



## O que é a **Violência no Namoro**?

- ✓ É um padrão de comportamento que se repete ao longo do tempo, no qual um dos elementos exerce o poder, através da violência (física, psicológica e/ou sexual), com o intuito de controlar, dominar e submeter o outro. Numa fase inicial assume formas de dominação mais discretas que, com o passar do tempo, se vão tornando mais graves e frequentes.<sup>3</sup>

## Quem é que pode sofrer **Violência no Namoro**?

- ✓ Qualquer pessoa pode ser vítima de violência, seja qual for a idade, raça/etnia, religião, nível educacional ou económico e orientação sexual.<sup>3</sup>

## Que **tipos de Violência no Namoro** existem?

- ✓ **Física** (dar bofetadas, puxar os cabelos, atirar objectos à outra pessoa, dar beliscões, dar empurrões);
- ✓ **Sexual** (beijos, apalpadelas e outros toques não consentidos, forçar a iniciar a actividade sexual, forçar a ter práticas sexuais indesejadas)
- ✓ **Psicológica/Emocional** (insultar/difamar, gritar ou ameaçar, impedir os contactos com outras pessoas, não deixar sair com os/as amigos/as, ver telemóvel sem consentimento, partir ou danificar intencionalmente objetos);
- ✓ **Económica** (utilizar o telemóvel sem consentimento, roubar dinheiro, pressionar para pagar despesas pessoais);
- ✓ **Stalking** (qualquer forma, ou tentativa, de comunicação, vigilância, assédio e perseguição a alguém que não o deseja e que, em consequência desses comportamentos, se sente ansioso(a), assustado(a), com medo ou em perigo.<sup>3</sup>

## O que é uma **Relação Saudável**?<sup>2</sup>

### O que se vê?

- ✓ Risos
- ✓ Demonstrações de afeto e carinho
- ✓ O casal a divertir-se
- ✓ O casal a apoiar-se mutuamente
- ✓ O casal a tratar-se com respeito
- ✓ O casal a fazer coisas em conjunto e também em separado
- ✓ O casal a conviver com os seus amigos

### O que se ouve ?

- ✓ Risos
- ✓ Comentários positivos e de suporte.
- ✓ Encorajamentos.
- ✓ Elogios.

### O que se sente?

- ✓ Alegria; Confiança
- ✓ Respeito
- ✓ Independência
- ✓ Carinho; Apoio; Compreensão
- ✓ Satisfação e realização