

JOVENS CONTRA A VIOLÊNCIA NO NAMORO

GUIA PARA A ACÇÃO

UMA INICIATIVA:

Graal



Entra
» em
ACÇÃO

PELA IGUALDADE
CONTRA A VIOLÊNCIA NO NAMORO

APOIOS:



Ficha técnica

EDIÇÃO:

Graal

Rua Luciano Cordeiro, nº 24, 6ºA

1150-215 Lisboa

Tlf: +351 213 546 831

Fax: +351 213 142 514

DATA:

Março de 2012

DESIGN E PAGINAÇÃO:

Atelier Santa Clara, Design e Comunicação

Índice

Para começar...	2
Motivos para entrares em acção	3
ENTRA EM ACÇÃO	5
Junta-te a outros/as!	6
Escuta e posiciona-te!	8
Manifesta-te!	12
Alerta para as consequências!	16
Expressa-te pela arte!	18
ENTRA NO TEMA	23
O que é a violência no namoro?	24
Qual o impacto sobre as vítimas?	27
Porque se mantém uma relação de namoro violenta?	28
De quem é a responsabilidade?	31
Os rapazes são sempre os maus da fita?	32
O que podes fazer para ajudar alguém que é vítima de violência no namoro	33
Bibliografia e Webgrafia	35

Para começar...

Há diferentes formas de nos posicionarmos face à violência nas relações amorosas. Podemos tê-la debaixo dos nossos olhos e evitar vê-la, negar a sua existência, considerá-la rara, episódica e irrelevante ou até legitimá-la. Podemos também preveni-la e combatê-la. Esta foi a nossa opção no projecto “Entra em Acção pela Igualdade, Contra a Violência no Namoro”, inicialmente designado “ Mobilização de Jovens para a Erradicação da Violência de Género”.

Este projecto é uma iniciativa do Graal, financiada pelo POPH/CIG, que ganhou vida no distrito de Santarém, envolvendo várias centenas de jovens dos 14 aos 18 anos, das Escolas EB2,3/S da Chamusca e Secundária de Sá da Bandeira.

O *Guia para a Acção* pretende ser uma ferramenta prática, útil para outros/as jovens que queiram desenvolver processos de sensibilização contra a violência no namoro. Destina-se, por isso, a jovens, aos seus grupos informais, às associações de estudantes e a outras associações e estruturas juvenis. Baseia-se na convicção (que a experiência reforçou) de que os/as jovens, mais do que ninguém, podem, no que diz respeito a esta causa, influenciar e transformar atitudes e comportamentos de outros/as jovens.

Este guia foi elaborado com recurso à nossa experiência e reflecte também o debate de temas e ideias que atravessou todo o projecto. Estrutura-se do seguinte modo:

No primeiro capítulo, intitulado “Entra em Acção”, descrevemos em linhas gerais o que fizemos acontecer nas nossas Escolas. Partilhamos este nosso percurso colectivo na expectativa que possa inspirar e nortear outros processos semelhantes noutros lugares. Foi também com este objectivo que, neste capítulo, deixamos alguns conselhos práticos para o caso de queres, como nós, “entrar em acção”.

No capítulo “Entra no Tema”, apresentamos os conteúdos e as ideias que devem, na nossa perspectiva, ser interiorizados e assumidos por quem quiser contribuir para sensibilizar e envolver jovens na prevenção e combate às desigualdades entre homens e mulheres e à violência no namoro. Acreditamos que encontrarás, neste capítulo, um conjunto de argumentos de peso que te serão úteis no caminho de abrir portas à mudança.

Esperamos que a leitura deste guia te entusiasme e te dê pistas práticas para entrares em acção pela igualdade, contra a violência no namoro!

Motivos para entrares em acção

- A violência no namoro não é um fenómeno raro (facto que vários estudos comprovam). É alta a probabilidade de jovens à tua volta, jovens como tu, serem ou se tornarem agressores/as ou vítimas de violência no namoro. Trata-se de um problema social relevante, ao qual não se tem dado suficiente atenção. **É importante** romper o muro de invisibilidade e silêncio que se ergue em torno deste problema;
- A violência no namoro tem um impacto muito destrutivo sobre as vítimas, independentemente do tipo de violência que é exercido. **É importante** alertar para a gravidade das consequências;
- Há formas de violência que passam despercebidas, que são socialmente aceites e não vistas como tal. É frequente a banalização e até a romantização de alguns actos violentos. **É importante** alertar para as múltiplas formas que a violência assume e veicular uma mensagem de intolerância absoluta à violência;
- Quem vive ou conhece situações de violência no namoro, muitas vezes, não sabe o que fazer. **É importante** informar sobre os recursos de apoio disponíveis e divulgar sugestões práticas para enfrentar o problema, dirigidas às vítimas e àqueles que desejam apoiá-las.

É fundamental sensibilizar outros/as jovens para que as suas relações amorosas, actuais e futuras, sejam igualitárias, livres e não violentas. É isto que nos move!



Entra
em
Accão

Junta-te a outros/as!

A constituição de um grupo empenhado nesta causa foi absolutamente essencial neste projecto. Para a constituição deste grupo contribuíram grandemente as acções de sensibilização, de 2 dias cada, que decorreram em regime residencial, pois proporcionaram tempo e espaço para nos conhecermos, para pensar em conjunto, debater ideias, construir um argumentário comum. Foram importantes para aprofundarmos as causas e as consequências da desigualdade entre homens e mulheres e da violência nas relações de intimidade e para descobrirmos o que podemos fazer para prevenir e lidar com estes fenómenos. Foi ainda no contexto destas acções de sensibilização que preparámos a nossa acção, isto é, planeámos as iniciativas que viríamos a desenvolver em cada uma das Escolas.

Apesar dos temas serem densos e pesados, foi possível trabalhar de forma divertida durante as acções de sensibilização. As metodologias propostas foram dinâmicas e participativas. Foram utilizadas diferentes técnicas desde as chuvas de ideias, *role-play*, análise de casos, trabalho em pequenos grupos, discussão em grande grupo, visionamento de vídeos... Mais do que absorvermos passivamente conteúdos, fomos estimulados a pensar, a olhar à volta e a desenvolver uma atitude crítica relativamente ao sexismo e à violência nas relações amorosas.

Foi também importante para a vida deste projecto termos encontrado tempo para nos reunirmos no espaço da Escola, ao longo dos últimos dois anos lectivos.

O grupo que constituímos não foi um grupo fechado, mas um grupo que se foi alargando. A sua visibilidade e a nossa identificação enquanto seus membros foi reforçada pelas **t-shirts**, **crachás** e **sacos** do Entra em Acção que usámos nas várias iniciativas desenvolvidas.



As nossas t-shirts em acção :)



Na acção de sensibilização

Ainda a propósito da importância de nos juntarmos a outros/as, não podemos deixar de sublinhar o papel das Direcções das Escolas e de vários/as professores/as, que abraçaram esta causa e ajudaram na concretização das nossas propostas. Dispensa de aulas, participação de turmas em iniciativas do projecto, autorização para utilizar o espaço da escola e disponibilização de equipamentos são exemplos dos apoios que recebemos.

Quando entrares em Acção...

- Pensa que não faz sentido estares sozinho/a na defesa desta causa. É importante encontrar outras pessoas que a apoiem e se mobilizem e que estejam disponíveis para demonstrar publicamente o seu apoio.
- O grupo é fundamental para esta “batalha”, porque juntos/as pensamos melhor e conseguimos ir mais longe. É importante que o grupo, antes de “entrar em acção”, “entre no tema”, criando momentos de diálogo e aprofundamento. Sem este tempo em conjunto, é difícil que o grupo tenha uma posição consistente e uma mensagem clara. Investe nisso!
- Envolve os/as professores/as e a Direcção da Escola, expõe as preocupações e motivações do grupo, apresenta um plano de acção e lista os apoios necessários para a concretização do plano.

Escuta e posiciona-te!

Num primeiro momento, fomos descobrir o que pensam – e dizem – os/as colegas sobre as desigualdades entre homens e mulheres e a violência no namoro. Este passo foi fundamental para percebermos que ideias, discursos e atitudes era necessário transformar.

Para isso, em grupo, escolhemos 8 questões abertas relacionadas com o tema, capazes de estimular a expressão individual. As questões propostas foram as seguintes:

1. **Porque achas que uma jovem mantém uma relação violenta. Porque não a rompe?**
2. **Porque achas que há violência numa relação de namoro?**
3. **Imagina que uma amiga tua é agredida pelo namorado. O que farias?**
4. **Imagina que se dá uma discussão entre um casal de namorados na Escola e que o rapaz agarra com força a rapariga e a ameaça. O que farias?**
5. **Imagina que estás na paragem do autocarro e que tens uns jovens machistas a defenderem que as mulheres são para estar em casa a coser as meias e que, se não fizerem o que os homens lhes mandam, devem levar uma tarefa. O que farias?**
6. **Imagina que a tua amiga diz que, no fim-de-semana, não vai sair à noite com o seu grupo de amigos/as, porque o namorado dela não pode e não permite que ela saia sem ele. O que lhe dirias?**
7. **Muitas pessoas acham que os homens valem mais do que as mulheres. Concordas? Porquê?**
8. **Quais as consequências da violência no namoro?**

Dinâmica do carrossel

Definidas as perguntas, propusemos a 3 turmas da Escola Secundária de Sá da Bandeira a dinâmica do carrossel, que garante a participação de todos/as e permite obter respostas espontâneas, uma vez que os/as jovens são surpreendidos/as pelas questões. Esta dinâmica concretizou-se nos seguintes “passos”:

1. Dispusemos os/as participantes em dois círculos concêntricos de 8 alunos/as cada, ficando os/as alunos/as do círculo exterior frente-a-frente com os/as do círculo interior;

2. Distribuímos uma questão a cada participante que formava o círculo interior;

3. Explicámos que cada participante situado/a no círculo interior colocava a questão que lhe foi atribuída à pessoa à sua frente, registando a resposta. Foram dados 2 minutos para as respostas.

4. “Girámos o carrossel”: Terminados os 2 minutos, pedimos para que os/as participantes do círculo exterior se deslocassem para a cadeira à sua direita e respondessem à questão colocada pelo/a colega agora à sua frente. Este movimento repetiu-se a cada 2 minutos até que todas as pessoas do círculo exterior tivessem respondido a todas as questões.

5. Trocámos os papéis: Os/as participantes sentados/as no círculo interior trocaram de lugar com os/as do círculo exterior, repetindo-se a dinâmica.



disposição das cadeiras



Sentados em círculos...



a concentração era muita!

6. Concluímos a dinâmica, colocando questões: “Como se sentiram ao responder às perguntas?”, “Qual foi a mais difícil de responder e porquê?”, “Têm outras questões sobre este tema que gostariam de ver debatidas?”. No final, comprometemo-nos a sintetizar as respostas dadas e a exprimir a nossa posição relativamente às mesmas.

7. Nos dias seguintes, agrupámos e contabilizámos as respostas com o mesmo conteúdo, referindo o sexo do respondente. De seguida, formulámos em grupo a nossa resposta a cada questão, comentando as respectivas opiniões expressas durante o carrossel, e compilámos tudo isto num documento.

8. Voltámos às turmas e apresentámos o documento. Ouvimos as reacções, estimulámos o debate, afirmámos as nossas convicções e chamámos a atenção para concepções e opiniões que perpetuam as desigualdades entre homens e mulheres e a violência nas relações de namoro.

Quando entrares em Acção...

Se quiseres desenvolver um processo semelhante a este, deves ter em conta que:

- As cadeiras devem ser colocadas frente-a-frente e dispostas em círculos concêntricos. Deves assegurar esta configuração da sala antes de iniciar a sessão.
- Caso o grupo não tenha número par, um dos/as animadores/as deve fazer par com um/a participante.
- Deves assegurar-te que os/as participantes sentados/as no círculo interior têm papel e caneta para registo das respostas.
- Precisas de ter um relógio/cronómetro para controlar o tempo.
- Possivelmente, neste processo, surgirão opiniões muito diferentes das que defendes. É importante que não te sintas directamente atingido/a por essas ideias. Argumenta contra elas; nunca ataques quem as expressa. Não podemos reagir com violência em defesa da não-violência!

Vê nesta página do nosso documento como trabalhamos as respostas dadas no carrossel. Podes descarregar o documento completo em www.graal.org.pt na página do projecto Entra em Acção.

POSIÇÕES SOBRE A VIOLÊNCIA NO NAMORO

Somos um grupo empenhado em acabar com a violência no namoro. Somos alunas e alunos da Escola Secundária Sá da Bandeira - Santarém, onde propusemos a 3 turmas (9ºB, 9ºC, 10ºC) uma sessão de reflexão baseada em 8 questões sobre as desigualdades de género e a violência no namoro.

Para cada questão, as respostas estão sintetizadas na coluna da esquerda e identificadas por sexo. Os nossos comentários e posições estão à direita.

E tu, quais são as tuas perguntas? Quais são as tuas respostas?
Como te posicionas?

Entra
em
Acção
PELA IGUALDADE
CONTRA A VIOLÊNCIA NO NAMORO

Porque achas que uma jovem mantém uma relação violenta. Porque não a rompe?

- 21 ♀ 20 ♂ Por medo.
- 3 ♀ 3 ♂ Por vergonha.
- 10 ♀ 7 ♂ Por razões afectivas.
- 2 ♀ 0 ♂ Por ter esperança na mudança.
- 3 ♀ 1 ♂ Por falta de apoio para se libertar da relação.
- 2 ♀ 1 ♂ Por sentir pena de quem agride.
- 0 ♀ 1 ♂ Pelo estatuto de ter um namorado.
- 4 ♀ 3 ♂ Por gostar de ser maltratada.

Todos os motivos encontrados para que uma rapariga mantenha uma relação violenta são válidos, com excepção de um: gostar de ser mal tratada! É nossa convicção que todas as pessoas desejam e merecem manter relações onde sejam livres e respeitadas.

Porque achas que há violência numa relação de namoro?

- 16 ♀ 10 ♂ Por ciúmes, falta de confiança mútua e desejo de ter controlo sobre a outra pessoa.
- 5 ♀ 3 ♂ Devido à ideia de que os homens são superiores.
- 3 ♀ 2 ♂ Por falta de respeito.
- 1 ♀ 0 ♂ Devido ao alcoolismo.
- 1 ♀ 1 ♂ Devido a distúrbios mentais.
- 0 ♀ 2 ♂ Por desamor.
- 2 ♀ 1 ♂ Por gostar demasiado.
- 0 ♀ 2 ♂ Devido ao comportamento provocatório da namorada.
- 1 ♀ 2 ♂ Por perda de controlo em situações de conflito.

Pensamos que o desejo de posse e de controlo da outra pessoa e a falta de respeito (muitas vezes associados a atitudes machistas) estão na base de relações violentas. Mas achamos que a violência não tem nada a ver com o amor: não agredimos quem amamos verdadeiramente e também não somos violentos com todas as pessoas de que não gostamos.

Pensamos que é um engano considerar que as causas da violência são as doenças mentais ou a incapacidade de autocontrolo em situações de conflito: a maioria das pessoas que têm comportamentos violentos nas relações de intimidade são pessoas ditas “normais” e até, muitas vezes, carinhosas e tranquilas aos olhos do mundo. Consideramos que, por si só, o consumo de drogas e álcool não explica a violência no namoro. Pode desencadear, mas nunca justificar, ser causa. Caso contrário, como se explica que a pessoa, após consumir estas substâncias, só se torne violenta com o/a namorado/a?

Pensamos que nunca devemos culpar a vítima de violência por sê-lo. Nenhum comportamento “provocatório” pode justificar o uso de violência.

Manifesta-te!

Depois de termos contactado com as ideias dos/as nossos/as colegas sobre a igualdade entre homens e mulheres e a violência no namoro, percebemos que havia um trabalho importante a fazer. Pensámos que seria interessante redigir um documento que clarificasse e traduzisse as nossas posições relativamente a estes fenómenos. Foi aí que surgiu a ideia de redigirmos um **Manifesto pela igualdade, contra a violência no namoro**.

Nas nossas discussões em grupo, começámos por listar as ideias correntes que era urgente combater, na medida em que podem alimentar desigualdades e perpetuar situações de violência no namoro. O Manifesto começou a tomar forma! Um pequeno grupo redigiu um texto que foi depois discutido e validado pelos/as 15 autores/as. Lê abaixo o texto.

Manifesto **CONTRA** a violência no namoro

Somos um grupo de rapazes e raparigas, do distrito de Santarém, empenhado em acabar com a violência no namoro. Condenamos todo o tipo de violência numa relação de namoro.

A violência no namoro é um problema que afecta um grande número de jovens e do qual pouco se fala. Preocupa-nos este silêncio em torno destas relações “tóxicas”, destrutivas, onde a violência é utilizada como um meio de dominar e controlar a outra pessoa.

Não concebemos relações de namoro onde não haja respeito mútuo. Reprovamos as relações vividas com medo, em que uma das pessoas não é dona de si e da sua vida.

Pensamos que numa relação de namoro, o amor nunca pode ser usado para justificar a violência e que os ciúmes e os sentimentos de posse nunca devem ser romantizados e entendidos como expressões de amor.

Consideramos que a perseguição, o controle, a chantagem, a ameaça, os maus-tratos, a intimidação, a humilhação, os insultos deixam marcas irreparáveis e, por este motivo, não podemos ignorar e ficar passivos perante esta realidade.

Acreditamos que todas as raparigas e todos os rapazes podem construir e viver relações livres e sem violência. Esta a nossa causa! Junta-te a ela! Uma voz é poderosa. Milhões de vozes são imparáveis!

Santarém, Junho de 2011

Depois passámos à recolha de 150 assinaturas de apoio ao Manifesto, apresentando o texto individualmente a colegas da nossa escola. Consideramos que este processo contribuiu para dar visibilidade aos problemas em questão e à nossa causa.

Recolhidas as assinaturas, fez-se um **folheto** com o texto do Manifesto e os nomes dos apoiantes e imprimiram-se 1000 exemplares para distribuir.



Decidimos que não queríamos simplesmente distribuir o Manifesto. Pretendíamos apresentá-lo, criar condições para o valorizarem e diminuir as possibilidades de ser transformado em bolas e aviões de papel... Surgiu a ideia de criar um **evento de lançamento**. Mãos à obra!

Para organizar este evento, contámos com o apoio do Grupo de Teatro do Oprimido - Lisboa (GTO LX), que dinamizou uma oficina onde foram preparadas curtas dramatizações, alertando para o problema. Nesta oficina conseguimos ainda criar uma música a partir do Manifesto.



A ensaiar para...



O dia do lançamento
do Manifesto!

No dia do lançamento do Manifesto, estiveram presentes cerca de 200 colegas que assistiram às nossas representações e à apresentação da música, ouviram-nos falar sobre o Entra em Acção, a gravidade do problema da violência no namoro e as suas manifestações. Além disso, apresentámos orientações sobre como agir face a situações de violência no namoro. Aí sim, distribuímos o nosso Manifesto!

Entretanto imprimiu-se um **cartaz de grandes dimensões** com o texto do Manifesto, que ficou exposto num local de grande visibilidade.



Reconhecendo o enorme poder do vídeo para passar mensagens na internet, decidimos fazer um **filme do Manifesto**, a que podes aceder em www.graal.org.pt na página do projecto Entra em Acção.

Divulgámos o filme através das redes sociais, fazendo-o chegar a muitas outras pessoas.

O Manifesto (o filme e o folheto) foi e continuará a ser apresentado, distribuído e visionado em muitos outros contextos!

Quando entrares em Acção...

- Se quiseres utilizar o Manifesto que elaborámos, não deixes de o fazer. Podes descarregá-lo em www.graal.org.pt, na página do projecto Entra em Acção, ou solicitar ao Graal o seu envio, através do e-mail graal@graal.org.pt.
- Se tens intenção de elaborar um Manifesto, recomendamos que te reúnas com o teu grupo e pensem na mensagem que vos parece prioritária passar – definam o vosso foco!
- As nossas causas e preocupações não cabem todas num único Manifesto. A tentação de querer dizer tudo poderá tornar o documento demasiado extenso e de difícil compreensão.
- Não sendo um texto extenso, o Manifesto deve descrever os principais pontos de vista e argumentos do grupo relativamente ao problema e estimular quem o lê a mudar as suas atitudes e comportamentos ou a influenciar mudanças; o Manifesto deve incentivar a “entrar em acção”. Repara que não chega transmitir as nossas preocupações e descrever o problema, é importante ter no horizonte a mudança que desejamos. É necessário transmitir uma mensagem de esperança, que gere entusiasmo e que faça sentir aos/às jovens que a sua participação contribui para a melhoria de algo maior.
- Recomendamos-te que dês um título ao Manifesto que desperte o interesse dos/as leitoras e que o conteúdo do texto seja claro para as pessoas que não participaram na sua elaboração.
- Na divulgação do Manifesto aposta em iniciativas originais, criativas. Através de um apontamento inusitado ou de humor, poderás atrair a atenção e ficar na memória do público.
- Por último, nunca te esqueças do objectivo principal: alertar para um problema grave, mudar comportamentos e atitudes e angariar mais pessoas para esta causa.

Alerta para as conseqüências!



Conscientes de que os namoros não são só romance, chocolates e flores, no dia dos namorados resolvemos chamar a atenção para a violência nas relações de namoro e para as suas marcas.

Elaborámos então **marcadores de livros** em que, numa das faces, alertamos para as marcas que deixa a violência no namoro e, na outra face, utilizamos o símbolo do “like” da rede social Facebook e o slogan “Faz um like à não violência no namoro”, com a indicação da página do projecto naquela rede social, a fim de alargar o nosso número de “amigos”, fazendo assim chegar a nossa mensagem a mais pessoas. Optámos por introduzir estes elementos porque os consideramos atraentes para os/as jovens, uma vez que o Facebook é muito popular entre nós.

A distribuição dos marcadores não foi discreta: arranjámos um **fato de “like” gigante**, que o colega maior do grupo vestiu, e percorremos os espaços das Escolas EB 2,3/S da Chamusca e Sá da Bandeira em Santarém, nos intervalos maiores, entregando em mãos os nossos marcadores.

Podes ver ao lado como ficaram.



Nós gostamos disto!! :D



Há marcadores para todos!

Quando entrares em Acção...

- Desta ou de outra forma, é importante chamar a atenção das pessoas que queres sensibilizar para as conseqüências da violência no namoro. Consideramos que a melhor forma de alertar para a gravidade do problema é descrever o seu impacto em quem o vive. O “like” do Facebook chama a atenção e suscita reacções positivas. Poderás com alguma habilidade costurar um. Vê o desenho.
- Se optares por fazer marcadores de livros, entrega-os em mãos, aproveitando este momento para interagir com as pessoas. Não ajas como um/a “distribuidor/a” de brindes ou panfletos, mas sim como o/a embaixador/a de uma causa! Possivelmente encontrarás alguns marcadores pelo chão... Não desanimes! Faz parte... É um sinal de que há ainda muito trabalho a desenvolver no sentido da consciencialização.



Faz um
LIKE
à não
violência
no
namoro!

www.facebook.com/entraemaccao

Uma iniciativa

Graal

Entrar em
Acção
PELA IGUALDADE
CONTRA A VIOLÊNCIA NO NAMORO

A VIOLÊNCIA
NO NAMORO
DEIXA MARCAS

Tristeza
Ansiedade
Medo
Baixa autoestima
Isolamento
Baixo rendimento
Depressão
Suicídio
Entre outros



Expressa-te pela arte!

Reconhecendo o potencial da arte enquanto ferramenta de sensibilização, criámos em cada uma das nossas Escolas um evento onde os/as jovens tiveram oportunidade de se exprimir através de várias actividades artísticas.

Estas iniciativas envolveram directamente cerca de 350 jovens, indo ao encontro dos seus gostos e interesses e criando, ao mesmo tempo, condições para a reflexão sobre os problemas da desigualdade entre mulheres e homens e da violência no namoro.

Percorremos caminhos diferentes em cada uma das Escolas que descrevemos nas linhas que se seguem.

Na Escola Secundária de Sá da Bandeira...

Ao longo de vários meses, foi desenvolvido um processo que teve início com uma sensibilização de 6 turmas, no contexto da sala de aula, para o tema da violência no namoro e que culminou com uma exposição intitulada “12 Telas Contra a Violência no Namoro”.

PASSO A PASSO

1. Apresentação da proposta

Realizou-se uma reunião com os/as professores de Artes e Ofícios e Educação Visual e Tecnológica da Escola para lhes propor que as suas turmas participassem na elaboração de trabalhos sobre a violência no namoro, após assistirem a uma sensibilização sobre o tema. A proposta foi bem acolhida e acertaram-se detalhes de agenda.

2. Planeamento e desenvolvimento da sensibilização das turmas

Optou-se por um formato dinâmico com o objectivo de estimular o debate em torno das seguintes ideias-chave:

- A violência nas relações de intimidade existe e é frequente, não é apenas um problema das relações entre adultos/as;
- É um problema com consequências várias e graves;
- As raparigas são as vítimas mais frequentes, havendo raízes culturais e sociais que o justificam;
- Há diferentes tipos de violência (física, psicológica e sexual);

- A violência no namoro é um problema que não é apenas de quem o vive, todos/as devem estar atentos/as e intervir;
- A responsabilidade pelos comportamentos violentos deve ser atribuída a quem os pratica e não ao consumo de drogas, álcool ou a problemas mentais;
- Ninguém mantém uma relação de namoro violenta por masoquismo.

Na sequência da sensibilização, as turmas foram desafiadas a elaborar cartazes que alertassem para o problema da violência no namoro.

3. Elaboração das telas

Cada turma seleccionou os 2 melhores cartazes, tendo em conta o seu potencial de sensibilização, entre outros critérios artísticos definidos pelos/as professores/as da disciplina de Educação Visual e Tecnológica. Um pequeno grupo passou para tela os trabalhos seleccionados.

4. Exposição “12 Telas Contra a Violência no Namoro”

As telas resultantes desse processo foram submetidas à votação de um júri, constituído por professores, pela equipa do Graal e por nós, e expostas no espaço da biblioteca acompanhadas de um texto escrito pelos seus autores. Na inauguração da exposição, após os/as “artistas” apresentarem as suas telas, foi anunciada a tela vencedora. A inauguração terminou com um pequeno concerto das Hip Hop de Baton, que cantam temas ligados à violência exercida sobre as mulheres.



Com tantas obras de arte...

Na Escola EB 2,3/S da Chamusca...

Em articulação com os/as professores/as do Departamento das Ciências Sociais e Humanas e das Expressões, organizaram-se **5 oficinas de “Arte contra a violência no namoro”**, com a duração de 100 minutos cada, que decorreram em simultâneo e nas quais os/as participantes se inscreveram segundo as suas preferências. As oficinas foram dinamizadas por animadores/as com experiência nas respectivas áreas.

Os/as jovens inscritos/as na **Oficina de Cinema** assistiram ao filme “Reviving Ophelia” que conta a história de uma adolescente que é vítima de violência no contexto de uma relação aparentemente perfeita. O filme mostra diferentes tipos de violência no namoro e retrata bem a gravidade das suas consequências e as dificuldades de reconhecer e interromper este tipo de violência.

Na **Oficina de Contos e Lendas**, ouviram-se narrativas que levantam várias questões sobre os maus-tratos e a opressão vividas em algumas relações de intimidade.

Os/as participantes na **Oficina de Graffiti** aprenderam as técnicas base desta expressão artística e participaram na pintura de um painel com o rosto magoado de uma jovem.

Na **Oficina de Movimento**, através de exercícios corporais, experimentou-se a dominação, o controle, mas também o respeito pelo/a outro/a, o respeito por si mesmo/a, a confiança e a autonomia.

Na **Oficina de Hip Hop** compôs-se e coreografou-se uma música contra a violência no namoro.



Na oficina de cinema.



Sempre em movimento!



O nosso painel ficou espectacular!

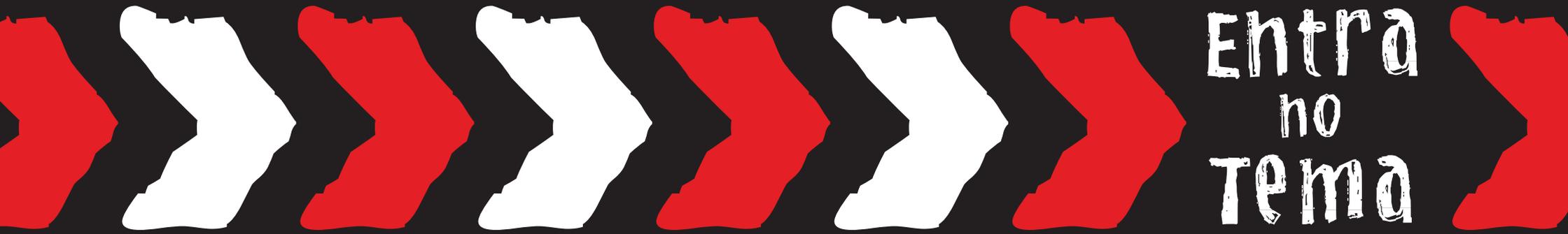


Hip-hop é connosco! :X

No final, os/as participantes nas diferentes oficinas reuniram-se num único espaço, onde apresentámos o projecto, falámos sobre a desigualdade e a violência no namoro e houve oportunidade para demonstrações de cada uma das oficinas.

Quando entrares em Acção...

- Na selecção dos/as animadores/as das oficinas deves ter em conta, não apenas as suas competências artísticas, mas também a sua sensibilidade para a causa. A expressão artística não é, neste contexto, um fim em si mesmo, mas uma ferramenta de sensibilização. Poderás reunir-te com os/as animadores/as para perceber como poderão estimular o grupo a reflectir sobre o tema. É a causa que deve nortear o processo artístico!
- A fase preparatória é crucial para o êxito dos eventos. Estes eventos implicam um trabalho importante de planeamento – não o subestimes! Em grupo, respondam às questões: O que queremos fazer? Como o vamos fazer? Onde? Quando? Quem vai estar envolvido e contribuindo com o quê? De que recursos materiais/equipamentos precisaremos? Que outras pessoas/organizações será necessário envolver? Como divulgaremos a iniciativa?



Entra
no
Tema

Antes de “entrar em acção”, participámos em acções de sensibilização dinamizadas pelo Graal, associação promotora deste projecto, onde discutimos e aprofundámos as temáticas da desigualdade entre homens e mulheres e da violência nas relações de namoro. Nas linhas que se seguem, partilhamos contigo alguns dos conteúdos e ideias-chave abordados durante estas acções de sensibilização, que também deves ter presente antes de “entrar em acção”.

O que é a violência no namoro?

Pode ser violência física, psicológica e/ou sexual.

VIOLÊNCIA FÍSICA

Falamos de violência física quando há um 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 asfixia, agressões com armas e objectos, entre outros... afinal, a violência física não é difícil de identificar. Mas, como é sabido, a violência nas relações amorosas não se limita à violência física.

VIOLÊNCIA SEXUAL

Considera-se violência sexual quando estamos perante qualquer tipo de conduta sexual não consentida, que vai desde contactos corporais não desejados até à violação ou tentativa de violação. São também exemplos de violência sexual a ridicularização do desempenho sexual e a pressão para realizar actos sexuais que a pessoa não deseja ou para os quais não se sente preparada, utilizando drogas ou chantagem (por exemplo, ameaçar procurar outros/as parceiros/as sexuais ou divulgar filmes ou fotografias com conteúdo sexual, caso a pessoa não ceda, pôr em questão os seus sentimentos e a importância que dá à relação (“Se gostasses realmente de mim...”, “Se a nossa relação fosse importante para ti...”).

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

Há violência psicológica quando ocorrem actos que atentam contra a integridade psicológica e emocional da vítima e contra a sua dignidade enquanto pessoa. São actos que limitam a liberdade e o desenvolvimento pessoal. São exemplos de violência psicológica:

- Intimidar e ameaçar magoar, matar, difamar ou suicidar-se, para se obter o que se quer do/a parceiro/a;
- Insultar, humilhar, agredir verbalmente, diminuir a auto-estima, tratando o/a namorado/a como um ser inferior e desvalorizando-o/a constantemente, mesmo na presença de outras pessoas;
- Atemorizar, tendo ataques de fúria contra o/a parceiro/a;
- Perseguir, telefonar incessantemente, fazer “esperas”;
- Controlar a vida do/a parceiro/a: as pessoas com quem fala, o tempo que passa com a família e amigos/as, o modo como se relaciona com os/as outros/as, a forma como pensa, os seus tempos livres, as suas roupas, o seu peso, a sua alimentação, os sms, telefonemas, emails, facebook...
- Ignorar os pontos de vista da outra pessoa, os seus interesses e sentimentos, tomar sozinho/a todas as decisões importantes e pressionar para que o seu par renuncie a aspectos e projectos 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;
- Isolar o/a parceiro/a, limitar os seus contactos com amigos e família, criticar constantemente as pessoas que são significativas na sua vida e criar situações desconfortáveis com elas;
- Fazer a outra pessoa sentir-se culpada por todos os problemas da relação, transferindo para ela a responsabilidade das próprias agressões.

A violência no namoro é um padrão

Quando falamos de violência no namoro, falamos de um padrão que se repete, de uma dinâmica relacional em que um dos elementos do casal, através da violência, pretende controlar, dominar, submeter o outro. Inicialmente assume formas de dominação socialmente aceites que, com o tempo, se vão tornando mais graves, frequentes e destrutivas.

A violência no namoro é um fenómeno transversal

Há situações de violência nas relações de namoro em todos os grupos sociais: as vítimas e as pessoas que agredem podem ser ricos ou pobres, muito ou pouco escolarizados, habitantes em zonas rurais ou urbanas, celebridades ou cidadãos/ãs comuns. A violência não é exclusiva dos/as consumidores/as de drogas ou álcool, nem das pessoas com doença mental, podendo ou não coincidir com o consumo daquelas substâncias, podendo ou não estar associada a situações de doença mental.

A violência no namoro nem sempre é óbvia

Existem táticas subtis, formas mascaradas de exercer poder e controle sobre a outra pessoa. Tão subtis que podem ser imperceptíveis. Por vezes exprimem-se sob a forma de preocupação com o relacionamento e com o bem-estar do/a parceiro/a e podem ser confundidas com manifestações de amor.

Violência no namoro e conflito não são sinónimos

O conflito é normal nas relações amorosas. Serão raras, ou até mesmo inexistentes, as relações de plena harmonia. Não devem evitar-se os conflitos a qualquer custo, estes podem ser construtivos e permitir que as pessoas e a relação cresçam. Pelo contrário, a violência é sempre negativa e destrutiva. É uma forma inaceitável de resolver conflitos.

As experiências de abuso (físico, psicológico, sexual) vividas nas relações amorosas produzem efeitos negativos e significativos a curto e a longo prazo.

Os efeitos imediatos incluem reacções emocionais negativas, tais como medo, raiva, isolamento, tensão, sofrimento. Podem também incluir consequências físicas, não só directamente originadas pela violência corporal (nódoas negras, ossos partidos, etc), mas também indirectas, como insónias e dores de cabeça, entre outras.

Estas vítimas vivem em “terror” e tensão constantes, o que aumenta o risco de desenvolverem problemas psicológicos, como depressão, ansiedade, fobias, stress pós-traumático, desordens alimentares, tendência para o suicídio e consumo abusivo de álcool e drogas.

A experiência continuada de abuso físico, psicológico e/ou sexual compromete consideravelmente a qualidade de vida da pessoa vitimizada e a sua auto-estima. A vítima acaba por sentir que não merece um tratamento respeitoso e que é incapaz de suscitar sentimentos positivos em potenciais parceiros/as.

A vivência de uma relação violenta 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.

Porque se mantém uma relação de namoro violenta?

Porque há um ciclo que aprisiona

O “ciclo da violência” pode ajudar a explicar o facto de a vítima não tomar a iniciativa de romper a relação. Este ciclo desenvolve-se em 3 fases: a acumulação de tensão, a explosão violenta e a “lua-de-mel”.

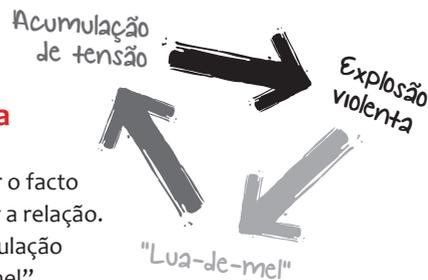
A fase da acumulação de tensão caracteriza-se pela expressão de sentimentos negativos, por uma rotina carregada de insultos, humilhações e recriminações. O ambiente cada vez mais tenso leva a vítima a evitar situações que possam gerar o conflito para minimizar o risco da explosão violenta.

Na explosão violenta “descarrega-se” a tensão contida. Os comportamentos violentos são de maior intensidade e gravidade, podendo haver agressões físicas, ameaças, uso de armas, abusos sexuais, violação, etc.

Na fase da “lua-de-mel” há como que uma compensação amorosa: a pessoa que agride mostra-se arrependida e promete que não vai voltar a ser violenta. Há manifestações de afecto, oferta de presentes, pedidos de desculpa. Nesta fase, renova-se a esperança na mudança e minimiza-se as agressões sofridas.

Porque se idealiza o amor

Apesar de o “... e viveram felizes para sempre” só acontecer nos contos de fada, na verdade, alimentamos a convicção de que o amor é capaz de superar todos os obstáculos. Muitos/as jovens mantêm relações violentas porque acreditam que “o amor resiste a tudo” e tem o poder de mudar o carácter da pessoa amada. Estas concepções idealizadas do amor levam muitas vezes a vítima a continuar na relação, na esperança de que o seu “happy end” chegará um dia.



Porque se romantizam os ciúmes

É habitual considerar-se que o ciúme é uma expressão de amor. Mas quando um/a namorado/a tem um comportamento violento sempre que alguém se aproxima do seu par, tenta isolá-lo e mantê-lo afastado de potenciais rivais, impedindo-o, por exemplo, de sair com amigos/as, não estamos perante expressões de amor, mas sim perante o desrespeito e o desejo de controle do outro.

Infelizmente, na nossa sociedade, há ainda uma grande tolerância a “cenas de ciúmes” violentas. Estas são frequentemente minimizadas ou romantizadas, considerando-se manifestações normais de descontrole emocional causado pelo ciúme.

Porque o medo paralisa

O medo pode explicar o facto de não se romper uma relação violenta: o medo de represálias, de perseguições, de vir a ser ainda mais maltratado/a ou ainda o medo que o parceiro/a cumpra as ameaças de morte ou suicídio em caso de separação. A pessoa poderá também ter medo de abandonar a relação por se sentir insegura e ansiosa face à perspectiva de reconstruir a sua vida afectiva.

A vivência de situações de abuso e violência produz um efeito muito destrutivo na auto-estima e quem sente que “não vale nada” não acredita que possa vir a suscitar interesse e afecto noutras pessoas.

O medo do vazio perante a possibilidade de uma nova vida sozinho/a pode também ser paralisador, até porque em muitas relações abusivas se gera uma forte dependência. A pessoa continuamente coagida e forçada a ser e a comportar-se como o/a outro/a deseja, vai perdendo o sentido de si e da sua vida. Não é raro que a vítima gravite em torno do agressor/a, das suas necessidades, exigências e imposições.

Porque se está sozinho/a

A percepção de que não poderá contar com o apoio de ninguém no caso de romper a relação poderá levar a vítima a recuar perante essa decisão. Este sentimento é provável quando a pessoa se distanciou da família e dos amigos/as, em consequência de um isolamento que lhe é imposto pelo/a agressor/a e que a deixa numa situação de grande vulnerabilidade, com dificuldades em obter o apoio, o suporte emocional e até a protecção que sente serem necessários numa situação de ruptura.

Porque se sente vergonha

Muitas vezes os sentimentos de vergonha e humilhação impedem a vítima de partilhar com outras pessoas a sua situação e de pedir ajuda para sair da relação. Dar o passo de assumir o fracasso da relação e reconhecer perante outros/as que se é vítima de violência numa relação amorosa, pode ser, para algumas pessoas, em alguns momentos, mais difícil do que suportar as agressões.

Porque se sente culpa

Muitas vítimas culpabilizam-se pelas agressões físicas, psicológicas e sexuais que sofrem, achando que os seus actos são os responsáveis pelas reacções violentas do/a parceiro/a. Ao fazê-lo, desresponsabilizam quem as agride e legitimam os abusos. Esta auto-culpabilização resulta muitas vezes da interiorização das múltiplas acusações e recriminações feitas por quem agride, que encontra, desta forma, “justificação” para a sua conduta violenta. Nunca é demais repetir que nada justifica a violência e que a responsabilidade deve ser atribuída a quem a exerce.

Porque se gosta do agressor/a!

Neste caso, a vítima deseja certamente que a violência cesse, mas não deseja o fim da relação.

Não sendo únicas nem universais, estas são algumas justificações para o facto de se manter uma relação onde se é maltratado/a. Mais universal será certamente a dificuldade de sair de uma relação abusiva que, em muitos casos, implica um processo complicado e doloroso.

De quem é a responsabilidade?

A culpa não é da vítima

É frequente culpabilizar-se a vítima pelos comportamentos violentos de que é alvo. Há por vezes um discurso que sugere que é ela quem os provoca: “Ela andava a pedi-las.”, “Ela também não é nada fácil.”, “Nada disto aconteceria se ela...”.

Quando alimentamos e nos conformamos com este tipo de argumentos, estamos a responsabilizar a pessoa errada. A pessoa que agride é a responsável pela agressão; quaisquer que sejam as circunstâncias, a violência não é uma resposta aceitável.

Outras vezes, culpa-se a vítima por não se libertar da relação e diz-se que ela não a rompe por ser masoquista e gostar de ser maltratada. Ser maltratado/a é sempre, para qualquer pessoa, uma experiência negativa. Além disso, devemos lembrar-nos que muitas vezes os maus-tratos intensificam-se precisamente quando a vítima manifesta o desejo de terminar a relação, fazendo-a recuar na sua decisão.

A culpa não é do álcool, das drogas, das doenças mentais...

Desresponsabilizar a pessoa que agride dizendo que foi o consumo de bebidas alcoólicas ou de drogas que causou o comportamento violento é errado e perigoso. O que dizer então de todas as outras pessoas que consomem estas substâncias e não têm manifestações violentas? E por que razão a violência é dirigida aos/às namorados/as e não às restantes pessoas? Alguém que, sob o efeito do álcool ou das drogas, se torne violento/a para com o seu par deve ser responsabilizado/a pelos seus actos.

Há também quem evoque as doenças mentais. Certamente que entre os/as agressores/as haverá pessoas com doença mental (há-os em toda a sociedade), mas nem todas as pessoas com doença mental têm comportamentos violentos e nem todas as pessoas violentas têm doença mental.

CONCLUSÃO: O/A AGRESSOR/A DEVE SER RESPONSABILIZADO/A
Contrariar esta tendência de culpar a vítima e desresponsabilizar a pessoa que agride é fundamental para que possamos criar empatia e apoiar quem está numa situação vulnerável.

Os rapazes são sempre os maus da fita?

Apesar de também haver rapazes/homens vítimas de violência nas relações amorosas, as raparigas/mulheres são as principais vítimas. Detém-te nos dados que se seguem:

- As mulheres são 10 vezes mais vulneráveis do que os homens a serem vítimas de violência nas relações amorosas (Schorstein, 1997).
- Os rapazes são os principais agentes da maioria das agressões sexuais. A violência sexual é quase exclusivamente exercida por homens (Caridade & Machado, 2008).
- Uma em cada três portuguesas ainda é vítima de violência, sendo que uma parte significativa das agressões ocorre na esfera da vida privada e os agressores são quase sempre os maridos, companheiros ou namorados (actuais ou passados), segundo o Inquérito Nacional sobre Violência de Género (Lisboa, Barroso, Patrício & Leandro, 2009).
- 12 a 15% das mulheres europeias com mais de 16 anos de idade vivem situações de violência no contexto de relações de intimidade, e muitas continuam a sofrer de violência física e sexual após a ruptura, vindo mesmo a morrer (Conselho da Europa, 2006).
- Em 2010, segundo o Observatório de Mulheres Assassinadas, da associação Umar (União de Mulheres Alternativa e Resposta), 43 mulheres foram assassinadas, em Portugal, no contexto das suas relações conjugais e de intimidade.
- A violência contra as mulheres no espaço doméstico é a principal causa de morte e invalidez entre as mulheres com idades compreendidas entre os 16 e os 44 anos, segundo o Conselho da Europa (2002).

Desde muito pequenos que somos educados de forma distinta em função do sexo. Os meninos são incentivados a ter iniciativa, a valorizar a acção, o poder, a resistência emocional, a competição, a força física... Por sua vez, as meninas são valorizadas pela sua delicadeza, submissão, obediência, sentimentalismo e cuidado com os/as outros/as.

A sociedade promove assim uma ordem social na qual as mulheres são subordinadas e os homens detêm o controle e o poder. A violência é uma forma radical de ganhar e manter esse poder sobre a outra pessoa, sobre a sua vida.

O que podes fazer para ajudar alguém que é vítima de violência no namoro?

Devemos estar conscientes que nem sempre é fácil apoiar uma pessoa que vive uma relação abusiva. Em primeiro lugar, porque a nossa intervenção é, muitas vezes, sentida como uma invasão da privacidade. O velho provérbio “entre marido e mulher não metas a colher” ainda está muito enraizado em nós. Também é natural que nos sintamos ameaçados/as perante a possibilidade de sofrermos retaliações do agressor/a, face à nossa tentativa de ajudar.

Depois é importante ter presente que sair de uma relação violenta é difícil. Não devemos esperar “resultados” imediatos. Por isso, é fundamental aprendermos a gerir os nossos sentimentos de impotência face a estes problemas, que não são de resolução simples.

Quanto ao apoio que podemos dar, o mais importante é fazer a pessoa sentir que não está sozinha e que não é responsável pelo comportamento violento e abusivo do/a parceiro/a. Independentemente do que tenha feito, a violência é inadmissível; ninguém merece ser maltratado/a. Temos, por isso, de evitar a todo o custo discursos culpabilizadores da pessoa agredida (“Eu não te disse?”, “O que é que fizeste para ele/a te pôr assim?”, “Porque é que lhe respondes?”, “Porque o/a contrarias?”, “Porque não o/a deixas?”). Devemos também resistir à tentação de indicar o caminho e pressionar a vítima a seguir as nossas orientações. É fundamental dar-lhe tempo para tomar as suas próprias decisões.

Caso a vítima não rompa a relação, não a abandones. Caso o faça, continua a apoiá-la, pois a pessoa que agride pode continuar a fazê-lo mesmo depois do fim da relação ou até mesmo intensificar a violência.

Aconselha-a a partilhar o problema com adultos da sua confiança, a procurar organizações que atendem vítimas de violência nas relações amorosas e a obter apoio psicológico e orientação para lidar com a situação.

Se a situação te parece grave e de perigo iminente não deixes de denunciar.

Se tu próprio/a és vítima de violência no namoro, lê abaixo o que podes fazer.

»» COMO AGIR?

Se és vítima de violência no namoro:

- Não te culpes, nada justifica o uso de violência. Todas as pessoas têm o direito de ser respeitadas;
- Não vivas este problema sozinho/a e em silêncio. Conversa com alguém da tua confiança que te possa ajudar a encontrar soluções (amigo/a, familiar, professor/a, psicólogo/a da escola, etc.);
- Contacta um serviço de apoio a vítimas de violência (são gratuitos e confidenciais). Por exemplo:

Linha Nacional de Emergência Social (24h por dia): 144

Linha Telefónica de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24h por dia): 800 202 148;

- Apresenta queixa na esquadra da PSP da tua área de residência. A violência é um crime público punível por lei.

Se conheces alguém que é vítima de violência:

- Passa-lhe esta informação;
- Ouve sem julgar ou culpabilizar;
- Não pressiones para a vítima contar detalhes que não deseja;
- Dá tempo à vítima para tomar as suas decisões. Não a abandones se esta não romper a relação;
- Continua a apoiar a vítima mesmo depois do fim da relação, pois este fim nem sempre significa o fim da violência.

Contracapa de um bloco de notas A5 que concebemos e distribuimos.

Bibliografia

Caridade, S. & Machado, C. (2008). *Violência sexual no namoro: relevância da prevenção*. *Psicologia*, Vol. XXII (1), 77-104.

Conselho da Europa (2002). *Recomendação do Comité de Ministros aos Estados Membros sobre a protecção das mulheres contra a violência*.

Conselho da Europa (2006). *Combate à violência contra as mulheres, incluindo a violência doméstica*.

Graal (2004). *O essencial sobre o género: conceitos básicos*. Lisboa: Graal.

Lisboa, M.; Barroso, Z.; Patrício, J. & Leandro, A. (2009). *Inquérito Nacional Violência de Género*. Lisboa: Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.

Machado, C; Matos, M. & Moreira, A.I. (2003). *Violência nas relações amorosas, comportamentos e atitudes na população universitária*. *Psychologica*, 33, 69-83.

Paiva, C. & Figueiredo, B. (2003). *Abuso no relacionamento íntimo com o companheiro: definição, prevalência, causas e efeitos*. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 4 (2), 165-184.

Schornstein, S.L. (1997). *Domestic violence and health care: what every professional needs to know*. SAGE Publications: Washington DC.

Webgrafia

www.amcv.org.pt

www.umarfeminismos.org

www.cig.gov.pt

amor não justifica a violência. Os insultos
o silêncio. Não às relações “tóxicas”. O
os. O amor não justifica a violência. O
s. Não ao silêncio. Não às relações “tóx
românticos. O amor não justifica a vio
marcas. Não ao silêncio. Não às relações
são românticos. O amor não justifica a
deixam marcas. Não ao silêncio. Não às r
”. Os ciúmes não são românticos. O ar
s insultos deixam marcas. Não ao silên
“tóxicas”. Os ciúmes não são românticos
violência. Os insultos deixam marcas. N
relações “tóxicas”. Os ciúmes não são ro
tifica a violência. Os insultos deixam ma
cio. Não às relações “tóxicas”. Os ciúm
amor não justifica a violência. Os insult
êncio. Não às relações “tóxicas”. Os ci