

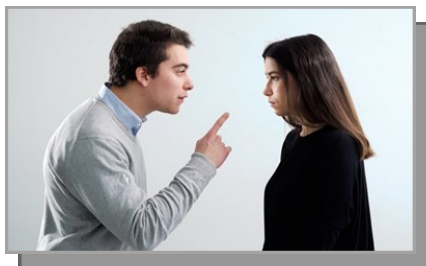


Violência no Namoro: Números nada cor-de-rosa em pleno Dia dos Namorados

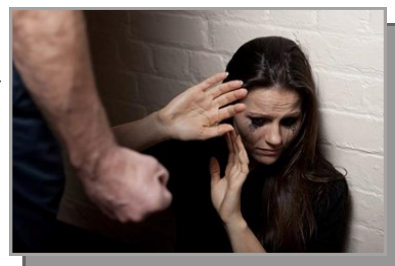
O número de pedidos de ajuda de vítimas de violência no namoro aumenta ano após ano. Os especialistas alertam que é urgente intervir desde cedo para combater o fenómeno e que os traumas psicológicos podem, em muitos casos, ser mais graves do que os físicos.

Os dados do Observatório da Violência no Namoro são reveladores.

Todos os anos, as denúncias de casos que envolvem agressividade entre jovens estão a aumentar. As queixas surgem maioritariamente de ex-vítimas (54,3%) e de testemunhas (42,7%), sendo apenas 3,2% dos casos denúncias de vítimas atuais. Segundo os dados do Observatório, no ano passado, 84,7% das denúncias de violência no namoro foram do sexo feminino, (*balanço 2017, violência no namoro em Portugal*).



Ameaçar ou ser Ameaçado?



Nos dias de hoje, a violência no namoro ocorre progressivamente e de forma alarmante. Os jovens estão cada vez mais violentos com os seus parceiros e, por norma, vêem as suas atitudes como algo normal, achando que a violência resolve tudo. Os ciúmes, a obsessão e o medo de perder levam a situações extremas. Os fatores associados a esses comportamentos são diversos.



O ciúme está na origem de **68.1%** dos casos de violência.

Tudo começa com a proibição de usar roupa mais feminina e maquilhagem ou, em situações mais avançadas, a vítima não poder estar com as amigas.

O perfil das vítimas corresponde a jovens que não têm uma auto-estima muito vincada.

Traumas para a vida

Apesar de se associar violência a agressão física, as maiores marcas que ficam são as psicológicas (89.4%) e são estas que regularmente são praticadas pelos agressores.

As memórias traumatizantes permanecem no tempo, enquanto as físicas desaparecem. “Nestas idades”, não percebem que estão a ser vítimas de violência psicológica.

Há que aconselhar os jovens e levá-los a perceber o tipo de namoro que têm.



Numa relação saudável há:

- # **RESPEITO** pelas opiniões de cada um;
- # **CONFIANÇA**, mesmo que haja opiniões, comportamentos ou gostos diferentes;
- # **APOIO** e entreaajuda;
- # **SEGURANÇA** e partilha;
- # **HONESTIDADE** e convivência sem julgamentos, manipulações ou insinuações;
- # **RESPONSABILIDADE** e consciência pelos próprios comportamentos e atitudes;
- # **LIBERDADE** pessoal, sem invasões ao espaço do outro;
- # **CONFLITOS E DESENTENDIMENTOS**, que se resolvem através da **negociação** e da procura conjunta de soluções, recusando sempre a violência;

Penso que há violência na minha relação de namoro, e agora? Não percas mais tempo!

Procura ajuda, existem vários serviços especializados capazes de te esclarecer e apoiar para lidar com relações abusivas e a construir relações de namoro saudáveis.

