

Pede ajuda!

Linha de Emergência Social – 144

APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima - 707 200 077 ou
apav.sede@apav.pt

APAV para jovens - <http://www.apavparajovens.pt/>



UMAR – União Mulheres Alternativa e Resposta – umar.lisboa@netcabo.pt

A violência entre namorados é um crime público punível por lei!
Podes apresentar queixa/denunciar em qualquer posto da PSP, GNR ou Polícia Judiciária!

Contactos

Se sentires necessidade contacta o SAS/GAA para rastreio especializado, informação ou encaminhamento.

E-mail: sas.gaa@iscte-iul.pt

Telefone: 21 790 3095 no horário de marcações:

9:30 – 12:30 / 14:30 – 16:30

Mais informação

<https://www.iscte-iul.pt/conteudos/estudantes/acao-social/outros-apoios/906/gabinete-de-aconselhamento-aluno-gaa>



Serviços de Ação Social
Gabinete de Aconselhamento ao Aluno

Violência no Namoro



Folheto informativo



O que é a violência no namoro?

É qualquer 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.

O que fazer se tiver um/a amigo/a que esteja numa relação de violência?

- Oferecer amizade e suporte;
- Ouvir e não julgar ou culpabilizar;
- Ajudar a identificar os comportamentos abusivos;
- Ajudar a encontrar os recursos que existem na comunidade;
- Encorajar a procurar ajuda especializada.

Quais são as consequências de uma relação violenta?

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

- **Nódoas negras**
- **Queimaduras** (ácido, pontas de cigarro, etc.)
- **Doenças sexualmente transmissíveis**
- **Gravidez indesejada**
- **Ansiedade**
- **Depressão**
- **Baixa autoestima**
- **Baixa do rendimento escolar/abandono escolar**
- **Ideias de suicídio/tentativa de suicídio ou de homicídio**
- **Suicídio e Homicídio**
- **Sentimento de Culpa**
- **Confusão**
- **Isolamento**
- **Sintomas físicos** (dor de cabeça, fadiga, perda de apetite, emagrecimento excessivo, etc.).

Que formas de violência existem?

- **Violência Física** – Empurrar; agarrar; prender; atirar objetos; dar bofetadas; dar pontapés e/ou murros; ameaçar; usar a força física ou a agressão, etc.
- **Violência Sexual** – Obrigar a praticar atos sexuais; acariciar ou obrigar a fazer carícias, etc.
- **Violência Psicológica** – Controlar o que o outro veste; controlar o que o outro faz ao longo do dia; ligar constantemente ou enviar mensagens; ameaçar terminar a relação como estratégia de manipulação; Stalking (Assédio/Perseguição persistente), etc.
- **Violência Social** – Humilhar, envergonhar ou tentar denegrir a imagem do outro em público; mexer, sem consentimento, no telemóvel, nas contas de correio eletrónico ou na conta do Facebook; proibir de conviver com os amigos e/ou com a família, etc.

Porque é que se mantém uma relação violenta?

Existem variadas razões que levam a manter uma relação violenta. Muitas vezes, a vítima não consegue identificar que está perante uma situação de violência. Noutras tem medo, vergonha ou apesar da violência continua a gostar do/a agressor/a.

A relação violenta tem muitas vezes períodos “bons” onde o/a agressor/a se desculpabiliza e desresponsabiliza, oferecendo presentes e fazendo promessas de que a violência não voltará a acontecer. É a chamada fase de “lua de mel” que ocorre ocasionalmente após o episódio de violência.

As primeiras vezes em que ocorre algum tipo de comportamento abusivo são determinantes para se manter este ciclo de violência.

Assim, é fundamental estar atento aos sinais e agir rapidamente sobre eles.

Todas as formas de violência no namoro têm um objetivo comum: magoar, humilhar, controlar e assustar!