

Não partilhes nudes alheias
Partilha fotos de gatos, a internet adora gatos



Estar numa relação não significa fazer tudo o que ele/a te pede



Faz apenas quando te sentires confortável

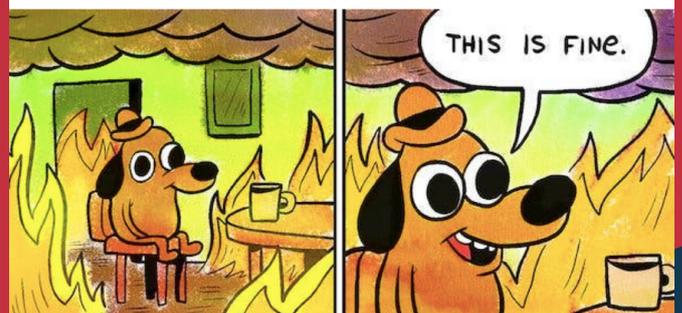


Campanha de Memes

"O ciúme é uma manifestação de amor"



"6 em cada 10 jovens já sofreu de violência no namoro"



Enquadramento



A pandemia afetou o trabalho de ação de muitos projetos e organizações. O (n)amor2 não foi exceção. As duas ações e uma oficina já agendadas, estruturadas e planeadas para Março e Abril, tiveram que ser adiadas por tempo indeterminado, o que nos obrigou a pensar numa forma de atuar sem deixar de respeitar as normas de segurança sanitária impostas pela Direção Geral de Saúde.

Juntaram-se jovens que tinham já participado anteriormente em atividades promovidas pelo Graal e criou-se um grupo que mensalmente se reunia para debater temas que fossem do seu interesse e que estivessem enquadrados com as áreas de ação do projeto (N)amor2 - Rodas de Conversa. A partir destas rodas, a equipa do projeto pôde fazer um levantamento de ideias e sugestões para trabalhar a educação de pares e, uma delas foi a utilização das redes sociais como veículo onde jovens podem criar e divulgar materiais que tenham impacto noutros/as jovens na mesma faixa etária.

Surgiu assim uma campanha destinada sobretudo ao público alvo das ações mencionadas, que através de memes e textos enquadramentos sensibilizou e convidou os e as jovens seguidores/as das nossas redes a repensar as relações, com o objetivo de promover relações igualitárias e livres de violência.

**Não partilhes nudes alheias
Partilha fotos de gatos, a internet adora gatos**



Cofinanciado por:



A partilha deste tipo de fotografias sem o consentimento da pessoa é uma forma de violência sexual. Quando alguém nos envia uma fotografia assim, é apenas para nós vermos, não é para mostrar a nenhum amigo/a e muito menos para partilhar seja com quem for.

Lembra-te que tudo o que for partilhado eletronicamente, seja em conversa privada ou não, pode ser facilmente colocado online. Estes tipos de fotografias podem ser usadas para chantagem, humilhação e/ou controlo.

Partilhar fotografias explícitas online, sem o consentimento do/a próprio/a, é crime! Caso tenhas uma fotografia tua partilhada sem o teu consentimento, deves contactar as autoridades.

“6 em cada 10 jovens já sofreu de violência no namoro”



Cofinanciado por:



De acordo com o Estudo Nacional sobre a Violência no Namoro 2019, promovido pela UMAR – União de Mulheres Alternativa e Resposta, (http://www.umarfeminismos.org/images/stories/noticias/Estudo_Nacional_VN_2019_da_UMAR.pdf) 6 em cada 10 jovens já sofreram de violência no contexto de uma relação afetiva. 7 em cada 10 aceita como natural pelo menos uma das formas de violência na intimidade. Não podemos ignorar este problema, temos que agir!

Quando ele/a me ameaça que me deixa se eu não lhe der a minha password

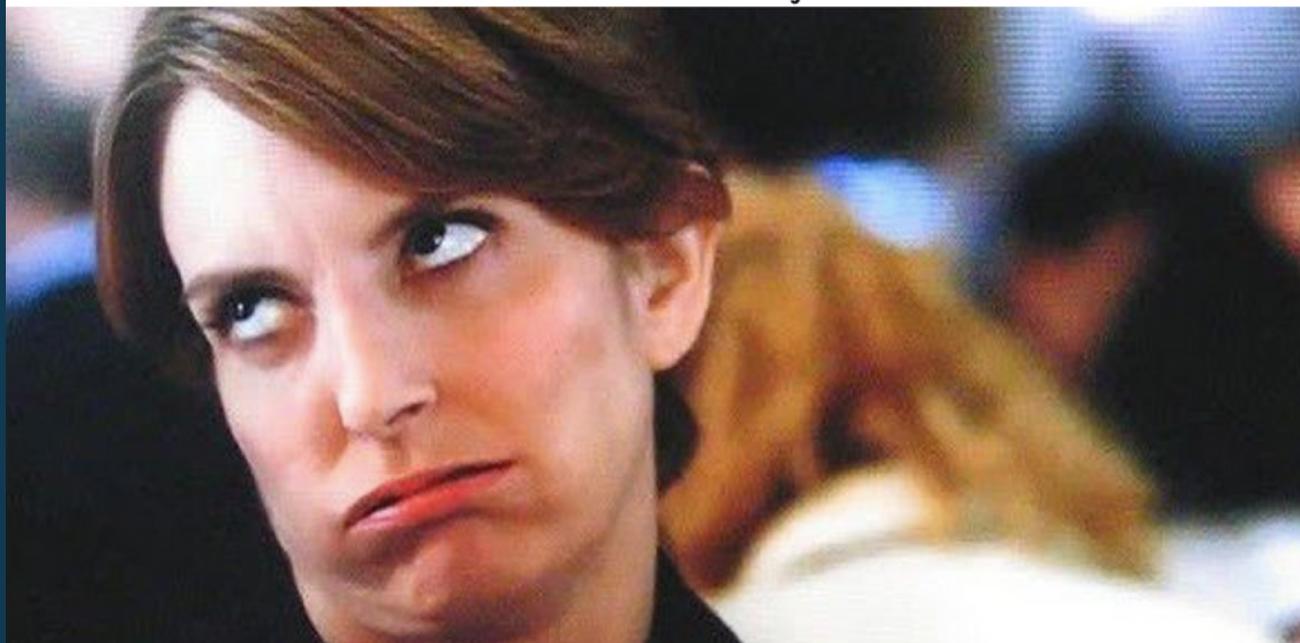


Cofinanciado por:



As relações devem basear-se na confiança, respeito e diálogo. Pedir para partilhar passwords não é para prova de confiança, é controlo. Tu, e todas as pessoas que partilham coisas contigo, têm o direito à privacidade. Se ele/a não consegue respeitar isso, então não te respeita.

“O ciúme é uma manifestação de amor”



Cofinanciado por:



UNÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

O ciúme não é uma manifestação de amor: É insegurança. O ciúme não é especiaria da paixão: é um ingrediente tóxico. Nunca podemos aceitar que os ciúmes sejam usados como justificação para se controlar a outra pessoa e/ ou para se ter atitudes violentas!

Estar numa relação não significa fazer tudo o que ele/a te pede



Faz apenas quando te sentires confortável



Cofinanciado por:



Estar numa relação não deve significar abdicar das coisas que são importantes para nós. Implica respeito e alegria mútua e não sacrifícios ou concessões que nos são desconfortáveis. Numa relação não pode haver espaço para o controlo do que se veste, com quem se fala ou para pressões como enviar uma nude, uma mensagem picante e muito menos contactos sexuais não desejados por ambos.

Mememes criados por jovens que seguem as páginas do projeto

Será que as pessoas que têm vontade de bater e descarregar a raiva sabem que existe um objeto próprio para isso ?



Quando ele/a diz que faz uma loucura se tu o/a deixares :



QUANDO VÊS A TUA AMIGA A CONVERSAR COM O NOVO NAMORADO



QUANDO PERCEBES QUE AFINAL ESTÃO A DISCUTIR PELO TAMANHO DA SAIA DELA



***Quando ele/a diz
que faz uma loucura
se tu o/a deixares :***



A manipulação e a chantagem são características comuns da violência psicológica. Culpabilizar a/o parceira/o de um possível ato de loucura aquando do fim da relação é uma manipulação emocional! Não deves nunca sentir-te obrigada/o a estar numa relação que não saudável e que não te faz feliz!

***Será que as pessoas
que têm vontade de
bater e descarregar
a raiva sabem que
existe um objeto
próprio para isso ?***



A violência física é a face mais visível da violência nas relações de intimidade e aquela que, no seu extremo, pode levar à morte. Numa relação saudável os parceiros/as são capazes de comunicar e resolver conflitos através do diálogo. Se não o conseguem fazer, há técnicas que podem ser trabalhadas. No entanto os agressores, na sua larga maioria rapazes/homens, têm de reconhecer esse grave problema!



Ninguém fica numa relação porque gosta de sofrer, existem várias razões que dificultam o término de uma relação: medo, vergonha, esperança na mudança, falta de apoio, pena de quem a agride, etc

Há várias razões que levam uma vítima a permanecer numa relação violenta e a culpabilização da vítima da situação é MUITO GRAVE. Por isso, se conheceres alguém que esteja nessa situação, por favor: está lá para ela/e, não a/o julgues, não pressiones para contar detalhes, dá tempo para que tome as suas próprias decisões, mantém o apoio no fim da relação, porque isso nem sempre significa o fim da violência.

**QUANDO VÊS A TUA
AMIGA A CONVERSAR
COM O NOVO
NAMORADO**



**QUANDO PERCEBES
QUE AFINAL ESTÃO A
DISCUTIR PELO
TAMANHO DA SAIA
DELA**



De acordo com o Estudo Nacional sobre a Violência no Namoro 2019, promovido pela UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta,

(http://www.umarfeminismos.org/images/stories/noticias/Estudo_Nacional_VN_2019_da_UMAR.pdf)

36% dos/as jovens não reconhece que o controlo sobre as opções de vestuário é uma forma de violência no namoro.

Não interessa se é curto ou justo. Não te cabe a ti decidir o que a pessoa com quem tens uma relação deve vestir, tal como não cabe a ele/a decidir o que tu deves vestir. Cada um/a deve usar aquilo com que se sente confortável e empoderadx.