



# adélia

PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

DICA 27

**Feliz dia d@s  
nAMORad@s,  
sem violência**



Cofinanciado por:



**Quando as crianças são pequenas, não há espaço para o amor romântico.**

**As crianças têm amigos e amigas e é bom que os/as cuidadores/as se lembrem disso.**

**Mas na adolescência, o desenvolvimento de interesse amoroso por pares e o envolvimento em relações afetivas é expectável e saudável.**

**A construção da identidade é uma das tarefas desenvolvimentais mais importantes na adolescência, e o namoro é uma experiência que contribui para esse processo.**

**Além de ser um ensaio para relações futuras é, em si mesma, uma experiência que pode trazer aprendizagens positivas e uma das mais intensas emoções humanas –**

**o AMOR.**

**Os dados de investigação e de intervenção com pessoas vítimas de violência, apontam para valores preocupantes na população que, embora transversal, é particularmente grave sobre crianças, mulheres, idosos/as, pessoas com deficiência e minorias em geral.**

**Por isso, nesta data, em homenagem ao dia d@s namorad@s e do **AMOR**, refletimos acerca da violência, em especial, acerca da violência no namoro.**

**A violência no namoro é uma forma de violência na intimidade e pode ser definida como um conjunto de comportamentos, repetidos ou pontuais, cometidos por um dos elementos da relação ou ambos, numa dinâmica de controlo e poder, que pode passar por fases de tensão, fases de conflito e fases de reconciliação.**

**Pode ser física, psicológica/emocional, sexual, social, entre outras e as consequências podem passar por dificuldades em dormir, perturbações alimentares, depressão, stress pós-traumático, ansiedade, entre outras.**

## **Como pode ajudar o/a seu/sua filho/a, ou jovem ao seu cuidado, nesta questão?**

- 1– Seja um modelo de bons relacionamentos, de boa forma de comunicar e de resolver problemas. Seja assertivo, incentive o diálogo e não recorra à violência como forma de educar.**
- 2– Distribua, de modo igualitário, as tarefas domésticas entre os diferentes elementos, de forma adequada à idade e às características de cada um, sem distinção entre rapazes/raparigas ou homens/mulheres.**
- 3– Reconheça que na nossa cultura, na nossa linguagem e na educação há crenças e discursos que legitimam a violência ou fazem acreditar que a violência é normal ou aceitável.**

**4- Seja um agente de mudança nos conceitos e palavras que seleciona, nos comportamentos que adota e na educação do/a jovem:**

- Tente respeitar o espaço do/a jovem, mas mostre-se disponível.**

**Estimule o diálogo e faça por ouvir, sem retirar conclusões precipitadas.**

**Procure articular de forma próxima com outros familiares e agentes educativos para poder acompanhar integralmente o/a jovem.**

- **Desconstrua crenças e atribuições de género.**

**Na nossa linguagem, há muitas expressões que nos “dizem” como se deve comportar um homem e uma mulher:**

**(“Os homens têm mais competências do que as mulheres para cargos de liderança”; “As mulheres são mais sensíveis do que os homens”; “Os homens são os chefes de família”; ou “As mulheres devem ser recatadas”).**

**Reforce que são apenas construções sociais (mitos, crenças e preconceitos).**

- **Incentive o/a jovem à reflexão sobre comportamentos e verbalizações suas ou para consigo, em especial aquelas que podem ser sinais de violência:**

**Culpar, criticar, insultar, difamar, acusar sem razão; ameaçar ou ferir utilizando armas e/ou a força física; impedir o contacto com a família, amigos/as e/ou vizinhos/as; examinar o telemóvel, aparecer de repente em locais públicos para vigiar ou controlar; divulgar imagens ou vídeos pessoais, de cariz sexual, sem consentimento, entre outros.**

- **Ajude o/a jovem a autoavaliar-se nos relacionamentos e a avaliar o comportamento do/a namorado/a.**

**O “violentómetro” desenvolvido pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro é uma ferramenta que pode apoiar adolescentes e jovens no reconhecimento de comportamentos abusivos.**

**Pode ser consultado aqui:**

**<https://www.prevint.pt/tem-cuidado>**

- **Se considera que a violência faz parte da relação de namoro do/a seu/sua filho/a, ou jovem ao seu cuidado, rodeie-se de suporte familiar e social e aconselhe-se com profissionais, por exemplo junto de uma associação (APAV – [https://apav.pt/apav\\_v3/index.php/pt/apav-1/contactos-onde-estamos](https://apav.pt/apav_v3/index.php/pt/apav-1/contactos-onde-estamos), Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica – **800 202 148** e outros gabinetes locais). E/ou, se necessário, contacte as forças de segurança.**
- **Esteja atento/a e apoie o/a jovem na construção de relacionamentos saudáveis. Fique próximo/a e dê o exemplo: AMAR é bem-querer... e o BEM não magoa!**

**Que o dia d@s namorad@s seja uma homenagem ao AMOR, todos os dias!**