

# MIRABAL

## MULHERES 100 MEDO



FICHA

11

### “Prevenção da Violência no Namoro”

**NOTA** RITA TAVARES FONSECA – Coordenadora da APF Alentejo / Psicóloga.  
**BIOGRÁFICA** CRISTINA SANTOS – Psicóloga da APF Alentejo / Dinamizadora de Ações de Sensibilização sobre Prevenção da Violência no Namoro no âmbito do Projeto Mirabal Mulheres 100 Medo, do Monte ACE.  
**DO AUTOR** SARA CABAÇO – Psicóloga da APF Alentejo / Dinamizadora de Ações de Sensibilização sobre Prevenção da Violência no Namoro no âmbito do Projeto Mirabal Mulheres 100 Medo, do Monte ACE.  
**DA FICHA**

#### INTRODUÇÃO AO TEMA

A violência no namoro é um fenómeno frequente... e frequentemente desvalorizado.

É mascarado com mitos de que o amor se mede em ciúme, de que a pessoa amada é OBJETO de amor, que é de quem ama. Jovens e adultos desvalorizam as várias formas de poder e controlo que estão na base da violência no namoro. É necessário que os jovens reflitam e procurem relações de namoro saudáveis, retirando a máscara a atitudes e comportamentos que são agressivos. É fundamental estar informado e prevenir, visto a violência no namoro ser um preditor de violência em relações amorosas na vida adulta. Estes fenómenos não auguram saúde e bem-estar, sendo a violência nas relações amorosas considerada um problema global de saúde pública pela OMS (2011).

#### DESENVOLVIMENTO

A intensidade da paixão, a idealização de um grande amor e a sensação de união total com a pessoa amada, levam muitos jovens e adultos a desvalorizar comportamentos, seus e/ou do outro, que sinalizam uma relação de namoro violenta. Paremos então para pensar. Afinal o que é esperado de um Namoro? Ao longo do projeto Mirabal, e de muitas ações de sensibilização sobre este tema, os jovens repetiram: «amor», «carinho», «respeito», «confiança», «intimidade», «prazer». O «diálogo» foi comumente esquecido. É importante dizer ao outro «gosto» e «não gosto», assumir que o outro «não adivinha», sendo fundamental comunicar as necessidades, vontades e desejos de cada um, ao longo de toda a relação amorosa. O medo de dececionar ou perder o amor, de não corresponder às expectativas e o receio do conflito, levam muitos jovens e adultos a silenciar-se, a querer ser tudo para o/a mais que tudo, a dar tudo, a perderem-se de si.

Ao longo destas ações foi mais fácil refletir a partir de histórias exemplo e de dilemas, passando da ideia de que a violência no namoro é algo «que só acontece aos outros» para a identificação de histórias de amigos e colegas mais próximos ou até identificação de atitudes, sentimentos e comportamentos da própria pessoa. Parece que afinal uma relação de namoro violenta não é só a estereotipada na imagem de alguém de olho negro. Os jovens começam a identificar o que é o quê, e a perceber que controlar; humilhar; desvalorizar o outro; tomar decisões pelo outro; agredir verbal ou fisicamente; não respeitar a liberdade do outro; pressionar; intimidar e ameaçar... são comportamentos que podem ser mais ou menos explícitos e que têm em comum dois aspectos: não fazem a pessoa amada sentir-se realmente amada e são comportamentos agressivos, de uma relação de namoro violenta. Violência no namoro é quando numa relação amorosa um dos parceiros utiliza intencionalmente a força física, o poder ou o controlo sobre o(a) parceiro(a), com o objetivo de obter aquilo que deseja, causando-lhe um prejuízo ou sofrimento físico e/ou psicológico. Assim, os verbos da violência no namoro encaixam-se em cinco formas de violência nas relações amorosas: violência física (empurrar, esmurrar, pontapear, etc.), verbal (insultar; gritar; fazer comentários cruéis; etc.), psicológica (rejeição; discriminação; isolamento social; humilhação; etc.), sexual (criticar e insultar atos “sexuais”; forçar atos sexuais indesejados; etc.) e económica (controlo e manipulação do parceiro através do pagamento de objetos; exploração económica do outro; etc.). Estas formas de violência estão interligadas,

todas têm um grande impacto psicológico e muitas vezes, se silenciadas e aceites, ajudam a desenvolver uma auto-imagem e uma imagem da relação com os outros de ineficácia, incapacidade e auto-desvalorização. As primeiras relações amorosas ensaiam quem somos numa relação amorosa, influenciando as mesmas durante toda a vida. Assim, a desvalorização de si próprio/a e dos comportamentos agressivos do outro, a ideia de paixão e do amor que suporta tudo e por quem vale tudo, e a ideia de que o ciúme é prova de amor são questionáveis e não contribuem para relações saudáveis. O ciúme é agradável de sentir? Porquê usar um sentimento corrosivo mascarado de manifestação de amor? Amar é possuir? Amar é controlar? Amar é desconfiar? Quando se entra num pequeno controlo, escala-se facilmente para uma necessidade permanente de controlo e posse.

Os jovens identificam que a promoção das relações saudáveis passa então por dialogar, respeitar, negociar, valorizar, cuidar (de si e do outro), não se isolar quando houver alguma situação em que se sinta desrespeitado/a, falar com amigos(as), pais, adultos da sua confiança.

A violência nas relações amorosas, violência no namoro e violência doméstica (Lei 59/2007, Lei 19/2013, de 21-2) é um crime público (Lei 7/2000), de denúncia obrigatória, que pode ser feita anonimamente. Para isso basta contactar a GNR ou PSP locais. Em situações de emergência pode ser contactada gratuitamente, 24h/dia a Linha Nacional de Emergência Social ligando para o 144, a Linha de Emergência 112, ou a GNR ou PSP locais. Existe também uma linha de informação a vítimas de violência doméstica: 800 202 148. Para obter informações, esclarecimento, orientação e encaminhamento na área da Saúde Sexual e Reprodutiva e temáticas associadas (Sexualidade; desenvolvimento/crescimento; relações interpessoais - namoro, amizade, conjugalidade e familiares; contraceção; gravidez e gravidez não desejada; violência sexual; infeções sexualmente transmissíveis; saúde mental; orientação sexual) pode ligar-se para a Sexualidade em Linha 808 222 003, de forma confidencial e anónima, de segunda a sexta-feira, entre as 10h e as 18h. Existem ainda diversos recursos online como, destacamos: o blog do projeto Mirabal Mulheres 100 Medo: <http://mirabalmism.wordpress.com/>; o site da APAV para jovens: <http://www.apavparajovens.pt/pt/>; o site de informação para vítimas: [http://infovitimas.pt/pt/001\\_home/001\\_infovictms.html](http://infovitimas.pt/pt/001_home/001_infovictms.html).

#### BIBLIOGRAFIA

Lei 7/2000, de 27-5 - natureza pública do crime;

Lei 59/2007, de 4-9 - "Violência Doméstica" como epígrafe do art. 152º, do CP.

Lei 19/2013, de 21-2 - Prevenção da violência doméstica, proteção e assistência das suas vítimas

OMS (2010) [http://www.who.int/gho/women\\_and\\_health/violence/en/index.html](http://www.who.int/gho/women_and_health/violence/en/index.html)

OMS [http://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/VAW\\_infographic.pdf](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/VAW_infographic.pdf)

OMS (2011) <http://www.who.int/bulletin/volumes/89/1/10-085217/en/index.html>

OMS (2010). Prevenção da Violência sexual e da violência pelo parceiro íntimo contra a mulher: ação e produção de evidência. (Trad: Organização Pan-Americana da Saúde)

## MIRABAL MULHERES 100 MEDO

O Monte é promotor do projecto Mirabal - Mulheres 100 Medo, cuja intervenção se centra nas áreas da Igualdade de género e combate à Violência de Género; e Direitos Sexuais e Reprodutivos. Tem como actividades um Gabinete de Apoio e Informação a Mulheres; Acções de sensibilização sobre Igualdade de Género, Violência de Género, Violência no Namoro, Direitos Sexuais e Saúde da Mulher, para técnicos e população em geral; Workshops participativos destinada aos jovens; Sessões de rádio e artigos de imprensa.

#### CONTACTOS:

**Monte e Gabinete de Informação e Atendimento a Mulheres:**

Rua Joaquim Basilio Lopes, nº1, 7040-066 Arraiolos

TEL 266490090 FAX 266419276

monte@monte-ace.pt [www.monte-ace.pt](http://www.monte-ace.pt)

Site Mirabal - Mulheres 100 Medo: <http://mirabalmism.wordpress.com>

SERVIÇO DE INFORMAÇÃO A VITIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA – 800202148 (LINHA GRATUITA)

LINHA DE EMERGÊNCIA NACIONAL 144

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE APOIO À VITIMA (APAV) – 707200077

PSP OU GNR DA ÁREA DE RESIDÊNCIA

