Isto (não) é amor!

"Entre marido e mulher, não se mete a colher"? O que pensas deste provérbio? Será que está certo? E tu… Será que as tuas relações são "uma história feliz"?

A violência pode ocorrer em qualquer tipo de relação: nas relações românticas, familiares, de amigos, de trabalho, posições hierárquicas, etc. É importante estarmos alerta para os diferentes tipos de violência, para que a consigamos identificar quando nos toca a nós e aos que nos são próximos.

A violência no namoro acontece quando, no contexto das relações de namoro (quer sejam mais, ou menos "sérias", mais curtas ou mais longas), um dos parceiros (ou ambos) recorre a atos de violência pontuais ou recorrentes, com o objetivo de se colocar numa posição de poder e controlo.
A violência no namoro pode assumir diferentes formas, nenhuma das quais "menos má" ou "mais aceitável". Os principais exemplos apresentam-se em seguida:

- **Violência Física:** denominada por qualquer tipo de agressão física, tal como: garrar com força, empurrões, pontapés, murros, estaladas, impedimento de sair de determinado sítio, entre outros. Lembra-te, o amor deixa marcas positivas, não hematomas.

- **Violência Sexual:** refere-se a qualquer ato sexual ou tentativa de ato sexual (toques íntimos não desejados e prática de atos sexuais não desejados) através da intimidação, ameaça e/ou agressão física, inclusive comentários sexuais praticados contra ti, sem o teu consentimento.

- **Violência Verbal:** carateriza-se por um discurso agressivo com a intenção de te menosprezar, manipular ou ameaçar, de modo a exercer controlo sobre ti e se colocar "acima" de ti.

- **Violência Psicológica:** define-se pela intenção de fragilizar o teu estado emocional e psicológico, fazendo-te questionar tudo: a ti mesmo, os outros, o futuro. Este tipo de violência pode passar por danificar objetos teus, controlar a forma de te vestires, controlar os teus horários, ameaças sobre terminar a relação com estratégias de manipulação e influência na autoestima (e.g., fazer com que sinta que não mereces ser amado, que nunca vais conseguir sobreviver sem o outro, …).

- **Violência Social:** este tipo de violência corresponde a qualquer comportamento que tem como efeito o controlo da tua vida e relações, tal como controlar o teu telemóvel sem permissão, impedir que convivas com os teus amigos e família ou humilhar-te em público.

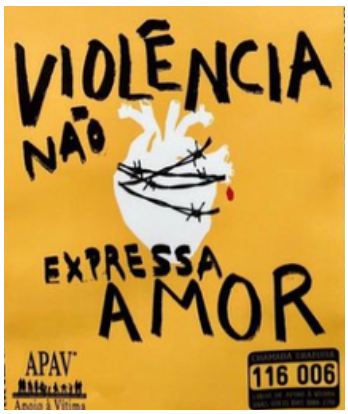
- **Violência Digital:** associada ao controlo das tuas redes sociais, e-mails, etc, sem a tua permissão, ou a qualquer tipo de violência, insulto, humilhação realizada a ti no contexto digital.

Segundo a ONU, qualquer tipo de violência, viola os direitos humanos, limita as possibilidade de igualdade de género e afeta a integridade física e a saúde mental das vítimas. A violência nunca é uma forma de expressar amor por outra pessoa.

A violência no namoro pode fazer com que te sinta sozinho/a, assustado/a, envergonhado/a, culpado/a, inseguro/a, confuso/a, triste e/ou ansioso/a. Mas é importante lembrar que a violência **NUNCA** é aceitável e que ninguém tem o direito de ser violento/a contigo.

É fundamental procurares ajuda. Conta a alguém da tua confiança o que se está a passar contigo, para que te possa apoiar e proteger. O Espaço de Apoio ao Aluno também te pode ajudar.

"Se qualquer pessoa pode ser vítima de violência, todos podemos ajudar". É preciso estarmos atentos aos possíveis sinais de alerta de uma relação violenta.

Se és vítima ou conheces alguém que possa ser vítima, denuncia.

A **Associação de Apoio à Vitima** (APAV) disponibiliza uma linha de Apoio à Vitima |**116 006** | dias úteis das 8h às 22h (chamada gratuita).