

Violência no namoro

INFORMA-TE !



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 PODE ASSUMIR DIFERENTES FORMAS:

Violência verbal: insultar, difamar humilhar, gritar

Violência psicológica: insultos, partir ou danificar objetos com a intenção de causar medo

Violência relacional: controlar o que o outro faz nos tempos livres, e no dia a dia. Proíbe o contacto com outras amizades

Violência física: Empurrões, pontapés (etc)

Violência sexual: Forçar à prática de relações sexuais ou carícias forçadas

SINAIS E SINTOMAS

Lesões físicas para as quais não se encontra explicação;
tristeza;
medo;
dificuldade de concentração;
dificuldade em dormir;
diminuição da autoconfiança;
mudança nos comportamentos habituais;
afastamento em relação aos amigos;
recusa ou desinteresse por atividades anteriormente apreciadas;
declínio no rendimento escolar ou redução da produtividade no trabalho



Violência no namoro

INFORMA-TE !



SOU VÍTIMA DE VIOLÊNCIA NO NAMORO, O QUE FAÇO?

Enquanto não te sentires seguro para pedir ajuda ou tomar uma decisão definitiva debes:

Optar por locais públicos e movimentados para estares com o/a teu/tua namorado/a. Locais isolados podem colocar-te em risco.

Escolher atividades em que estejas com o/a teu/tua namorado/a na presença de outras pessoas (ex.: o teu grupo de amigos).

Mudar as rotinas (ex.: o teu percurso para a escola e da escola para casa) e procurar estar na companhia de amigos ou colegas de turma.

Quando saíres diz a alguém em que confies onde vais e a que horas regressas.

DENUNCIAS

Existem várias formas de denunciar a violência num relacionamento, como o uso de palavras chaves como "**máscara 19**" ou símbolos manuais como os que se encontram a seguir.

