

## ! PEDE AJUDA



Linha de Emergência Social – 144

APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima – 707 200 077 e [apav.sede@apav.pt](mailto:apav.sede@apav.pt)

APAV para jovens – [www.apavparajovens.pt](http://www.apavparajovens.pt)

UMAR – União Mulheres Alternativa e Resposta – [umar.lisboa@netcabo.pt](mailto: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!

# VIOLÊNCIA NO NAMORO

## ☎ CONTACTOS

Email [gaa@iscte.pt](mailto:gaa@iscte.pt)

Telefone 21 765 02 32 no horário de marcações:

2ª e 3ª feira das 11h às 12h

5ª feira das 14h às 15h

Se sentires necessidade contacta o GAA  
para ajuda especializada, informação  
ou encaminhamento!

## i MAIS INFORMAÇÃO

[www.iscte-iul.pt/gaa](http://www.iscte-iul.pt/gaa)

MOD.SAS.GAA.14.3



## 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 AS CONSEQUÊNCIAS DE UMA RELAÇÃO VIOLENTA

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

- Nódos negros
- 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.**