

## **EXPERIÊNCIAS PORTUGUESAS DE PREVENÇÃO À VIOLÊNCIA NO NAMORO**

Material adaptado pela Coordenação de Políticas e Ações Intersetoriais da Superintendência de Promoção da Saúde da Secretaria Municipal de Saúde e Defesa Civil do Rio de Janeiro (SMSDC-RJ), a partir de cartilha desenvolvida pela Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

### **TESTE: VOCÊ ESTÁ EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA NO NAMORO?**

- ☐ Meu namorado ou minha namorada perde facilmente o controle quando está com ciúmes
- ☐ Quer escolher os meus amigos e minhas amigas ou não me deixa ter amigos
- ☐ Controla os meus movimentos e quer saber sempre onde e com quem estou
- ☐ Me faz sentir inseguro(a) ou com receio de dar minha opinião
- ☐ Ignora as minhas necessidades e os meus desejos
- ☐ Torna-se violento(a) sem motivo aparente
- ☐ Quando fica zangado(a), rasga ou esconde documentos, quebra coisas
- ☐ Quando fica zangado(a) grita, empurra, puxa meu cabelo ou me bate
- ☐ Toma todas as decisões e me dá ordens
- ☐ Não valoriza minhas decisões
- ☐ Me humilha ou me ridiculariza em frente aos meus amigos
- ☐ Diz que eu nada seria nada sem ele/ela
- ☐ Torna-se muito agressivo(a) quando discordo e não quero fazer o que ele/ ela quer
- ☐ Me culpa pelos seus comportamentos violentos
- ☐ Tenho medo da reação dele/dela quando digo ou faço alguma coisa
- ☐ Fica me pressionando para ter relações sexuais, para ter relações sem camisinha ou me forçar a fazer o que eu não quero.
- ☐ Fica me pressionando a beber bebida alcoólica ou usar outras drogas para me deixar mais solto(a)
- ☐ Me intimida e me ameaça
- ☐ Não aceita que eu queira terminar o namoro
- ☐ Ameaça fazer fofoca e falar mal de mim, inclusive pela internet
- ☐ Me dá muitos presentes, principalmente depois que se comporta de forma violenta

Se você assinalou 4 opções ou mais é sinal de que sua relação não está bem. Procure conversar com seu namorado(a) a este respeito. Diálogo é fundamental para um bom relacionamento. Se você precisar de ajuda, procure o profissional de Saúde Mental do posto de saúde mais perto da sua casa ou informe-se pelo Telessaúde: 3523.4025

## **CONHEÇA OS SEUS DIREITOS:**

- 1- Não ter namorado ou namorada
- 2- Expressar suas idéias e talentos
- 3- Expressar seus sentimentos, mesmo quando negativos
- 4- Escolher seus amigos, seu trabalho, sua religião
- 5- Viver sem medo
- 6- Ter tempo para você
- 7- Gastar seu dinheiro como quiser
- 8- Ser escutado(a) e apoiado(a) por sua família e amigos
- 9- Decidir se você quer ou não fazer sexo.

## **INFORMAÇÕES ÚTEIS:**

### **O que é violência no namoro?**

A violência no namoro existe quando, numa relação amorosa, uma pessoa exerce *poder e controle* sobre outra, com objetivo de obter o que deseja.

A violência nas relações amorosas surge quando um namorado pensa que:

- Tem o direito de decidir determinadas coisas pelo namorado ou pela namorada
- Para ser respeitado(a) tem que se impor
- Ser masculino (ser homem) é ser agressivo e usar a força
- As crises de ciúme e os sentimentos de posse do namorado ou da namorada são entendidos como sinais de amor.
- Não pode se recusar a ter relações sexuais ou a fazer o que não deseja

### **Mitos e realidades**

Mito: A violência no namoro não é uma situação comum nem séria

Realidade: A violência não é apenas um problema de adultos, também ocorre nas relações amorosas entre adolescentes/jovens.

Mito: As adolescentes gostam dessas relações. De outro modo não continuariam com o namoro

Realidade: As adolescentes mantêm o namoro por várias e complexas razões, nunca por gostarem de ser abusadas. Ninguém se mantém numa relação de abuso porque gosta e sair de uma relação violenta pode ser um processo muito lento e difícil.

Mito: Um rapaz grita ou bate porque gosta da namorada

Realidade: Os rapazes que agem dessa forma estão usando a violência para controlar a namorada. Gostar de alguém quer dizer respeitar a pessoa, não a agredir