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

### O que se vê?

- ✓ Um ou os dois elementos do casal assustados, com receio de fazerem algo que o outro não goste
- ✓ Discussões
- ✓ Reações ciumentas e despropositadas
- ✓ Violência
- ✓ Um ou os dois elementos do casal a controlar o que o outro faz, onde vai e com quem vai
- Um ou os dois elementos do casal afastados dos amigos
- ✓ Os elementos do casal demasiado dependentes um do outro
- ✓ 0 casal a tratar-se sem respeito nem afeto.

#### O que se ouve?

- ✓ Discussões; Choro
- ✓ Insultos; Queixas

### O que se sente?

- √ Vazio; Receio; Tristeza
- ✓ Desânimo; Desespero; Raiva
- ✓ Culpa; Controlo; Solidão; Mágoa
- ✓ Insatisfação

## Mitos e Realidades<sup>1</sup>

✓ **Mito**: "O meu namorado(a) grita ou bate porque gosta de mim."

Realidade: As pessoas que agem dessa forma estão a usar a violência para controlar o outro. Gostar de alguém quer dizer respeitar a pessoa não a agredir.

✓ Mito: "É ciumento(a) 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 ato de agressão, é violência; o mesmo sucede com violência emocional.

Se achas que a tua relação é violenta ou se tens algumas dúvidas

Fala com o teu **Médico/Enfermeiro de Família** 

Diz Não à Violência!

Bibliografía: 'CCC Vai à Escola, disponível em <a href="https://violencianonamoro.wordpress.com/mitos-e-realidades/">https://violencianonamoro.wordpress.com/mitos-e-realidades/</a> (acedido em Fevereiro 2017): 'Associação Portuguesa de Apolio à Vitima, disponível em <a href="http://www.aporagiovers.pub/io/profelacos-saudaves-e-nao-sau



# Violência no Namoro

Quanto mais me bates, menos gosto de ti



Realizado: Fevereiro, 2017 Próxima revisão: Fevereiro, 2019

Rua Bartolomeu Dias, nº 316 Tel: 220 022 55 Fax: 220 022 556 Email: usf2872a@cssoaresreis.min-saude.pt

# 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.³

# 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/di famar, 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
- ✓ 0 casal a divertir-se
- √ 0 casal a apoiar-se mutuamente
- ✓ 0 casal a tratar-se com respeito
- ✓ 0 casal a fazer coisas em conjunto e também em separado
- ✓ 0 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