

RISCA ^aviolência

Como se **expressa** esta violência?
actos físicos, verbais, emocionais e sexuais
que ameaçam o bem-estar da vítima.

A **violência** entre jovens namorados
é utilizada com o objectivo de controlar a(o) parceira(o)



A **violência** nas relações de intimidade
não ocorre só entre pessoas casadas

não ocorre só entre parceiros que vivem juntos.

Pode ter início muito mais cedo, **no namoro** entre jovens



Mais informações em:
www.cig.gov.pt

800 202 148 Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica
144 Linha Nacional de Emergência Social

Para obter ajuda confidencial contacta:

RISCA ^aviolência

Não ignores a violência.

Partilha a tua situação com uma pessoa de confiança e que te possa ajudar.

Procura **aconselhamento** ou **apoio** especializado.

Não és responsável pela violência.

Não mereces ser magoada(o).

Não arrisques a tua vida.

Não minimizes esta violência porque é um **alerta de risco**

tende a agravar-se na intensidade e na frequência aumenta a probabilidade de violência conjugal

O **ciúme** excessivo não é um sinal de amor mas de **possessividade** e **controlo** é utilizado pelo(a) jovem agressor(a) como uma **justificação** para a prática de actos violentos

Se uma amiga ou amigo está a viver uma situação de violência no seu namoro

Ouve-a(o) atentamente e acredita nela/nele

Fala sobre a sua situação sem emitires opiniões ou críticas

Expressa compreensão, preocupação, afecto e apoio

Transmite-lhe confiança, pois é difícil romper o silêncio

Aconselha-a(o) a falar com um adulto de confiança

Acompanha-a(o) nos vários passos a dar

Se **testemunhares** uma cena de agressão chama a **polícia**
A tua atitude pode fazer a diferença.

Não optes pelo silêncio

Testa a tua relação:

O teste que te propomos, vai ajudar-te a esclarecer se foste ou és vítima de violência no namoro.

O(A) meu(minha) namorado(a)

- Perde facilmente o controlo quando está ciumento(a).
- Quer escolher os meus amigos ou não me deixa ter amigos.
- Controla os meus movimentos e quer saber sempre onde e com quem estou.
- Faz-me sentir insegura(o) ou com receio de dar a minha opinião.
- Ignora as minhas necessidades e os meus desejos.
- Torna-se violento(a) sem motivo aparente para tal.
- Quando fica zangado(a) atira e parte objectos, bate nas paredes.
- Quando fica zangado(a) grita, empurra-me, puxa-me o cabelo ou bate-me.
- Torna-se muito agressivo(a) quando não quero fazer o que ele(a) quer ou quando discordo dele(a).
- Humilha, insulta ou ridiculariza-me.
- Obriga-me a ter relações ou a praticar actos sexuais contra a minha vontade.
- Culpa-me frequentemente pelas situações de violência.

Se assinalaste pelo menos 4 opções, CONSULTA A ÚLTIMA PÁGINA.

Partilha este teste com alguém que suspeites ser vítima de violência