre pessoas casadas ou que vivem juntas. Acontece também entre namord@s!**
- **O ciúme não é sinal de amor, mas de possessividade e controle.**
- **Uma bofetada, um insulto ou uma humilhação são formas de violência.**
- **A violência tende a agravar-se em intensidade e frequência e a piorar após o casamento.**

**NÃO IGNORES  
NEM DESVALORIZES  
A VIOLÊNCIA**

**NÃO FIQUES  
EM SILÊNCIO.**



***A Violência no Namoro não é um tema banal. As pessoas precisam de ser alertadas, principalmente @s jovens, para os sinais de uma relação violenta e para que consigam agir adequadamente! E acima de tudo não tenham vergonha do que lhe está a acontecer.***

**(Anónim@)**



***NUNCA TE ESQUEÇAS!***

***TENS O DIREITO DE...***

1. Não ter namorad@.
2. Expressar as tuas ideias.
3. Expressar os teus sentimentos, mesmo sendo negativos.
4. Escolher o teu trabalho e a tua religião.
5. Viver sem medo.
6. Ter tempo para ti.
7. Gastar o teu dinheiro como entenderes.
8. Ser apoiad@ pela tua família e amig@s.
9. Ser ouvid@ pelas tuas amig@s e familiares.
10. Escolher as tuas /teus amig@s.
11. Expressar as tuas convicções, competências e talentos.
12. Decidir se queres participar em actos sexuais ou não.



**ESTÁ NAS TUAS MÃOS  
TER UM NAMORO SAÚDAVEL!**



**SÊ FELIZ.**

**[www.esenfc.pt](http://www.esenfc.pt)**

**Email: [lacobranco@esenfc.pt](mailto:lacobranco@esenfc.pt)**

**Telef.: 239 802 850 / 239 802 844**