

# Violência no namoro exige a atenção de todos – Por Maria Manuel Teixeira Lopes

written by Maria Manuel Teixeira Lopes | 18 de Janeiro, 2025





Foto de ANNA SHEVCHUK

A violência no namoro é um tema de crescente preocupação nas sociedades contemporâneas, especialmente entre os jovens. Muitas vezes, as vítimas não reconhecem que estão em uma relação abusiva, pois a violência pode disfarçar-se sob a aparência de ciúmes, controle excessivo ou “cuidado”.

Este fenómeno pode manifestar-se de diversas formas.

Existe a Violência Física que envolve qualquer acto que cause dano ao corpo da vítima, como empurrões, bofetadas ou agressões mais graves. É a forma mais visível e, muitas vezes,

a mais fácil de identificar.

A Violência Psicológica que geralmente pode incluir humilhações, ameaças, manipulação emocional e controle sobre as acções e decisões da vítima. A violência psicológica tem efeitos devastadores na autoestima e na saúde mental da pessoa.

A Violência Sexual que refere-se a qualquer acto sexual não consensual. Isso pode incluir coerção, manipulação ou pressão para se envolver em actividades sexuais indesejadas.

E também a Violência Digital que com o advento das tecnologias, a violência no namoro também pode se manifestar através de mensagens abusivas, controle das redes sociais da vítima, ou disseminação de imagens íntimas sem consentimento.

Vários factores podem contribuir para a ocorrência de violência no namoro, como por exemplo, o facto de algumas culturas perpetuarem a ideia de que o ciúme é uma demonstração de amor, normalizando comportamentos abusivos. O facto de muitos jovens não receberem educação adequada sobre relacionamentos saudáveis e limites, o que pode levar à normalização da violência. E claramente os seus históricos familiares, em que os jovens que cresceram em lares onde a violência era comum, podem reproduzir esses padrões em seus próprios relacionamentos.

As consequências da violência no namoro podem ser profundas e duradouras. As vítimas podem sofrer de ansiedade, depressão, problemas de autoestima e dificuldades em estabelecer relacionamentos saudáveis no futuro. Além disso, a violência no namoro pode levar a comportamentos de risco, como o uso de substâncias e a auto-lesões.

A prevenção da violência no namoro é importantíssima, ela envolve a promoção de relacionamentos saudáveis e o desenvolvimento de habilidades emocionais. Programas educativos que abordam a comunicação, o respeito mútuo e a

resolução de conflitos são essenciais. Além disso, é fundamental que os jovens aprendam a reconhecer sinais de abuso e a buscar ajuda quando necessário.

A intervenção, por sua vez, deve incluir apoio psicológico para as vítimas e estratégias para a reabilitação dos agressores, visando a mudança de comportamentos e a promoção de relacionamentos saudáveis.

A violência no namoro é uma questão séria que exige atenção e acção coletiva. A sensibilização, a educação e o apoio são fundamentais para prevenir e combater essa forma de violência, garantindo que todos os jovens tenham o direito a relacionamentos seguros e saudáveis.