

**Entra**  
**mais++em**  
**Ação**

**PELA IGUALDADE**  
**CONTRA A VIOLÊNCIA NO NAMORO**

**DINÂMICAS PARA**  
**ENTRARES ++ EM AÇÃO**  
**CONTRA A VIOLÊNCIA**  
**NO NAMORO**

## Ficha técnica

### EDIÇÃO:

Graal  
Rua Luciano Cordeiro, nº 24, 6ºA  
1150-215 Lisboa  
Tlf: +351 213 546 831  
Fax: +351 213 142 514  
www.graal.org.pt

### DATA:

Maio de 2015

### DESIGN E PAGINAÇÃO:

Susana Santa Clara

# Índice

Introdução	2
1. Violência no namoro: o que é?	4
2. Cartas contra a violência no namoro	7
3. Escolhe as palavras	11
4. A violência deixa marcas	16
5. Levante-se quem...	20
6. Amor?!	25
7. Estás atento? Estás atenta?	28
8. Carrossel Entra em Ação	30
9. O que dizem os corações?	35
10. Brindes às relações afetivas	37
Valeu a pena entrar ++ em ação!	32

# Introdução

A preocupante prevalência da violência no namoro na sociedade portuguesa\* e o reconhecimento do impacto significativo, a curto e a longo-prazo nas vítimas, mobilizaram o Graal para contribuir para a prevenção e erradicação deste fenómeno.

Assim, em 2010, o Graal iniciava, no distrito de Santarém, o projeto "Mobilização de Jovens para a Erradicação da Violência de Género" que mais tarde, viríamos a designar "Entra em Ação pela Igualdade, Contra a Violência no Namoro".

Em 2013, o Graal apresentou uma nova candidatura à Comissão para a Igualdade e Cidadania, Organismo Intermédio com Delegação de Competências do Programa Operacional Potencial Humano. O projeto foi aprovado, reunindo-se as condições para fazer avançar o "Entra + em Ação pela Igualdade, Contra a Violência no Namoro" que capitalizou dinâmicas, relações e recursos construídos no projeto anterior e veio aprofundar e levar mais longe as mudanças que pretendíamos desencadear.

Ao longo dos últimos cinco anos, o Graal desenvolveu várias ações de sensibilização, em regime residencial, no Centro do Graal na Golegã, capacitando temática e metodologicamente grupos de rapazes e raparigas que, contando com o apoio do Graal e de diversos agentes educativos envolvidos, se

empenharam na sensibilização dos seus pares para o problema da violência no namoro. Desenvolveram dezenas de sessões de sensibilização de pares; *flash mobs*, exposições, concertos e festas contra a violência no namoro, encontros de sensibilização alargados e abertos à comunidade, entre outras iniciativas.

**O GRAAL** é um movimento internacional de mulheres com a missão de "construir uma cultura do cuidado" tendo em vista o futuro do planeta e a qualidade de vida da humanidade. Em Portugal desde 1957, o Graal constituiu-se como Associação de Carácter Social e Cultural em 1977, que é, desde 1982, reconhecida como Pessoa Colectiva de Utilidade Pública.

Sabe mais sobre o Graal em [www.graal.org.pt](http://www.graal.org.pt)

\* de acordo com estudo realizado na Universidade do Minho, em 2008, coordenado pela Prof. Carla Machado, com 1 em cada 4 jovens, com idades compreendidas entre os 13 e os 29 anos, já foi, pelo menos uma vez, vítima de um comportamento abusivo nos seus relacionamentos de namoro.

**Nesta publicação** partilhamos um conjunto de 10 dinâmicas concebidas e experimentadas no âmbito do "Entra mais em Ação, pela Igualdade, Contra a Violência no Namoro". São dinâmicas que se nos têm afigurado úteis e que pensamos que poderão sê-lo também para outras pessoas que queiram desenvolver processos de sensibilização para o problema da violência no namoro.

As dinâmicas apresentadas destinam-se a jovens, sendo possível adaptá-las à sensibilização de outros públicos. Poderão ser combinadas ou utilizadas autonomamente, em diferentes contextos educativos formais e não formais: escolas, ATLS, associações juvenis, campos de férias, entre outros.

Encontrarás nesta publicação dinâmicas orientadas para:

- facilitar a identificação de comportamentos abusivos e a compreensão das dinâmicas de intimidação, poder e controlo, presentes nas relações de namoro;
- promover a tomada de consciência da gravidade do problema da violência no namoro e as suas consequências;
- desafiar mitos e ideias pré-concebidas sobre as causas da violência no namoro e questionar atitudes e discursos culturais que a legitimam e desculpabilizam comportamentos violentos.

Para cada uma das 10 dinâmicas, indicamos: objetivos, orientações "passo a passo" para o desenvolvimento das mesmas, o material necessário e a duração prevista.

Expomos também "ideias-chave" que considerámos fazer sentido introduzir e reforçar no debate, sempre previsto nestas dinâmicas. Finalmente, deixamos para cada uma das dinâmicas conselhos práticos de utilização que decorrem da nossa experiência. No final desta publicação, damos a voz a jovens "em ação".

O conjunto das dinâmicas que apresentamos nesta publicação privilegiam a participação, incentivam o diálogo, a construção colectiva, a reflexão em grupo e a auto-reflexividade. Afastámos abordagens expositivas, de carácter didáctico, que colocam o grupo numa posição passiva e assimétrica. As dinâmicas aqui propostas criam, efectivamente, condições favoráveis à expressão, ao confronto de ideias, à descentração, à partilha de experiências e à emergência das questões autênticas dos e das jovens.

Esperamos que esta publicação contribua para fazer crescer o desejo de mudança e que seja útil a quem se preocupa com o problema da violência no namoro e queira Entrar em Ação!

# 1. Violência no namoro: o que é?

## OBJETIVOS

- Reconhecer comportamentos abusivos nas relações de namoro
- Distinguir diferentes tipos de violência
- Aumentar o sentido crítico e reduzir o nível de tolerância à violência nas relações de intimidade

**DURAÇÃO:** 120 minutos

## MATERIAIS

- Cartolinas de cores diferentes (tantas quantos os grupos)
- Marcadores
- Papel

## PASSO A PASSO

**1º:** Explica-se aos e às participantes que, através desta dinâmica, procuraremos resposta para a questão: "o que é a violência no namoro?", abordando diferentes tipos de violência.

**2º:** Dividem-se os e as participantes em equipas formadas por um máximo de 6 pessoas.

**3º:** A cada equipa é dada uma cartolina contendo 3 colunas: na primeira inscrevem-se comportamentos que correspondem à violência física; na segunda à violência psicológica e, na terceira, à violência sexual. Propõe-se que

as equipas identifiquem, para cada um dos tipos de violência, o máximo de comportamentos possível, explicitando-se que, quantos mais comportamentos identificarem, mais pontos conseguirão. No final ganhará a equipa que mais pontos tenha somado.

**4º:** De seguida, determina-se a pontuação obtida pelas equipas da seguinte forma:

- por cada comportamento violento corretamente identificado o grupo ganha 1 ponto;
- há um bónus de 2 pontos sempre que o grupo identifica um comportamento não mencionado pelos outros.

**5º:** Depois de fazer notar a multiplicidade de condutas violentas que podem surgir nas relações de namoro, o/a facilitador/a propõe que os e as participantes, organizados em duplas, descrevam uma situação óbvia e uma situação subtil de violência no namoro que tenham vivido, assistido ou tomado conhecimento.

**6º:** As situações são apresentadas ao grande grupo e estimula-se o debate em torno da questão "o que é a violência no namoro?". De seguida apresentamos alguns conteúdos que nos parecem úteis para apoiarmos o grupo no reconhecimento de comportamentos típicos nos relacionamentos de namoro abusivos.

## SUGESTÕES PARA A CONSTITUIÇÃO DE GRUPOS

Para contrariar a tendência das pessoas se juntarem nos grupos que conhecem melhor, ou com quem se dão melhor, habitualmente utilizamos estratégias tais como aplicar a sequência 1, 2, 3, 4 aos e às participantes e propor que os "1s" se juntem aos "1s", os "2s" aos "2s", etc. Assim sabemos que as pessoas integrarão grupos diferentes do das pessoas que estão fisicamente mais próximas. Por vezes utilizamos sequências com cores (amarelo, vermelho, verde, azul) ou frutos (laranja, banana, morango e maçã). Outra estratégia possível é colocar rebuçados de cores, dentro de um saco, utilizando-se tantas cores quantos grupos a constituir e o número de rebuçados deve ser igual, ou próximo, do número de participantes que se organizam por cor de rebuçado!

## IDEIAS-CHAVE PARA REFORÇARES OU INTRODUIRES NO DEBATE

Quando falamos de violência no namoro, não nos referimos a episódios, mas a uma dinâmica relacional em que um dos elementos do casal, através da violência, pretende controlar, dominar e submeter o outro.

Podem surgir múltiplas formas de abuso físico, psicológico e/ou sexual numa relação de namoro e que podem ocorrer em simultâneo.

Falamos de **VIOLÊNCIA FÍSICA** quando há o uso deliberado da força com a intenção de ferir e provocar sofrimento à outra pessoa, colocando em risco a sua integridade física. São exemplos de violência física: bofetadas, empurrões, socos, pontapés, tentativas de asfixiar, agressões com armas e objetos, entre outros...

Falamos de **VIOLÊNCIA SEXUAL** quando há interações sexuais não consentidas, que ocorrem contra a vontade da pessoa: desde contactos corporais não desejados até à violação ou tentativa de violação. Há violência sexual quando se impõe uma conduta sexual não desejada fazendo uso de ameaças, chantagem, força física, persuasão ou álcool e drogas. Falamos também de violência sexual quando há pressões para a realização de atos sexuais para os quais a pessoa não se sente preparada.

**VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA** diz respeito a condutas que têm o objetivo de causar dor e sofrimento psicológico, atentando contra a integridade psicológica e contra a dignidade da pessoa.

Este tipo de violência inclui comportamentos tais como:

- Intimidar, atemorizar e fazer ameaças de, por exemplo, provocar danos à pessoa, a abandonar, se suicidar;
- Insultar, humilhar, agredir verbalmente, desmoralizar, criticar constantemente, mesmo na presença de outras pessoas;

- Perseguir, telefonar incessantemente, fazer “esperas”;
- Ignorar os pontos de vista da outra pessoa, os seus interesses e sentimentos, tomar todas as decisões sem dialogar;
- Discordar sistematicamente, impondo a sua opinião, como se fosse a única com valor;
- Ridicularizar e usar um tipo de humor que diminui a auto-estima;
- Interferir em todas as áreas e decisões que dizem respeito à pessoa, desde a roupa, à alimentação ou à forma como usa os seus tempos livres;
- Controlar os contactos sociais: as mensagens, os telefonemas, os emails, as redes sociais, mesmo sem autorização;
- Isolar, desaprovando e impedindo contactos com determinadas pessoas;
- Hostilizar e apontar defeitos às pessoas que são significativas na sua vida e criar situações desconfortáveis para as mesmas;
- Pressionar para que o seu par renuncie a aspetos e projetos significativos da sua vida, em nome do amor, da relação, do seu bem-estar;
- Proibir, exigir submissão e obediência, coagir o seu par a comportar-se de uma determinada forma e retaliar quando este sai do “roteiro” estabelecido;
- Fazer a outra pessoa sentir-se culpada por todos os problemas da relação, transferindo para ela a responsabilidade das próprias agressões.

### A NOSSA EXPERIÊNCIA

Observámos que a dimensão lúdica da primeira parte da atividade, bem como o trabalho em equipas que competem entre si, têm um elevado potencial de motivação dos elementos do grupo que participam, de uma forma geral, com muito entusiasmo e energia!

É uma dinâmica eficaz com grupos grandes.

A identificação de situações óbvias e subtis de violência é interessante na medida em que convoca a experiência dos e das participantes. Por outro lado, surgem discussões muito ricas, desencadeadas, sobretudo, pelas situações subtis que, com frequência, dividem o grupo: uma parte considera-as representativas de uma situação de violência e outra parte não.

## 2. CARTAS CONTRA a VIOLÊNCIA NO NAMORO

### OBJETIVOS

- Aumentar o conhecimento acerca dos comportamentos e dinâmicas de abuso nos relacionamentos de namoro
- Fomentar o autoconhecimento sobre os valores e atitudes face ao problema da violência no namoro
- Promover a empatia com as vítimas, reconhecendo o impacto da violência sobre as mesmas
- Diminuir atitudes de legitimação da violência nos relacionamentos amorosos

**DURAÇÃO:** 120 minutos

### MATERIAIS

- Cópias dos textos e vídeos dos casos 1 e 2
- Folhas brancas

### PASSO A PASSO

**1º:** Explicar ao grupo que, através desta atividade, se pretende aprofundar a reflexão sobre o problema da violência no namoro: O que é? Como se manifesta? Quais as suas consequências?

**2º:** Propor a divisão do grande grupo em pequenos grupos de 4-5 elementos.

**3º:** Distribuem-se os casos de violência no namoro (ver abaixo) pelos grupos e propõe-se que cada grupo analise o caso que

lhe foi dado. De seguida, é-lhes pedido que redijam uma carta dirigida à vítima ou ao/à agressor/a. Poderá deixar-se à escolha do grupo ou definir-se a priori a quem cada grupo deve dirigir a carta.

**4º:** Já em plenário, projeta-se o vídeo intitulado “Onde está o meu amigo João?” (disponível no site do Graal e em [www.youtube.com/watch?v=yXtCwuUEZN4](http://www.youtube.com/watch?v=yXtCwuUEZN4)) ou simplesmente propõe-se a leitura do texto, com o mesmo título, antes entregue aos grupos.

**5º:** Procede-se à leitura das cartas elaboradas pelos grupos a partir deste caso e promove-se o debate sobre este caso, podendo fazer-se uso de questões tais como: em que medida se trata de um caso de violência no namoro? Que comportamentos/atitudes identificam como sendo de abuso? Que consequências têm para a vítima? Da vossa experiência, este tipo de situações são frequentes? O que podemos fazer?

**6º:** Projeta-se o vídeo intitulado “Amanhã será um dia melhor?” (disponível no site do Graal e em [www.youtube.com/watch?v=93xlNzmLweQ](http://www.youtube.com/watch?v=93xlNzmLweQ)) ou lê-se o texto antes entregue aos grupos. Passa-se, de seguida, à leitura das cartas elaboradas a partir deste segundo caso.

**7º:** Promove-se o debate, podendo-se recorrer às questões anteriormente propostas (ver 5º passo).

## IDEIAS-CHAVE PARA REFORÇARES OU INTRODUIRES NO DEBATE

### CASO 1: ONDE ESTÁ O MEU AMIGO JOÃO?

Na exploração deste caso importa colocar em evidência a presença de comportamentos e estratégias de abuso que são banalizadas e raramente vistas como sendo violência: o isolamento, o controlo, a culpabilização, a chantagem emocional ou os ciúmes utilizados para limitar a ação, os contactos sociais e a espontaneidade. Importa referir que a agressão física não é a única forma de violência. Há jovens que são vítimas de agressões psicológicas e sexuais sem perceberem que o são.

Importa também chamar a atenção para as consequências que estes comportamentos/atitude têm para as vítimas: empobrecimento do mundo relacional, tensão e mal-estar psicológico, culpa, perda de espontaneidade, perda de liberdade e do direito à sua autodeterminação, perda de autoestima, etc.

É frequente que nas cartas e no diálogo grupal surjam ofensas à pessoa que agride, se defenda o uso da violência física e pressões sobre a vítima para que rompa a relação. É importante apresentarmos claramente o nosso compromisso com a não-violência, afastando a hipótese do uso da violência sobre quem é violento.

Importa também clarificar que não é legítimo pressionarmos a pessoa, que está a ser vítima, para decidir aquilo que nos parece evidente que é o melhor para ela. Temos essencialmente de manter-nos perto, respeitar as suas decisões, o seu tempo de decidir, e reconhecer que não é fácil romper uma relação de abuso. Importa passar sempre a mensagem que ninguém merece ser maltratado/a. Que nada pode justificar a violência e que pode contar connosco!

### CASO 2: AMANHÃ SERÁ UM DIA MELHOR?

Na exploração deste caso importa colocar em evidência a presença de comportamentos e estratégias de abuso: ataques de fúria, agressões físicas, partir objetos, insultar, ameaçar, intimidar, controlo (necessidade de saber tudo), ciúmes, regras desiguais ("eu posso, mas tu não"), desvalorizar pessoas significativas, criticismo acentuado do comportamento da outra pessoa. Importa chamar a atenção para os sentimentos intensos e negativos que esta situação provoca na vítima: tristeza, vergonha, medo, humilhação, culpa, tensão e ansiedade.

A partir deste vídeo é possível explorar, também, algumas dinâmicas relacionais que dificultam a rutura com relações violentas: é visível, neste caso, a romantização da violência (expressa na frase "Eu sei que é por amor") que inibe a decisão de sair da relação. Por outro lado, neste vídeo, vemos a descrição de uma "explosão violenta" e da fase da "lua-de-mel" que integram o "ciclo da violência" que aprisiona as vítimas na relação (ver "Levante-se quem..." - página 20).

## A NOSSA EXPERIÊNCIA

A utilização destes casos demonstrou ter múltiplas potencialidades para despoletar a reflexão sobre o problema da violência. Os grupos entusiasma-se e, mesmo nos grupos mais difíceis, esta atividade foi muito bem acolhida!

### CASO 1: ONDE ESTÁ O MEU AMIGO JOÃO?

O João é o meu melhor amigo. Talvez faça mais sentido trocar o tempo do verbo e dizer: o João era o meu melhor amigo. Não sei se continua a fazer sentido chamá-lo de "amigo". Ele agora nunca tem tempo, nunca se aproxima, não foi à minha festa de aniversário, porque já tinha combinado qualquer coisa com a namorada e com os pais dela...

Em boa verdade, tudo mudou quando o João começou a namorar com a Ana. Distanciou-se de uma forma abrupta dos amigos. Nas primeiras semanas, era visível que estavam muito apaixonados e que o que queriam mesmo era estar só os dois. O João tinha colado à cara aquele sorriso "parvo", que toda a gente tem quando se apaixonou, andava nas nuvens...

Mas agora não! Já não se ouvem as gargalhadas sonoras do João que se distinguiam a quilómetros. Fala menos, muito menos... Pergunto-me onde está o meu amigo João com a sua energia que parecia inesgotável, sempre elétrico, a querer fazer coisas... A vida dele resume-se à Ana que não lhe dá espaço, é impressionante...

Um dia destes combinámos um cafezito depois do jantar. De 5 em 5 minutos lá estava ela a telefonar e não era para dizer nada, era só para se fazer presente, porque simplesmente não suporta que haja vida para além dela... às nove e meia começou a olhar para o relógio e a ficar inquieto da cadeira. Tinha ordens para ir e lá foi... A Ana tem ciúmes de tudo: dos colegas da turma, dos amigos (sobretudo das amigas) reais e virtuais. Tem ciúmes da família, do gato, do cão, da própria sombra... É um stress permanente!

O João contou-me que ela fez uma cena do outro mundo quando ele lhe disse que estava a pensar estudar um semestre fora do país. Chorou compulsivamente, disse-lhe que ela fazia tudo por ele e que ele era um egoísta que só pensava na sua "vidinha", que preferia morrer a ficar longe dele, quis acabar a relação, enfim... Fez uma chantagem emocional brutal e ele acabou por ceder e, ainda por cima, ficou a sentir-se culpado. O gajo está encurralado...

Uma pessoa que te exige que abduques de tudo o que te faz bem, dos teus sonhos, dos teus hábitos, dos teus amigos, que te cria um muro de obrigações, que te pressiona a cada minuto, que te faz sentir culpado pelo que fazes, pelo que não fazes, pelo que pensas fazer, ama-te?! Se o amor é isso, quero que nunca me bata à porta.

## CASO 2: AMANHÃ SERÁ MESMO UM DIA MELHOR?

Querido Diário,

Há dias como hoje em que me apetece desaparecer. Sinto-me triste e perdida. Não sei o que fazer. Hoje o Pedro voltou a fazer uma cena do tamanho do mundo na Escola. Eu morro de vergonha não sei como é que amanhã vou ter coragem de atravessar o portão e encarar as pessoas.

O Pedro veio na minha direção, com um passo apressado, com aquele olhar de ódio que me assusta tanto. Estava furioso, agarrou-me por um braço com força, gritou, chamou-me nomes, empurrou-me, ameaçou-me, deu murros pontapés no muro da Escola... Ele perde completamente o controlo, fica irreconhecível...

Não sei como é que ele soube que eu estive a falar com o Manel no Café Central... Eu devia ter-lhe contado que tinha encontrado o Manel. Eu tenho que lhe dizer tudo, eu sei que esse é o nosso acordo, mas faltou-me a coragem, tive medo da reação dele.

O Pedro anda obcecado: controla as mensagens que eu recebo, o meu facebook, o email... Vou desativar a minha conta no facebook. Já nem sei quantas vezes nos zangámos por causa do facebook... Quer saber de onde é que eu conheço os meus amigos do facebook, como é que têm confiança para comentar as minhas fotografias...

Eu compreendo que ele tenha ciúmes, mas isto ultrapassa os limites do razoável. O João telefonou para combinar um trabalho de grupo e fez uma cena horrível, até me partiu o telemóvel.

Controla os meus movimentos e quer saber sempre onde e com quem estou, se eu não lhe atendo o telemóvel fica desorientado. Eu sei que é por amor, mas não é fácil... Ando sempre sobressaltada, tensa...

Quando saímos os dois há sempre cenas: ou é a saia que é curta, ou é o decote, ou é "para onde é que estás a olhar?...". Ele prefere sair sozinho, mas morre de stress se eu lhe falo em sair com as minhas amigas.

O Pedro acha que eu passo demasiado tempo com as minhas amigas, a verdade é que não passo nem metade do tempo que passava antes de namorar com ele. Ele acha que eu fico diferente com as minhas amigas e isso irrita-o. Ele tem razão...com as minhas amigas, digo coisas disparatadas, fico mais extrovertida, não devia ser assim...

(desculpa ter-te deixado pendurado Diário, era o Pedro ao telefone. Está mesmo arrependido, está desesperado, fartou-se de chorar, pediu-me perdão. Amanhã vai ser um dia melhor!!!

# 3. Escolhe as Palavras

## OBJETIVOS

- Ampliar o conhecimento sobre o tema da violência no namoro: manifestações, tipos de violência, causas e consequências.

**DURAÇÃO:** 90 minutos

## MATERIAIS

- Computador e projetor
- *Post-its*

## PASSO A PASSO

**1º:** Explica-se aos e às participantes que esta atividade tem como objetivo promover a reflexão sobre o problema da violência no namoro, a partir de um processo de seleção de palavras.

**2º:** Projeta-se uma lista de palavras e pede-se a cada participante que selecione as 4 que, na sua opinião, têm uma relação mais forte com o tema da violência no namoro, escrevendo-as num *post-it*.

**3º:** De seguida, propõe-se que formem duplas e partilhem as palavras que escolheram. Durante 5 minutos, deverão explicitar a relação das palavras escolhidas com o tema da violência no namoro e selecionar, do conjunto das 8 palavras, apenas 4.

**4º:** Repete-se o processo em grupos de 4 participantes, das 8 palavras escolhem-se, novamente, 4.

**5º:** Em grande grupo, um/a porta-voz partilha as 4 palavras que o grupo selecionou e explicita os motivos subjacentes à escolha. À medida que se apresentam as suas palavras, introduzem-se conteúdos relacionados, podendo usar como referência as ideias-chave que se seguem:

### 1. Álcool

O álcool pode alterar o comportamento, mas a violência é sempre uma escolha. (Ver "Levante-se quem..." - página 20)

### 2. Agressões

As agressões são manifestações de violência numa relação. Podem ser físicas, psicológicas e sexuais. (ver "Violência no namoro: o que é?" - página 4)

### 3. Angústia

A angústia, um profundo mal-estar interior, é uma das consequências prováveis de uma relação violenta. A violência no namoro tem um impacto significativo e negativo no bem-estar psicológico das vítimas (ver "A Violência deixa Marcas" - página 16).

#### **4. Ameaças**

As ameaças são palavras ou gestos que anunciam a alguém o mal que lhe querem fazer. O seu uso é frequente nas relações de namoro violentas para evitar que a vítima rompa a relação, denuncie as agressões, contacte ou mantenha relações com outras pessoas ou, ainda, para impor o consentimento de comportamentos e situações que vão contra a sua vontade. Surgem ameaças de intensificação da violência, de abandono, de difamação, de morte, de suicídio...

#### **5. Amor**

Por vezes, evoca-se o amor para justificar os atos violentos dos agressores. Acreditamos que o amor não é uma boa justificação! É nossa convicção que “amar bem” implica respeitar e preservar da integridade física e psicológica da pessoa amada. Fala-se de “amor” para justificar a permanência das vítimas numa relação na qual são maltratadas. É uma justificação entre muitas outras possíveis (ver página?? Levante-se quem...)

#### **6. Chantagem**

É uma estratégia usada para se conseguir aquilo que deseja de forma indireta e “encoberta”. A vítima de chantagem cede, age contra a sua própria vontade, por pena, culpa, obrigação ou medo.

#### **7. Ciclo vicioso**

Nas relações de namoro onde há violência é habitual desenvolver-se um ciclo vicioso, que inclui 3 fases que se repetem ciclicamente: a “acumulação de tensão”; a “explosão violenta”; e a “lua-de-mel”. Este ciclo ajuda-nos a compreender a dificuldade de algumas pessoas romperem como uma relação na qual são maltratadas. (Ver “Levante-se quem...” - página 20)

#### **8. Ciúmes**

Os ciúmes são apontados como uma das principais causas das agressões nas relações de namoro: desencadeiam discussões e ocorrências de episódios violentos. Os ciúmes são, muitas vezes, aceites como justificação legítima para se controlar os passos da outra pessoa, para se limitar os seus contactos sociais, para se imporem limitações à sua liberdade. Na nossa sociedade, há ainda uma grande tolerância a “cenos de ciúmes” violentas que são frequentemente minimizadas ou romantizadas, considerando-se que são expressões de amor e manifestações normais de descontrolo emocional.

#### **9. Culpa**

A culpa é um sentimento partilhado pela maioria das vítimas de violência. Tendem a culpabilizar-se por não conseguirem evitar a violência, atribuindo, com frequência as agressões a alguma coisa que tenham feito. A culpabilização é uma estratégia utilizada pelos agressores que dela tiram uma dupla vantagem: ficam ilibados dos seus atos e aumentam o poder que têm sobre a outra pessoa, que se sente culpada, em dívida e na expectativa de ser perdoada.

#### **10. Controlo**

É o objetivo principal do uso da violência, que visa dominar, submeter e ter poder e autoridade sobre a outra pessoa e a sua vida.

#### **11. Depressão**

As experiências de abuso nas relações de namoro tornam provável o desenvolvimento de diversos problemas psicológicos, de entre eles, a depressão.

#### **12. Desigualdade**

A violência nas relações de intimidade é utilizada precisamente para subjugar a outra pessoa, para se exercer poder sobre ela, para assegurar que se mantém estatutos desiguais.

#### **13. Doença**

Por vezes, atribui-se à doença mental o uso da violência. Esta relação não é de todo linear. A investigação revela que a grande maioria dos agressores não sofrem de doença mental. O que podemos afirmar com segurança é que os abusos nas relações de namoro põem em risco a saúde mental de quem os experiencia.

#### **14. Drogas**

O consumo de drogas não pode ser utilizado para justificar o uso da violência. Estes consumos poderão num máximo potenciar comportamentos violentos. Contudo, não devemos procurar as causas da violência “fora” de quem a prospeta: a adoção de comportamentos violentos é uma opção. Valerá a pena referir, a maioria dos casos de violência no namoro, não está relacionada com o uso de drogas.

#### **15. Dependência**

A dependência é muitas vezes resultado de estratégias de controlo usadas nas relações de namoro. Assim: se a pessoa foi coagida a deixar de se relacionar com outras pessoas, é normal que passe só a contar com o/a namorado. Se se absteve de tomar as mais pequenas decisões sobre a sua vida, que passou a ser determinada por outra pessoa, é previsível que sinta dificuldade em assumir o controlo sobre a sua própria vida. É ainda provável que a sua autoconfiança tenha ficado abalada no decurso dos abusos e que se sinta incompetente para gerir a sua própria vida, dependendo para tal da outra pessoa. A dependência dificulta a rutura de uma relação abusiva.

#### **16. Indignação**

A violência deveria indignar a sociedade, mas muitas vezes, não há sequer reação. O ditado “entre marido e mulher não se mete a colher”, continua muito enraizado na nossa cultura. Há ainda uma grande tolerância social face a determinados

comportamentos violentos que têm lugar nas relações de intimidade que são considerados aceitáveis, naturais e, às vezes, até são lidos como expressões de amor. Há ainda um longo caminho a percorrer para que a violência no namoro seja reconhecida por todos como um problema social relevante e que merece a nossa indignação.

#### **17. Insultos**

Forma de violência verbal que põe em causa a integridade e a dignidade da pessoa que é ofendida.

#### **18. Intimidação**

A intimidação é uma estratégia utilizada para dominar a vítima e condicionar o seu comportamento, através do medo que reforça o poder de quem agride e que recorre a ameaças, a ataques violentos, a críticas destrutivas...

#### **19. Isolamento**

Estratégia usada para distanciar e restringir os contactos de uma pessoa dos amigos e familiares. Esta estratégia alimenta a dependência e a perceção de que a relação é o mais importante da sua vida e que, na sua falta, não faz sentido viver. O isolamento dificulta a obtenção de apoio para pôr fim a uma relação de abuso.

#### **20. Impulso**

Os atos de violência são muitas vezes descritos como uma perda momentânea do autocontrolo, como resultado de um impulso incontrolável. Nas relações violentas mais do que de episódios isolados, falamos de um padrão, de comportamentos de abuso que com o tempo se tornam mais graves, frequentes e destrutivos.

#### **22. Machismo**

O machismo é uma ideologia que define a condição “feminina” como inferior à condição “masculina”. As diferenças entre homens e mulheres são transformadas em desigualdades hierárquicas que legitimam discriminações e o uso de estratégias de dominação.

#### **23. Masoquismo**

O masoquismo é muitas vezes evocado para explicar a manutenção de relações violentas. Devemos afastar esta explicação simplista e identificar as verdadeiras causas da manutenção deste tipo de relações (Ver “Levante-se quem...” - página 20).

#### **25. Perseguição**

O comportamento de seguir insistentemente uma pessoa é usado como forma de intimidar, assustar, gerar ansiedade e medo e limitar liberdade.

#### **26. Tensão**

A tensão, a ansiedade, o stress, são estados previsíveis (e preocupantes) nas pessoas que são vítimas de uma relação de namoro abusivo.

#### **27. Trauma**

A violência no namoro tem consequências graves e duradouras: em muitos casos, a pessoa fica com medo de novos relacionamentos e com medo de confiar nos outros.

#### **28. Vergonha**

Os sentimentos de vergonha, de embaraço são frequentes em quem vive uma situação de abuso numa relação amorosa. Vergonha pela situação em si e pelo fracasso da relação. Este sentimento faz com que um grande número de jovens não procure ajuda, nem conte o que estão a passar, vivendo o problema em solidão e em silêncio.

### **A NOSSA EXPERIÊNCIA**

Consideramos que esta dinâmica é muito desafiante, incentiva a expressão e a comunicação e permite abordar uma série de conteúdos relevantes relacionados com a violência no namoro: manifestações, dinâmicas, consequências, crenças legitimadoras...

A utilização desta dinâmica, tal como está descrita, não faz sentido se o número de participantes for inferior a 12 elementos, dado que o leque de palavras a que se chega no final será muito reduzido. Nestes casos, em vez de pedirmos que os grupos selecionem 4 palavras, podemos pedir que selecionem 6.

# 4. A VIOLÊNCIA DEIXA MARCAS

## OBJETIVOS

- Ampliar o reconhecimento das consequências físicas, psicológicas e sociais da violência nas relações de namoro
- Aprofundar a tomada de consciência da gravidade e do impacto, a curto e a longo prazo, da violência nas vítimas
- Aumentar a empatia com as vítimas

**DURAÇÃO:** 120 minutos

## MATERIAIS

- Cartões com relação de namoro representada
- Folhas de papel

## PASSO A PASSO

1º: Explicar ao grupo que, através desta dinâmica, se pretende aprofundar a reflexão sobre as consequências da violência no namoro.

2º: Organizam-se os e as participantes em duplas. A cada dupla é entregue um cartão onde está representada uma relação de namoro e onde constam comportamentos de abuso e algumas consequências associadas aos mesmos (ver abaixo).

3º: Pedir a cada elemento da dupla que assuma o papel de uma das personagens presentes no cartão ou, em alternativa,

represente o papel de amigo/a de um dos elementos do casal de namorados. É pedido à dupla que prepare a simulação de um diálogo que dê visibilidade à situação e às suas consequências.

4º: Convidam-se as duplas a apresentar os seus diálogos ao grande grupo e, no final de cada uma das simulações, estimulando-se o diálogo grupal em torno do impacto da violência.

5º (facultativo): Distribuem-se folhas de papel aos elementos do grupo, propondo-lhes que destruam as folhas e que lhe deem uma nova forma. Num segundo momento, pede-se que coloquem a folha na sua forma original. Reconhecida a dificuldade ou mesmo a impossibilidade de o fazer, faz-se uma reflexão sobre as marcas irreparáveis da violência nas relações de namoro.

## IDEIAS-CHAVE PARA REFORÇARES OU INTRODUIRES NO DEBATE

As experiências de abuso (físico, psicológico, sexual) vividas nas relações amorosas produzem efeitos negativos e significativos a curto e a longo prazo. São, para além do mais, preditoras da violência conjugal.

O impacto da violência na vítima depende da natureza e severidade dos atos abusivos, bem como da duração da relação de abuso.

Podemos distinguir consequências ao nível da saúde física, não só diretamente originadas pela violência corporal (nódoas negras, ossos partidos, hemorragias, lesões cutâneas, etc.), mas também indiretas, como insónias, dores de cabeça, falta de apetite, entre outras.

A violência produz também efeitos significativos ao nível do bem-estar psicológico, comprometendo a qualidade de vida e a autoestima das vítimas. É frequente que experienciem sentimentos intensos de medo, desespero, desânimo, tensão, tristeza, impotência, raiva, vergonha. Têm um maior risco de desenvolverem problemas psicológicos, como depressão, perturbações de ansiedade, perturbações alimentares, tendência para o suicídio e consumo abusivo de álcool e drogas.

A redução do rendimento escolar é uma consequência sistematicamente identificada pela investigação científica.

A vivência de uma relação violenta, na qual não se tem nem poder, nem direitos, tem implicações na qualidade das relações interpessoais. Não é raro as pessoas ficarem com medo de se envolver em novas relações, receando repetir experiências traumáticas. É previsível que interiorizem a convicção de que não merecem um tratamento respeitoso e que são incapazes de suscitar sentimentos positivos noutras pessoas.



♥

**Maria + Rodrigo**

A Maria perde o controlo com os ciúmes e não admite que o namorado tenha amigas.

↓

O Rodrigo sente-se oprimido e desistiu de acreditar nas relações.

♥

♥

**Afonso + Ana**

O Afonso ignora o que a namorada quer, o que ela pensa e sente. Ela decide tudo sozinha.

↓

A Ana convenceu-se que não tem direitos, não merece nada, nem o amor de ninguém.

♥

♥

**Sofia + Miguel**

A Sofia controla o facebook, o email, os telefonemas e mensagens do namorado.

↓

O Miguel sente-se vigiado, perseguido e não gosta da vida que tem.

♥

♥

**Rafael + Carla**

O Rafael controla o que a namorada come, critica o seu corpo e obriga-a a trocar roupas que revelem as suas formas.

↓

A Carla está em guerra com o seu corpo.

♥

♥

**João + Marisa**

O João pressiona a namorada para actos sexuais que ela não deseja.

↓

A Marisa sente-se como um objecto: é como se o seu corpo não lhe pertencesse.

♥

♥

**Pedro + Rute**

O Pedro, quando se zanga, atemoriza a namorada, ameaça-a, empurra-a, dá-lhe encontrões...

↓

A Rute vive com medo e tem marcas de violência no seu corpo, baixou o seu rendimento escolar.

♥

♥

**Tomás + Madalena**

O Tomás controla todos os movimentos da namorada: quer saber sempre onde e com quem ela está.

↓

A Madalena vive sempre em tensão e ansiedade.

♥

### A NOSSA EXPERIÊNCIA

As simulações de situações reais são muito ricas para o aprofundamento do tema da violência no namoro. Permitem a concretização, favorecem a aproximação do grupo ao problema e promovem a empatia com as pessoas que o vivenciam. Por outro lado, são um ótimo ponto de partida para se promover o diálogo e a reflexão.

As simulações criam um ambiente lúdico e descontraído e são habitualmente capazes de captar e manter a atenção dos elementos do grupo.

# 5. Levante-se quem...

## OBJETIVOS

- Desconstruir crenças e discursos que desvalorizam o problema da violência no namoro e as suas consequências, que desresponsabilizam quem prospeita a violência e legitimam a passividade face a situações de violência
- Compreender a relação existente entre estereótipos de género e a violência nas relações de namoro

**DURAÇÃO:** 90 minutos

## MATERIAIS

- Slides com as opiniões
- Computador e projetor

## PASSO A PASSO

**1º:** Explicar aos elementos do grupo que, nesta atividade, terão de se posicionar face a uma opinião de alguns jovens sobre a violência no namoro.

**2º:** Uma a uma, lêem-se as opiniões, que podem também ser projetadas, pedindo-se que os e as participantes se levantem sempre que discordarem com a opinião apresentada. Na sequência de cada uma das frases propostas, promove-se o debate interpelando-se alguns dos participantes para que justifiquem as suas posições.

Em seguida, encontra as opiniões face às quais os e as participantes manifestarão o seu acordo ou desacordo. Por baixo de cada uma das opiniões, poderás encontrar contra-argumentação que nos parece útil.

**"A violência no namoro não é um tema. São casos muito isolados. É um problema que não afeta muita gente"**  
- RICARDO, 16 ANOS

Apesar da gravidade e da incidência da violência no namoro, é frequente surgirem discursos que desvalorizam e minimizam este problema.

A investigação científica tem divulgado números de violência que não são de todo triviais! Vários estudos têm mostrado que os comportamentos violentos são frequentes nas relações de namoro. Em Portugal, uma investigação da Universidade do Minho (Machado, Caridade, & Martins, 2010) revela que 1 em cada 4 jovens relataram ter sido vítimas de, pelo menos, um ato abusivo durante o ano anterior ao estudo e 30,6% assumiram adotar comportamentos violentos face ao seu parceiro atual.

**"A causa principal da violência são as drogas e o álcool, o pessoal fica alterado e dá nisto!"** - ANDRÉ, 15 ANOS

O álcool e as drogas poderão eventualmente ser "catalisadores", na medida em que desinibem o comportamento, reduzem o controlo dos impulsos e aumentam pensamentos persecutórios. No entanto, não podemos evocar estes consumos como causas da violência. Há jovens que consomem estas substâncias e não são violentos nas suas relações de namoro, há jovens que não consomem e usam de violência para submeter, controlar e dominar a outra pessoa.

Por outro lado, se estes consumos tivessem uma relação causal direta com a violência, como se explica que o alvo seja apenas a pessoa com quem se namora?

**"Violência é o rapaz dar murros e pontapés à namorada, para mim, a violência é isso..."** - RAQUEL, 14 ANOS

O uso deliberado da força com a intenção de ferir, provocar sofrimento à outra pessoa, colocando em risco a sua integridade física (dar bofetadas e murros, empurrar, apertar, etc.) é uma forma de violência no namoro. Contudo, há outros tipos de violência, por vezes menos reconhecidos enquanto tal, menos visíveis e menos problematizados como são a violência psicológica e sexual (ver "Violência no namoro, o que é?" - página 4).

**"Só são violentos tipos que não batem bem da cabeça"**  
- MAFALDA, 16 ANOS

Associar a doença mental ao uso de violência é um equívoco. Certamente que entre os agressores haverá pessoas com doença mental (há em toda a sociedade), mas nem todas as pessoas que são doentes mentais têm comportamentos violentos e nem todas as pessoas violentas têm doença mental.

**"O que acontece dentro de uma relação é um assunto privado, ninguém tem nada a ver com isso! Eles é que sabem! Eu não concordo que a gente tenha de se meter!"**  
- António, 15 ANOS

Apesar de fazer sentido respeitar a privacidade de cada relação amorosa, este valor não pode ser evocado para silenciar e invisibilizar situações de violência. Quando sabemos que existe violência numa relação e nos abstermos de intervir estamos a ser cúmplices. É fundamental que, cada vez mais, as pessoas expressem a sua indignação relativamente a este problema que afeta um número significativo de jovens. É urgente quebrar o muro de silêncio que existe em torno da violência, reconhecendo que, para quem a vive, é difícil assumir que se é vítima de violência no namoro, condição que gera sentimentos de vergonha, desvalorização e inferioridade.

**"Porque é que quando se fala na violência no namoro os rapazes são sempre os maus da fita?! Eu acho isso mal!"**

**- JOÃO, 17 ANOS**

Importa clarificar que os rapazes podem também ser vítimas de atitudes e comportamentos de abuso nas relações de namoro. No entanto, quando se atende à violência severa e à violência sexual há evidências de que as raparigas são as vítimas maioritárias.

Alguns dados que poderás partilhar:

- Os rapazes são os principais agentes da maioria das agressões sexuais. (Caridade & Machado, 2008).
- Uma em cada três portuguesas é vítima de violência, sendo que os agressores são quase sempre os maridos, companheiros ou namorados, atuais ou passados. (Lisboa, Barroso, Patrício & Leandro, 2009).
- Segundo o Observatório de Mulheres Assassinadas – OMA – da União de Mulheres Alternativa e Resposta – UMAR – em Portugal, no ano de 2014, foram assassinadas, em média, 4 mulheres por mês, na sua grande maioria às mãos de atuais ou ex-companheiros.

Estes números alarmantes mostram-nos que as mulheres e raparigas continuam a ser o grupo mais vulnerável à violência nas relações de intimidade, ao mesmo tempo que refletem a situação ainda subalterna das mulheres na sociedade.

A Convenção do Conselho da Europa para a Prevenção e o Combate à Violência Contra as Mulheres e a Violência Doméstica, assinada em Istambul em 2011, reconhece que a "violência contra as mulheres é uma manifestação das relações de poder historicamente desiguais entre mulheres e homens".

Estas relações de poder do sexo masculino sobre o sexo feminino, principal fundamento da violência nas relações de intimidade, não são fruto da natureza, mas do processo de socialização.

Através das brincadeiras, das histórias infantis, da televisão, dos conselhos, das expectativas, das repreensões e dos elogios as meninas e os meninos aprendem, desde cedo, a identificar os comportamentos que são adequados e os que não se adequam ao seu género.

Os meninos são incentivados a ter iniciativa, a valorizar a ação, o poder, a resistência emocional, a competição, a força física... As meninas são valorizadas pela sua delicadeza, submissão, sentimentalismo e cuidado com as outras pessoas, abnegação, empatia, capacidade de perdão e obediência. Alguns destes traços não protegem as mulheres da violência!

**"Eu acho que as raparigas que são vítimas de violência são masoquistas. Se uma pessoa continua numa relação com outra que a maltrata a culpa é dela! Não consigo ter a mínima empatia com uma pessoa que volta sempre para quem a maltrata."**

**- RUI, 15 ANOS**

É importante chamar a atenção para a necessidade de se evitar desresponsabilizar quem agride e culpabilizar a vítima pelos atos que são cometidos contra si. Esta responsabilização da vítima não é rara: porque "aceitam", porque "provocam", porque "se conformam"...

Importa, por outro lado, passar a ideia que romper uma relação violenta é difícil e doloroso e que há muitas e complexas razões que poderão explicar a manutenção de uma relação abusiva. Elencam-se algumas nas alíneas que se seguem:

1. Naturalizarem-se e não se reconhecerem como abusivos alguns comportamentos e atitudes que o são, efetivamente.
2. Medo da reação do outro se se romper a relação: medo de possíveis represálias ou que se cumpram ameaças de morte ou suicídio, em caso de separação.
3. Razões afetivas e conceções "armadilhadas" sobre o amor (ver "Amor?!" - página 25).
4. Vergonha de pedir ajuda e de assumir que se é vítima de violência no namoro.
5. Ansiedade face à perspectiva de ficar sozinha e reconstruir a sua vida afetiva. A vivência de situações de abuso produz um efeito muito destrutivo da autoestima da pessoa. Quem sente que "não vale nada" não acredita que possa vir a suscitar interesse e afeto noutras pessoas.
6. Dependência em relação à pessoa em torno da qual a vítima organizou a sua vida e o sentimento de que não se tem força suficiente para romper a relação.
7. Perceção de que não poderá contar com o suporte emocional e proteção de outras pessoas numa situação de rutura.
8. Sentimentos de culpa. É frequente as vítimas culpabilizarem-se por terem cometido atos que presumivelmente terão desencadeado as reações violentas, o que muitas vezes se explica pela interiorização das acusações e recriminações feitas por quem agride.
9. Esperança que o seu par mude e que a situação se resolva. O ciclo da violência ajuda-nos a entender a dificuldade de algumas pessoas se libertarem de relações que as lesam profundamente. Para saberes mais sobre o ciclo da violência consulta a página 28 da publicação "Jovens Contra a Violência no namoro: Guia para a Ação", disponível no site do Graal ([http://www.graal.org.pt/files/EA\\_Guia\\_para\\_accao.pdf](http://www.graal.org.pt/files/EA_Guia_para_accao.pdf)).

**"Não considero que a violência deixe grandes marcas. Nestas idades tudo passa, as pessoas trocam de namorados e viram a página com facilidade." - CAROLINA, 14 ANOS**

Como poderás ver na página 16, a violência no namoro pode traduzir-se num impacto significativo para a vítima, resultando em danos físicos e psicológicos diversos, a curto e a longo prazo.

### **A NOSSA EXPERIÊNCIA**

Esta dinâmica é adequada à intervenção com grandes grupos, por exemplo em anfiteatros e auditórios. Apesar de não ser possível que todos tomem a palavra, permite que todos manifestem o sentido da sua opinião!

As opiniões que condensam mitos e ideias correntes sobre o tema da violência no namoro suscitam polémica, debate, "conflito cognitivo". Devemos ter o cuidado de não permitir que a palavra seja monopolizada por um ou dois elementos do grupo e de convidar diferentes participantes a partilhar o seu ponto de vista.

# 6. Amor?!

## **OBJETIVOS**

- Reconhecer a vulnerabilidade à violência associada a determinadas concepções do amor
- Identificar crenças sobre o amor romântico que aumentam a tolerância e legitimam as condutas abusivas, estimulam a permanência na relação e inibem a procura de ajuda por parte das vítimas

**DURAÇÃO:** 45 minutos

## **MATERIAIS**

- Recipiente
- Frases com discursos sobre o amor romântico

## **PASSO A PASSO**

1º: Explicar ao grupo que, com esta atividade, pretendemos analisar discursos correntes sobre o amor e compreender em que medida estão relacionados com a violência nas relações de namoro.

2º: Faz-se circular um recipiente (um saco, um chapéu) contendo tiras com discursos correntes sobre o amor, pedindo-se que cada participante retire um papel.

3º: Explica-se aos e às participantes que as frases que têm nas mãos, refletem um ideal de amor romântico, enraizado culturalmente, e que é transmitido e reforçado pelo cinema,

a literatura, os contos, as séries e as novelas... Pede-se que, 1 a 1, os e as participantes manifestem a sua opinião sobre de que modo a concepção sobre o amor espelhada na frase que têm em mãos está relacionada com a violência no namoro.

4º: Com base nas reflexões que emergiram no grupo, faz-se uma síntese, na qual se coloca em evidência a vulnerabilidade à violência associada a ideias feitas sobre o amor. Nas linhas que se seguem, apresentamos algumas concepções de amor e mostramos como podem funcionar enquanto obstáculos à rutura de uma relação violenta e ao reconhecimento de uma relação abusiva enquanto tal.

### **IDEIAS-CHAVE PARA REFORÇARES OU INTRODUIRES NO DEBATE**

**Quando se acredita que o amor é o que dá sentido à vida é provável** que terminar uma relação, mesmo que violenta, se torne mais difícil, afinal, corresponde a perder este sentido!

**Quando se acredita que o amor pode tudo é provável** que se alimentem expectativas irrealistas relativamente à possibilidade de vencer problemas relacionais e de se conseguir, com amor, mudar o parceiro maltratante. Mantêm-se na relação mesmo quando esta é destrutiva.

**Quando se acredita que o amor pode explicar a violência e que os ciúmes são provas de amor é provável** que se tenda a ser mais tolerante e até a romantizar comportamentos de controlo obsessivo que atentam contra a liberdade e a dignidade da pessoa.

**Quando se acredita que em nome do amor, tudo deve ser perdoado é provável** que se tolerem comportamentos e atitudes violentas. Por outro lado, é expetável que a pessoa se sinta culpada quando pensa abandonar a relação.

**Quando se acredita que o amor implica sacrifícios e que estes são positivos quando são feitos por amor é provável** que se desvalorize e naturalize o sofrimento que é infligido pelo parceiro.

**Quando se acredita que o amor "verdadeiro" é único, eterno e indestrutível é provável** que, em nome desse amor, a pessoa se mantenha presa a uma relação tóxica e destrutiva e alimente o medo de ficar só.

**Quando se acredita que o amor implica uma entrega total à outra pessoa é provável** que se fique particularmente vulnerável ao isolamento, à chantagem emocional, à submissão ao outro e a todos os seus desejos, mesmo que contrários aos seus. A relação toma conta da vida da pessoa: do seu tempo, do seu espaço, das suas atividades.

**Quando se acredita que o amor implica a vivência de experiências emocionais muito intensas, que a felicidade e o sofrimento surgem como duas faces da mesma moeda é provável** que se naturalizem momentos de tensão e explosões violentas, que são seguidos por uma fase de "lua de mel" (ver "Levante-se quem..." - página 20).

## FRASES SOBRE O AMOR

Nada consegue destruir um verdadeiro amor que é capaz de resistir a qualquer dificuldade.

Se amas realmente alguém, não há nada que não possas partilhar...

Quando há amor não importam as dificuldades que temos que enfrentar.

Numa relação, o amor é a única coisa que verdadeiramente importa.

A sexualidade é um aspeto muito importante para os rapazes. Se uma rapariga ama realmente um rapaz deve fazer o que ele lhe pede.

Os ciúmes são a melhor prova da existência do amor.

"Amores arrufados, amores dobrados."

O amor exige sacrifícios. Como diz o povo que "quem tem amores, tem dores."

Independentemente do que aconteça, quando amas uma pessoa tens de lutar sempre para ficar ao seu lado.

Ninguém pode ser feliz sem encontrar a sua cara-metade.

Perdoamos tudo à pessoa que realmente amamos.

O amor requer uma entrega total e sem limites.

Quando temos uma relação de namoro, não há espaço para grandes amizades com pessoas do sexo oposto. Temos de fazer escolhas!

"No amor e na guerra vale tudo."

No amor, depois da tempestade vem a bonança.

O amor faz milagres! O amor tudo pode!

Quando amamos realmente uma pessoa, somos capazes de superar todos problemas.

Quando amas verdadeiramente uma pessoa não importa o que essa pessoa faça, vais amá-la sempre.

Quanto mais se ama alguém, mais ciumento se é...

Quando amamos uma pessoa, queremos viver só para ela.

"O amor é cego."

Um verdadeiro amor resiste a tudo.

A vida só faz sentido quando tens uma pessoa que amas ao teu lado.

Quando amas outra pessoa ela torna-se a razão fundamental da tua existência.

## A NOSSA EXPERIÊNCIA

A utilização desta dinâmica tem resultados mais positivos junto de grupos de jovens com idades superiores a quinze anos e já sensibilizados para o problema da violência no namoro.

# 7

## Estás atento? Estás atenta?

### OBJETIVOS

- Reconhecer comportamentos e atitudes de abuso nas relações de namoro
- Empatizar com as vítimas e identificar obstáculos à rutura de relações abusivas
- Desconstruir crenças que responsabilizam a vítima pela sua própria vitimização
- Identificar estratégias para lidar adequadamente com situações de violência no namoro

**DURAÇÃO:** 90 minutos

### MATERIAIS

- PC com ligação à internet e projetor
- Papel A3 e marcadores
- *Flip chart*
- Caixa com um espelho no interior

### PASSO A PASSO

**1º:** Explicar que esta atividade pretende, por um lado, aumentar a compreensão sobre os fatores que dificultam a rutura de uma relação de abuso e por outro, pensar conjuntamente sobre como lidar com situações desta natureza que possamos viver ou conhecer.

**2º:** Explicar que o vídeo de sensibilização que será projetado de seguida, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3GAl9IV7ktY>, foi elaborado no âmbito do projeto Entra mais em Ação pela Igualdade, Contra a Violência no Namoro. Pedir a cada participante que, durante o visionamento do vídeo, escolha e registe uma expressão que considere ser fundamental fazer-se ouvir. Justifiquem as suas posições.

**3º:** Convidam-se os e as participantes a partilhar, vez à vez, a frase que escolheram e a justificar a sua opção.

**4º:** De seguida, reconhecendo que muitas pessoas se mantêm ligadas a outras que as maltratam, propõe-se ao grupo que elenque as razões que podem justificar a manutenção de relações destrutivas e violentas. Propõe-se que digam, sem censura, o que lhes ocorre e que o grupo não deve reagir às verbalizações individuais. As contribuições dos diferentes elementos do grupo são registadas em folhas de *flip chart*.

**5º:** Em grande grupo, analisam-se e discutem-se as razões evocadas para explicar a manutenção de uma relação de abuso.

### IDEIAS-CHAVE PARA REFORÇARES OU INTRODUIRES NO DEBATE

- Romper uma relação abusiva é difícil!
- Gostar de ser maltratada é uma explicação que surge com frequência e que deve ser desconstruída, passando-se a ideia de que todas as pessoas desejam ser amadas e respeitadas.
- Há múltiplas e complexas razões que podem justificar a manutenção de uma relação violenta: medo, culpa, vergonha, dependência, medo de ficar só, baixa autoestima, acreditar na mudança da pessoa que agride, estar-se ligado afetivamente à outra pessoa, estar-se numa situação de isolamento e sem poder contar com o apoio de outras pessoas.
- As crenças sobre o amor podem também ser explicativas da manutenção de uma relação destrutiva (ver "Amor?!" - página 25)

**6º:** Dividem-se os e as participantes em 2 grupos. Ao primeiro grupo é pedido que, pensando em alguém que está a viver uma relação na qual é vítima de violência, faça recomendações sobre o que a pessoa deve e não deve pensar/fazer. Ao segundo grupo é pedido que faça recomendações, para alguém que tenha conhecimento/contacto com uma situação de violência no namoro. Entrega-se a cada grupo uma folha de papel A3, com duas colunas: uma com o título "deve" e outra "não deve".

**7º:** Os grupos apresentam as recomendações que são debatidas em plenário.

**8º:** Explicar aos elementos do grupo que dentro da caixa vão ver uma imagem de alguém que tem capacidade de agir pela igualdade, contra a violência no namoro. Pede-se que não revelem quem está na imagem que encontram no interior da caixa. De seguida, pede-se que, um a um, os elementos do grupo venham à frente, abram a caixa e digam alguma coisa que considerem que a pessoa que vêem no interior da caixa poderá fazer para prevenir e combater a violência no namoro.

### A NOSSA EXPERIÊNCIA

O Filme produz, habitualmente, um impacto muito positivo nos grupos e é um ótimo ponto de partida para se abordar um amplo leque de questões relacionadas com a violência no namoro.

A caixa com o espelho no interior para além do efeito surpresa, tem o poder de passar, metaforicamente, a mensagem de que cada pessoa pode comprometer-se com a causa da erradicação da violência no namoro.

Poderás encontrar conteúdos úteis para introduzires no debate na dinâmica "Carrossel Entra em Ação" - página 30.

# 8

## Carrossel Entra em Ação

### OBJETIVOS

- Explorar estratégias para lidar adequadamente com situações de violência no namoro
- Identificar recursos da comunidade disponíveis para apoiar a resolução de problemas relacionados com situações de violência

**DURAÇÃO:** 90 minutos

### MATERIAIS

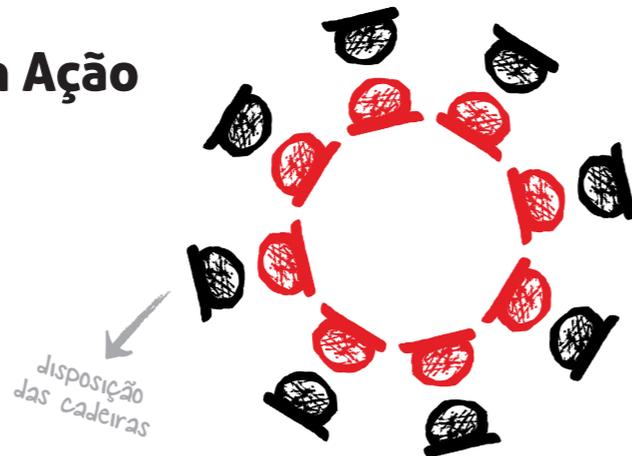
- Cadeiras
- Canetas e folhas com as questões e espaço para registo

### PASSO A PASSO

**1º:** Explicar ao grupo que esta dinâmica tem como objetivo fazer-nos pensar sobre as nossas próprias reações face a situações de violência no namoro e ajudar-nos a pensar alternativas de ação.

**2º:** Dispõem-se os e as participantes em dois círculos concêntricos de 6 jovens cada (número máximo). Os e as participantes que integram o círculo exterior ficam frente-a-frente com os do círculo interior.

**3º:** Distribui-se uma questão a cada participante do círculo interior e explica-se que devem colocá-la à pessoa que estiver à sua frente, registando a sua resposta.



**4º:** Ao fim de 2 minutos, dá-se sinal aos participantes para rodarem, isto é, os participantes do círculo exterior devem mover-se para a cadeira à sua direita, ficando frente-a-frente com outra pessoa que lhe colocará uma nova questão. O processo repete-se a cada dois minutos.

**5º:** Quando as pessoas do círculo exterior responderam a todas as questões colocadas pelas pessoas que integram o círculo interior, os e as participantes voltam aos seus lugares iniciais e em plenário, as pessoas que integraram o círculo interior são convidadas a partilhar a questão que colocaram, bem como uma síntese das respostas que lhes foram dadas. Apresentam-se, de seguida, as questões do carrossel e, relativamente a cada uma, partilhamos algumas ideias-chave úteis para enriquecer o debate.

### 1ª QUESTÃO DO CARROSSEL

Imagina que o teu namorado ou a tua namorada insiste que lhe dês as palavras-passe do teu email e do facebook, para que tenha a certeza que pode confiar em ti. Como reagirias a estes comportamentos?

#### IDEIAS-CHAVE PARA REFORÇARES OU INTRODUIRES NO DEBATE

Neste caso, estamos a falar de um comportamento de controlo por parte de um dos elementos do casal. Pressões para que a pessoa partilhe as suas palavras-passe não devem ser toleradas! Trata-se de um desrespeito pela privacidade e pela individualidade da outra pessoa.

Partilhar as palavras-passe cria condições para que os passos dados e as comunicações com outros, no espaço virtual, sejam vasculhados e espionados. Esta partilha não deve ser entendida como “prova de confiança”. Nas relações efetivamente pautadas pela confiança não é necessário dar-se este tipo de provas.

Por outro lado, se a namorada partilhar as palavras-passe está a expor também a privacidade das pessoas que comunicam com ela e que desconhecem que o seu namorado tem acesso às conversas, e-mails e às suas partilhas.

### 2ª QUESTÃO DO CARROSSEL

Se um amigo teu te dissesse que gostaria muito de sair à noite no fim-de-semana, mas que a namorada precisa estudar e se ele sair só com os amigos, ela entra em “parafuso”. O que lhe dirias?

#### IDEIAS-CHAVE PARA REFORÇARES OU INTRODUIRES NO DEBATE

O medo da reação da namorada face à perspectiva dele estar com os amigos na sua ausência é um sinal de alerta! Numa relação saudável, cada um dos elementos do casal tem as suas amizades e ninguém se sente pressionado a renunciar aos seus próprios interesses e aos seus amigos, em nome de um suposto bem-estar da outra pessoa ou, simplesmente para evitar eventuais reações negativas. Para aprofundares a reflexão sobre este assunto sugerimos que analises os casos apresentados na dinâmica “Cartas contra a violência no namoro” (página 7).

### 3ª QUESTÃO DO CARROSSEL

Imagina que um amigo teu te confessa que está muito dececionado porque a namorada não quer ter relações sexuais com ele, que passa a vida a dizer que “não está preparada”. Diz-te que já tentou de tudo: já a ameaçou que procurava outras raparigas, que acabava com a relação, já “forçou” um bocadinho, já lhe deu presentes e implorou que ela lhe desse essa prova de amor. O que lhe dirias?

### IDEIAS-CHAVE PARA REFORÇARES OU INTRODUIRES NO DEBATE

A descrição que o “teu amigo” faz do que já tentou para ter relações sexuais com a namorada é violência sexual: utilizou diferentes estratégias para tentar que a namorada se envolva num ato sexual contra a sua vontade. Há aqui um desrespeito pelo tempo de preparação que a rapariga sente como necessário.

Numa relação saudável, as pessoas sentem-se livres para decidir o que querem ou não fazer com o seu corpo e nunca são pressionadas para fazerem algo com que não se sentem confortáveis.

### 4ª QUESTÃO DO CARROSSEL

Imagina que assistes a uma discussão entre uma amiga tua e o seu namorado que a insulta e a empurra com força contra um móvel. O que farias?

### IDEIAS-CHAVE PARA REFORÇARES OU INTRODUIRES NO DEBATE

Provavelmente, nas respostas do grupo aparecerá a ideia de falar com a amiga. E é de facto importante que isto aconteça e que as pessoas não vivam o problema da violência sozinhas e em silêncio.

Quando se pretende ajudar alguém que vive uma situação de violência no namoro, é importante:

- passar-lhe a mensagem que o comportamento do namorado não é admissível e que nada pode justificar e desculpar que seja violento com ela;
- reforçar a ideia que o uso da violência é sempre uma escolha de quem a usa;
- dizer-lhe que a violência tende a intensificar-se (em gravidade e frequência) com o tempo;
- ouvi-la e mantermo-nos próximos e solidários, mostrando-lhe que pode contar connosco;
- encorajá-la a falar sobre o que se passa com algum adulto da sua confiança (pais, professores, psicólogo);
- fornecer informação sobre serviços e organizações que apoiam vítimas de violência no namoro, onde poderá obter orientações para lidar com a situação, apoio psicológico, jurídico, etc. Poderá obter essas ajudas, por exemplo:
  - Comissão para a Cidadania e Igualdade do Género (CIG)
  - Associação de Mulheres Contra a Violência (AMCV)
  - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV);
  - Rede nacional de Gabinetes de Apoio à Vítima (GAV)
  - União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR)
  - Serviço telefónico de Informação a Vítimas de Violência Doméstica 24 horas/7 dias por semana) 800 202 148
- incentivá-la a fazer uma denúncia junto das autoridades, caso a situação envolva perigo grave e iminente.

### 5ª QUESTÃO DO CARROSSEL

Imagina que uma amiga tua te conta que o namorado tem ataques de fúria e lhe bate.... Diz-te que não aguenta mais ser humilhada e tratada assim, mas que não tem coragem para acabar a relação, por ter medo que o namorado faça alguma coisa grave contra ela. Imagina que tu a aconselhavas a romper o namoro, mas ela não o fazia. Como reagirias a esta opção?

### IDEIAS-CHAVE PARA REFORÇARES OU INTRODUIRES NO DEBATE

É difícil romper uma relação abusiva. Muito provavelmente o medo da “tua amiga” é fundamentado. É ingénuo esperar separações pacíficas quando há um parceiro violento. Na verdade, é frequente que quem agride continue a fazê-lo depois do fim da relação. A percepção da perda de controlo sobre a namorada, poderá mesmo intensificar o uso de violência.

Quando tentamos ajudar uma pessoa em dificuldade, não devemos impor a nossa vontade e pontos de vista. Devemos resistir à tentação de indicar o caminho e pressioná-la a seguir as nossas orientações. Temos que lhe dar tempo e espaço para que tome as suas próprias decisões.

Há algumas “medidas de segurança” que poderão ser úteis a pessoas que vivam situações de violência ou que as tenham rompido:

- evitar andar sem companhia;
- manter-se, tanto quanto possível, perto dos amigos;
- guardar as mensagens ameaçadoras ou de assédio que lhe sejam enviadas pelo namorado;
- registar data, hora, local onde ocorreram incidentes de abuso, bem como o nome e contacto das pessoas que testemunharam;
- não usar as redes sociais para revelar onde está e onde planeia vir a estar;
- partilhar o problema com pessoas próximas e de confiança para que a possam proteger e estar alerta;
- procurar ajuda junto de organizações que atendem vítimas de violência nas relações amorosas, de forma a obter apoio psicológico e orientação para lidar com a situação (ver contactos acima);
- denunciar junto das autoridades.

### 6ª QUESTÃO DO CARROSSEL

Imagina que um amigo teu, desde que começou a namorar, vivia numa enorme tensão e sempre a sentir-se culpado: a namorada era rude com ele, criticava-o, ofendia-o e gritava-lhe constantemente e ele, parecia ficar sem reação. Imagina que esse teu amigo decidiu romper com a relação, mas que pouco tempo depois te diz que está a pensar dar à ex-namorada uma nova oportunidade... O que lhe dirias?

#### IDEIAS-CHAVE PARA REFORÇARES OU INTRODUIRES NO DEBATE

Mesmo que pareça absurdo para quem vê de fora, é frequente as pessoas reatarem relações com outras que as maltratam.

A decisão é sempre da pessoa e ninguém pode impor-lhe uma outra decisão. Contudo, podem fazer-se perguntas que ajudem a ponderar sobre os prós e contras de reatar o relacionamento. Faz sentido, também, pedir-lhe que se lembre das razões que estiveram na origem da decisão de terminar a relação.

São ainda uma boa ajuda os convites para programas gratificantes, porque minimizam o vazio que naturalmente o "teu amigo" sentirá por ter terminado a relação e, por outro lado, permitem-lhe viver e desejar continuar a viver experiências positivas e estimulantes.

Se a decisão for reatar a relação, é importante aconselhar a pessoa que foi antes maltratada, a exigir, agora, respeito. Propor-lhe que neste "reinício" imponha novos limites e condições: dizendo claramente que comportamentos e atitudes têm que mudar para reatar a relação.

#### A NOSSA EXPERIÊNCIA

Aconselhamos que os e as participantes estejam sentados porque a dinâmica implica registo e é relativamente longa.

A nossa experiência mostra-nos que esta dinâmica é muito rica, na medida em que todas as pessoas são chamadas a participar ativamente: ou ouvindo e registando ou dando as suas opiniões, partilhando ideias, reflexões e pontos de vista face às questões que lhes são colocadas.

Esta dinâmica tem, por outro lado, um forte potencial de envolver emocionalmente os e as participantes dado que lhes é pedido que imaginem situações concretas nas quais é esperado que tenham um papel ativo.

## 9. O que dizem os corações?

#### OBJETIVOS

- Refletir sobre as expectativas individuais relativas às relações de namoro
- Reconhecer aspetos que se valorizam nas relações de namoro
- Reduzir a tolerância a condutas abusivas nas relações de namoro

**DURAÇÃO:** 60 minutos

#### MATERIAIS

- Corações vermelhos e cinzentos
- Cordel e molas para o estendal

#### PASSO A PASSO

1º: Explicar ao grupo que, através desta dinâmica, iremos dialogar sobre o que se valoriza e sobre o que não se deseja numa relação de namoro.

2º: Entrega-se a cada participante um coração vermelho e outro cinzento. No coração vermelho, lê-se a frase: "Quero uma relação..." e, no coração cinzento: "Não quero uma relação...". Pede-se que completem as frases no interior dos corações, destacando o que valorizam e o que não desejam numa relação.

3º: Convidam-se os e as participantes a partilharem com o grupo o que escreveram nos corações cinzentos. Repete-se o processo para os corações vermelhos. À medida que vão sendo apresentados os e as participantes penduram os seus corações numa corda de modo a formar um "estendal".

4º: Incentiva-se o grupo a reagir ao que foi partilhado, colocando questões tais como: parece-vos que os desejos expressos são mais semelhantes ou diferentes? Querem propor uma frase que sumarie o que maioria dos elementos do grupo espera de uma relação? Parece-vos que os conteúdos dos corações cinzentos têm alguma relação com a violência?

#### IDEIAS-CHAVE PARA REFORÇARES OU INTRODUIRES NO DEBATE

Numa relação saudável e construtiva as duas pessoas:

- sentem-se aceites, estimadas e livres para serem quem são;
- recebem afeto e carinho;
- valorizam as opiniões e respeitam os sentimentos do outro;
- aceitam que a outra pessoa é diferente de si e que nem sempre as opiniões e interesses são convergentes;

- são capazes de comunicar e resolver conflitos através do diálogo e da procura conjunta de soluções e, claro, sem violência!;
- sentem que podem dizer não, sem terem medo das reações negativas ligadas ao facto de discordarem;
- têm objetivos pessoais e não se sentem pressionadas a esquecer-se de si mesmas e a renunciar a projetos e interesses significativos;
- desejam contribuir para o bem-estar e para a realização do outro, não se sentindo ameaçadas com os seus êxitos;
- são capazes de se divertirem juntas e também com outras pessoas: não se fecham na relação e mantêm as suas amizades e a proximidade à família;
- confiam e não usam os ciúmes como pretexto para controlar, limitar e agredir a outra pessoa.

As ideias-chave da dinâmica "Violência no namoro: o que é?" (página 4) poderão ser úteis para trabalharem o tema da violência no namoro, a partir dos conteúdos que forem partilhados nos corações cinzentos.

### A NOSSA EXPERIÊNCIA

Esta dinâmica contém em si a riqueza de nos permitir, ao mesmo tempo, abordar a temática da violência nas relações de namoro numa perspetiva de problematização (corações cinzentos) e numa perspetiva positiva, incentivando o pensamento sobre o que se valoriza numa relação (corações vermelhos).

É provável que em grupos de jovens mais novos haja alguma inibição inicial, por lhes ser pedido que falem sobre as suas expectativas relativas às relações de namoro. Alguns sentir-se-ão demasiado jovens para falarem do assunto "namoro", a partir de um ponto de vista pessoal. Nestes casos, podemos sugerir que se projetem no futuro ou que preencham os corações, pensando nas relações de namoro que conhecem, identificando o que lhes parece positivo e negativo.

Utilizámos os "corações" num encontro de sensibilização alargado: afixámos, num lugar muito movimentado, dois corações gigantes: um vermelho e um cinzento e ao longo do dia, fomos pedindo que os e as jovens que por ali passavam para escreverem no interior dos corações. Entretanto, falávamos sobre o nosso projeto. Chegámos ao fim do dia com os corações "carregados de palavras" escritas por muitas mãos!

# 10. BRINDES ÀS RELAÇÕES AFETIVAS

## OBJETIVOS

- Identificar características das relações de namoro gratificantes e saudáveis
- Aumentar a motivação para o estabelecimento de relações não-violentas
- Promover um clima grupal positivo

**DURAÇÃO:** A duração depende do tamanho e da "resistência" do grupo. Se o grupo tiver 15 elementos, estimamos que sejam necessários 20 minutos.

## MATERIAIS

- Copos e sumo ou refrigerante

## PASSO A PASSO

**1º:** Explicar aos e às jovens que nesta atividade pensaremos sobre o que valorizamos numa relação de namoro.

**2º:** Oferece-se um copo a cada participante e pede-se que o grupo forme um círculo.

**3º:** Explica-se ao grupo que:

- quem inicia a dinâmica, levanta o copo e, tendo em conta o que valoriza numa relação de namoro, completa com uma palavra a frase "Eu brindo a uma relação..."
- quem está à direita do participante que fez o primeiro

brinde, levanta também o copo e completa a frase "Eu brindo a uma relação..." com a mesma palavra dita pelo participante anterior e acrescenta uma palavra que fale do que valoriza numa relação.

- os participantes que se seguem devem "brindar" evocando, por ordem, todos atributos ditos pelos participantes que os antecederam.
- quem se enganar na ordem ou repetir os atributos sai do círculo.

**4º:** O processo desenvolve-se até restarem apenas dois participantes. O/a facilitador/a faz notar que os atributos evocados nada têm a ver com a violência no namoro que é incompatível com o desenvolvimento de relações gratificantes e saudáveis!

### A NOSSA EXPERIÊNCIA

Faz sentido a utilização desta dinâmica no início de uma ação de sensibilização sobre o tema da violência no namoro, na medida que predispõe para a participação e cria um ambiente grupal positivo e favorável à intervenção. Faz também sentido a sua utilização para finalizar uma ação com um ambiente agradável e com um enfoque otimista.

# Valeu a pena ENTRAR ++ em ação!

O conjunto das dinâmicas que partilhamos nesta publicação foram concebidas e experimentadas no âmbito do “Entra mais em Ação, pela Igualdade, contra a Violência no Namoro”. Participaram neste projeto, promovido pelo Graal, várias centenas de jovens do distrito de Santarém. Alguns tiveram nele um lugar especial: depois de terem participado em ações de sensibilização, empenharam-se, com o apoio da equipa do projeto, no desenvolvimento de diversas iniciativas de sensibilização dos seus pares para o problema da violência no namoro.

Terminamos esta publicação expressando a nossa admiração pelo percurso que fizeram e dando a palavra a estes e estas protagonistas do projeto que “dão a cara” por esta causa e nos dizem porque valeu a pena Entrar em Ação!



**Mariana**

*Porque eu via uma relação como algo duradouro e indestrutível, onde mais nada importa. Aqui aprendi que tudo o resto importa, e que não está bem abdicar de tudo por uma pessoa.*



**Tiago Casa Nova**

*Porque coisas que para nós jovens eram banais e insignificantes não são tão banais assim e podem crescer até levar à morte. Acho que esta consciência é importante.*



**ADRIANA PEITÃO**

*Porque, como o nome indica, ajudou-me a agir. Não é que não tivesse consciência das situações, mas agora sei exatamente o que fazer, como e quando.*



**Diogo**

*Porque nestas idades não queremos saber de muita coisa, e ficámos a perceber que há assuntos que interessam e merecem a nossa atenção.*



**Inês Agostinho**

*Porque com cada ação de sensibilização é como se acordássemos um pouco da nossa vida quotidiana. Foi como se descobrissemos todo um novo mundo.*



**Rita**

*Porque sempre fui uma pessoa insegura, tinha ciúmes, e aqui percebi que há pessoas que sempre vão estar contigo e que não te vão abandonar.*



**Ricardo**

*Aprendemos a ver o mundo de maneira menos ingênua, que somos criados dentro de certos estereótipos, e estar aqui foi uma chamada de atenção.*



**Mariana Macedo**

*Porque agora, em qualquer relação que tenha, há certas coisas que não vou deixar passar.*



**Joana Coimbra**

*Quando penso no Entra em Ação, penso em entreatujada: ajudar os outros, mas também ajudar-me a mim mesma e aqueles que gosto.*



**BEATRIZ**

*Aprendemos que, por mais que homens e mulheres sejam diferentes, ninguém tem o direito a desrespeitar ninguém.*



**CAROLINA**

*Porque fizemos amigos para a vida, passámos momentos inesquecíveis e foi uma experiência que nunca esqueceremos.*



**HUGO**

*Porque pensando desta forma, posso ajudar a que outros pensem de maneira diferente.*



**BEATRIZ**

*Porque aprendi a preocupar-me mais com o outro e aprendi que posso fazer a diferença.*



**BERNARDO**

*Porque alarguei os meus horizontes.*



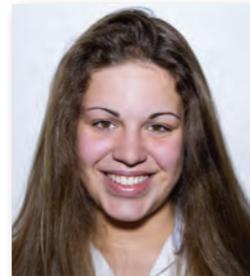
**André**

*Valeu a pena porque, pensando desta forma, posso ajudar a que outros pensem de maneira diferente.*



**João Gasopo**

*Valeu a pena entrar em ação porque fiz novos amigos.*



**MARGARIDA**

*Crescemos imenso, ganhámos consciência e não estaremos na vida da forma como estávamos antes.*



**Luís**

*Apercebi-me dos casos reais que me rodeiam.*



**Elsa**

*Porque percebi que relações que eu pensava que eram perfeitas, em vez de indicarem amor eterno, indicam que algo está mal.*



**Inês Dinis**

*Porque o objetivo do Projeto passou a ser o meu: consciencializar para o problema da violência no namoro.*



**Kika**

*Porque me pareceu um projeto bastante interessante, com bastante convívio e aprendizagem.*



**Tiago Morgado**

*Porque, como namorado, vi certas situações que mesmo que dantes não me parecessem graves, não posso nunca fazer a alguém.*



**Kiki**

*Porque assim posso ajudar quem está nesta situação.*



**Maria João**

*Porque é importante contribuir para que rapazes e raparigas vivam relações mais saudáveis e de respeito um pelo outro.*

UMA INICIATIVA:

# Graal

APOIOS:

