

Registo das Conclusões do Projeto

WE LOVE US

uma análise sobre a percepção da violência no namoro

WE LOVE US

uma análise sobre a percepção da violência no namoro

Projeto desenvolvido no âmbito do programa «Namorar com Fair Play» e com o apoio do IPDJ

Este projeto recebeu apoio financeiro do Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ). O conteúdo deste projeto não reflete necessariamente as opiniões do IPDJ.



Conteúdo

00. Contextualização Do Estudo	2
01 Introdução	3
02. Metodologia	5
2.1 Fase exploratória	5
2.2. Instrumentos de Recolha de informação	5
03. Enquadramento Teórico.....	7
04 Análise dos Dados	9
4.1 Análise do questionário por inquérito	9
Identificação da violência no quotidiano	9
Tipos de violência reconhecidos como mais comuns	9
Fontes de apoio procuradas.....	9
Normalização de comportamentos de controlo	10
4.2. Análise do questionário por entrevista	10
Socialização e Reprodução Cultural	10
Papel das Instituições Sociais: Família e Escola.....	10
A vivência das relações e os géneros	11
Media e Cultura Popular	11
Gaslighting e Manipulação psicológica	11
A libertação de padrões de violência	11
4.3 Interpretação sociológica e Reflexão Final.....	12
05. Conclusão	13
06. Bibliografia	15

00. Contextualização Do Estudo

Este relatório foi realizado no âmbito do programa «Namorar com Fair Play», uma ação de voluntariado jovem, coordenada pelo IPDJ (Instituto Português do Desporto e Juventude) e integrada no Programa Agora Nós. O «Namorar com Fair Play», como já o próprio nome indicia, pretende prevenir a violência com base nas desigualdades de género e a violência no namoro através de ações de voluntariado em que os jovens, em viva voz, intervenham e ajam civicamente para a resolução ou pelo menos amenização de um problema.

Neste contexto, fomos desafiadas pelo CAAB para focarmos a nossa atenção no tópico em questão e para utilizarmos as nossas competências adquiridas em ambiente escolar na esfera cívica e para a sensibilização de outros jovens.

O presente projeto de voluntariado chama-se «We Love Us: uma análise sobre a percepção da violência no namoro» e decorreu durante o mês de maio de 2025. Objetivou colocar jovens do ensino secundário a falar sobre a violência no namoro e ainda recolher informação de técnicos especializados na área para trazer mais conhecimento sobre o assunto. Os questionários realizados e a entrevista ao técnico foram alvos de tratamento de dados e foram apresentados em contexto escolar na Escola Secundária da Marques de Castilho e no contexto associativo, na Junta de Freguesia de Aguada de Baixo.

Assim, tivemos a oportunidade de colocar as nossas competências em prática, refletir sobre o tema violência no namoro com grande seriedade e promover a sensibilização para o tema, através da partilha das conclusões decorrentes do nosso estudo, não só através dos questionários, mas também na entrevista a Ana Leitão, profissional de terapia sistémica integrativa.

Acreditamos que a transferência de competências teóricas para contextos práticos permitiu-nos cimentar conhecimentos relativos a elaboração de questionários e entrevista, tratamento de dados e análise documental. Simultaneamente, permitiu-nos desenvolver a nossa competência cívica, autonomia e espírito de liderança, assim como estar mais alerta a situações sociais indiciadoras de toxicidade.

01 Introdução

Hoje em dia, tornou-se socialmente aceite jovens a começarem relações de namoro desde cedo, inclusive ainda na fase da pré adolescência. Estas relações assumem importância para o crescimento pessoal e emocional, mas nem sempre assumem contornos saudáveis. O que devia ser um espaço de carinho e respeito, por vezes transforma-se num ambiente de controlo, ciúmes e até agressões e algumas visíveis, outras mais escondidas.

Compreende-se que muitos jovens aceitam certos comportamentos como normais porque cresceram a ouvir que é o que se tem a saber tudo a partir de diversos agentes de socialização por repetir ideias e atitudes que viram em casa, na escola, nas redes sociais ou até em filmes e músicas. Isto mostra que a forma como namoro é vivido na adolescência está diretamente ligado à educação transmitida e às mensagens passadas pela sociedade. A Sociologia ajuda-nos a perceber isso e mostra-nos que muitos comportamentos são aprendidos desde pequenos e que não nascemos a saber o que é uma relação saudável. Vamos aprendendo com aquilo que vemos e ouvimos à nossa volta.

A violência no namoro não é apenas uma situação entre duas pessoas. É um fenómeno social que afeta muitos jovens e que, infelizmente, ainda é muito desvalorizado, sobretudo quando não há violência física. Recorrentemente, a manipulação emocional, o controlo, a chantagem ou as críticas constantes são ignoradas ou desculpadas, pela vítima, não sendo reconhecidos como formas de violência.

Este trabalho está dividido em cinco partes: começamos por apresentar o tema e os objetivos; depois explicamos a metodologia usada; em seguida discorremos sobre ideias principais que enquadram o tema; passamos à análise dos dados recolhidos; e terminamos com uma conclusão onde refletimos sobre o que aprendemos e o que podemos fazer para melhorar a realidade em que vivemos.

Assim, com este trabalho pretendemos:

- Entender como os jovens percebem e vivem a violência no namoro;
- Identificar os tipos de violência mais frequentes;
- Perceber que influência têm a educação, a cultura, os media e as redes sociais neste fenómeno social;



- Refletir sobre como a prevenção deste problema e potenciais apoios a disponibilizar às vítimas.

Para isso, fizemos questionários a 61 alunos do secundário da Escola Secundária Marques de Castilho e entrevistámos uma terapeuta com experiência nesta área. De seguida, analisámos os dados à luz da Sociologia, focando em conceitos como o da socialização, que nos ajuda a perceber como certos comportamentos são aprendidos e repetidos ao longo do tempo.

02. Metodologia

2.1 Fase exploratória

Como o nosso objetivo era estudar a violência no namoro entre jovens, fazia sentido focarmo-nos em pessoas da nossa faixa etária. No início, pensámos em alargar para a população de jovens aguedenses, mas rapidamente percebemos que tal seria impossível de concretizar por falta de tempo e recursos. Por isso, decidimos restringir o nosso estudo aos alunos do ensino secundário da escola Marques de Castilho, o que nos permitiu trabalhar com um grupo mais próximo e acessível.

Para garantir que os resultados fossem equilibrados, incluímos alunos do 10.º, 11.º e 12.º anos, 10% de cada ano, o que correspondeu a uma turma. A ideia era representar diferentes idades e experiências dentro do universo dos jovens em idade escolar. Desta forma, a população a estudar é constituída por um universo de 3 turmas, no total 61 alunos. Foi sempre garantido o anonimato e a confidencialidade, porque sabíamos que o tema era sensível e queríamos que os alunos se sentissem à vontade para responder com sinceridade.

Esta abordagem permitiu-nos recolher dados reais de uma parte concreta da nossa comunidade escolar, o que, do ponto de vista sociológico, é essencial para perceber como o fenómeno se manifesta num grupo específico.

2.2. Instrumentos de Recolha de informação

Para recolher as informações necessárias, usámos duas ferramentas principais: um questionário por inquérito e um por entrevista. Tentámos combinar diferentes métodos para conseguirmos uma visão mais completa do problema.

O questionário foi a primeira etapa. Criámos um conjunto de perguntas, maioritariamente de escolha múltipla, para facilitar o próprio processo de resposta por parte dos inquiridos e o posterior tratamento de dados. As perguntas abordavam temas como o ciúme, o controlo, os tipos de violência mais comuns nas relações, se já tinham vivido ou presenciado situações de violência, e também se consideravam esse tipo de violência um problema social.

Depois, realizámos uma entrevista a uma terapeuta sistémica, Ana Cristina Leitão. Foi uma entrevista não orientada, onde procurámos compreender melhor o ponto de vista



de um profissional da área da sexualidade e relacionamentos juvenis. Perguntámos quais os comportamentos mais comuns, como os jovens costumam reagir quando enfrentam situações de violência, quais os sinais de alerta e até que tipo de apoio costuma estar associado ao ambiente escolar. Esta entrevista ajudou-nos a ter uma leitura mais profunda e alargada sobre o tema, que complementou a nossa análise dos resultados do questionário.

Juntando estas duas formas de recolher dados, conseguimos não só perceber o que os alunos pensam e sentem, mas também ter uma visão mais técnica e informada sobre o problema. Assim, foi possível cruzar as duas perspetivas e enriquecer a nossa análise.

03. Enquadramento Teórico

A violência no namoro é um tipo de abuso que ocorre em relacionamentos amorosos. Caracteriza-se pelo controlo, ciúmes excessivos, ameaças, humilhações ou qualquer comportamento que cause medo, dor ou sofrimento a um dos parceiros. O reconhecimento dos sinais de violência permite a interrupção atempada do ciclo de abuso, algo de extrema importância sanitária, pois conforme é referido no Manual de Educação de Pares para a Erradicação da Violência no Namoro, "A violência no namoro pode resultar num conjunto significativo de consequências na saúde, quer a curto ou a longo prazo, provocando danos físicos, psicológicos ou relacionais."¹

Este tipo de violência apresenta-se sobre vários tipos, sendo as mais frequentes a psicológica e emocional da vítima e contra a sua dignidade e física (uso deliberado da força com a intenção de ferir, provocar sofrimento ou causar dano físico ou orgânico à outra pessoa, deixo ou não evidentes marcas sexuais) (imposição ou coação de práticas de cariz sexual contra a vontade própria ou qualquer tipo de conduta sexual não consentida, que vai desde contactos corporais não desejados até à violação ou tentativa de violação).

Falar sobre violência no namoro implica olhar para muito mais do que os comportamentos visíveis entre duas pessoas. Embora à primeira vista possa parecer que estas situações dizem apenas respeito ao casal envolvido, a verdade é que elas refletem algo muito maior: o modo como a sociedade educa, transmite valores e legitima certos comportamentos dentro das relações afetivas. É por isso que a Sociologia desempenha um papel fundamental porque ajuda a perceber como é que comportamentos que, na essência, são abusivos, acabam por ser normalizados ou até confundidos com sinais de amor.

Desde o início do processo de socialização, o ser humano é exposto a mensagens que moldam a sua forma de pensar sobre o amor e as relações, transmitidas pelos agentes de socialização, como a família, a escola, os media e as redes sociais. Vamos ouvindo frases como 'quem ama cuida', 'quem tem

^{1,2,3,4} Manual de Educação de Pares para a Erradicação da Violência no Namoro, Associação Portuguesa de Cidadania Ativa

namoro é normal discutir, e pouco a pouco estas ideias ã saudáveis e tóxicas - vão-se enraizando no indivíduo como verdades absolutas.

Frequentemente, a violência que acontece nestas relações não é física, visível ou direta. A maioria dos jovens que respondeu ao nosso inquérito referiu ter presenciado ou vivido algum tipo de violência no namoro e identificaram como mais frequente a violência psicológica, tal como vamos poder analisar mais à frente. Este tipo de violência é subtil, silenciosa e, muitas vezes, camuflada em gestos que parecem carinhosos. Um namorado que quer saber todos os passos e todos os interlocutores do seu companheiro (a) pode não parecer, à primeira vista, violento ã mas são exemplos claros de comportamentos que limitam a liberdade e a autonomia da outra pessoa.

Acresce ainda o papel das redes sociais, que são hoje uma presença constante na vida dos jovens. Através delas circulam ideias e modelos de relação que muitas vezes moldam padrões tóxicos. Por exemplo, influenciadores que verbalizam «se não tem ciúmes, é porque não te ama de verdade» ou músicas que romantizam o sofrimento numa relação, acabam por influenciar a forma como os jovens encaram o amor. Isto contribui para que certos comportamentos abusivos deixem de ser vistos como alarmantes ã e passem a ser encarados como normais ou até desejáveis.

Outro aspeto importante a ter em conta é que os jovens não são uma unidade homogénea. A educação, o ambiente familiar e as experiências pessoais influenciam a forma como cada um constrói a sua ideia de amor e de relacionamento. Um jovem que tenha crescido num ambiente onde existiam discussões frequentes, insultos ou mesmo violência física, pode normalizar estes comportamentos nas suas relações. Isso não significa que esteja condenado a repetir o mesmo padrão; apenas que seja mais provável que não identifique tão facilmente alguns sinais de alerta como alguém que teve outros exemplos.

Por tudo isto, a violência no namoro não pode ser vista como uma simples «fase» ou como algo que «só acontece aos outros». É um fenómeno real, com consequências graves, que resulta de um conjunto de fatores sociais, culturais e emocionais que se cruzam. Contudo, ao tomarmos consciência deste fenómeno social e das suas causas, podemos começar a questionar aquilo que aprendemos, a desconstruir ideias feitas e a construir relações mais saudáveis, baseadas no respeito mútuo, na confiança e na liberdade individual.

04 Análise dos Dados

Para compreender melhor como a violência no namoro é vivida e percebida entre os jovens, optámos por recolher dados através de dois instrumentos principais: um questionário aplicado a alunos do ensino secundário da escola em questão, e uma entrevista a uma terapeuta sistémica com experiência em acompanhamento emocional e familiar. A conjugação destas duas fontes permitiu-nos ter uma visão mais completa, equilibrando a perceção dos jovens com a leitura de uma profissional da área.

4.1 Análise do questionário por inquérito

Identificação da violência no quotidiano

- 63,9% dos inquiridos afirmam conhecer alguém que foi vítima de violência no namoro, o que reforça a ideia de que a violência está presente no seu dia a dia. Tal proximidade reforça a urgência de abordagens preventivas eficazes nas escolas e organizações de suporte à juventude;
- 60,7% dos jovens consideram fácil identificar uma relação violenta, o que significa que cerca de 39,3% ainda tem dificuldades em reconhecer sinais de abuso. Este número revela uma lacuna importante na informação que chega aos jovens, exigindo um reforço das campanhas educativas e ações de sensibilização.

Tipos de violência reconhecidos como mais comuns

- É positivo o facto de 98,4% dos jovens considerar que a violência psicológica é mais comum, o que nos permite depreender que quase a totalidade de jovens não necessita de ver sinais de agressão física para reconhecer sinais de violência relacional. É seguida pela violência física com 82%.

Fontes de apoio procuradas

- Apenas 1% procuraria a escola em situações de violência no namoro, o que reforça a ideia de que é necessário um investimento institucional na divulgação dos seus serviços de psicologia nestas situações. É importante que os jovens reconheçam o gabinete de psicologia como um espaço e um serviço disponível para apoio em

situações sociais, não se restringindo apenas a acompanhamento e orientação escolar.

Normalização de comportamentos de controlo

- 15% dos alunos não reconhece o controlo exercido pelos parceiros quando estes exigem saber com quem estão e onde a todo o tempo. Este pensamento reflecte um nível preocupante de normalização do controlo nas relações, muitas vezes confundido com cuidado ou amor, sendo necessário desconstruir estes mitos nas intervenções educativas;
- 91.8% consideram que as redes sociais afetam de forma negativa uma relação, nomeadamente em termos de controlo.

4.2. Análise do questionário por entrevista

Para explorar mais o tópico da violência no namoro e entender mais sobre as raízes por trás e o impacto desse fenómeno, fizemos uma entrevista a um *coach* que trabalha com o desenvolvimento pessoal e relações. A discussão ajudou a perceber que muitos tipos de atitudes abusivas estão relacionados a padrões que o ser humano adquire quando é crianças – na família, na escola, com a mídia, principalmente.

Socialização e Reprodução Cultural

A entrevistada menciona várias vezes a importância da educação recebida através da família, refletindo o conceito de socialização primária, onde as normas, valores e papéis de género são transmitidos pelas figuras parentais.

Refere ainda que herdamos padrões de pensamento e comportamento das duas gerações anteriores, marcadas por machismo e ruralidade, alertando portanto para a perpetuação das estruturas sociais de geração em geração.

Papel das Instituições Sociais: Família e Escola

A entrevistada defende que:

- A família deveria ser o pilar principal da prevenção, mas que muitas vezes falha devido à sua própria falta de preparação.

- A escola, enquanto agente de socialização secundária, deve ser também um canal de prevenção e educação sexual, mas enfrenta limites devido a tabus e a falta de formação.

A vivência das relações e os géneros

A forma como rapazes e raparigas aprendem a expressar ou reprimir emoções mostra uma clara dualidade, típica da socialização de género:

- As raparigas são autorizadas a expressar emoções e a pedir ajuda;
- Os rapazes aprendem a reprimir sentimentos, o que pode dificultar o reconhecimento e denúncia de abusos;

Media e Cultura Popular

A entrevistada critica a influência de músicas (ex. funk), pornografia, alguns filmes e séries como agentes de socialização que muitas vezes:

- Reforçam estereótipos de género e práticas violentas.
- Contribuem para a objetificação do outro, especialmente da mulher.

Gaslighting e Manipulação psicológica

O conceito de *gaslighting* é abordado como uma forma séria de violência psicológica. Esta prática representa uma forma de controlo onde o agressor manipula a perceção da realidade da vítima. Muitas vezes estas formas de violência só são conhecidas muito tardiamente, quando os danos à autoestima, à autonomia emocional e à saúde mental da vítima já são significativos. O *gaslighting* é, portanto, uma expressão clara da violência no namoro, na medida em que visa dominar, controlar e silenciar a outra pessoa, comprometendo a sua liberdade e bem-estar psicológico.

A libertação de padrões de violência

A terapeuta reforça que a chave para sair de relações violentas é o autoconhecimento: «quando uma pessoa se conhece, sabe o que quer e o que não admite»⁵. É por isso que ela defende que as escolas deviam ter profissionais capacitados para falar

⁵ Excerto da entrevista realizado a Cristina Leitão

abertamente com os alunos, sem julgamentos ou tabus. A educação, cultura e contexto familiar moldam fortemente os indivíduos, mas refere ainda que também há espaço para a ação de cada sujeito individualmente, através da terapia e da consciência de si mesmo.

4.3 Interpretação sociológica e Reflexão Final

O conjunto de dados recolhidos confirma que a violência no namoro não é apenas uma questão individual ou emocional: é um fenómeno social que se constrói com base na forma como somos educados, nas ideias que interiorizamos e nas relações que vamos observando. Percebemos através da análise das informações recolhidas como certos comportamentos violentos acabam por ser normalizados, mesmo quando todos sabemos, no fundo, que não são saudáveis.

Tanto os questionários como a entrevista mostram que a violência psicológica é mais difícil de identificar ã mas também mais comum ã , e que a invisibilidade da dor emocional dificulta a denúncia e a intervenção. É por isso que a prevenção da violência no namoro tem de passar pela educação emocional, pela valorização pessoal e por espaços de diálogo onde se possa falar sobre o que é amor, respeito, intimidade e liberdade.

A entrevista à *coach* mostrou-nos que muitas vezes o problema não se encontra apenas na vítima agressor e sim na forma como cada um recebeu a socialização.

Com a elaboração da investigação também concluímos que a psicologia na escola é cada vez mais urgente como agente de promoção de bem-estar e de desenvolvimento emocional. Neste sentido, a dinamização de workshops e campanhas de publicitação dos serviços de psicologia são fundamentais para aumentar a visibilidade e acessibilidade dos mesmos, desmistificando a figura do psicólogo e aproximando os alunos das temáticas da saúde mental. Além disto, também seria interessante que estes temas fossem abordados nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento, aumentando a inteligência emocional dos estudantes, independentemente da sua socialização primária ou contexto familiar. Assim sendo, consideramos que a escola, enquanto agente formador e de socialização, deve assumir um papel ativo na promoção de competências socioemocionais, com o apoio dos técnicos de psicologia.

05. Conclusão

A realização deste trabalho permitiu-nos refletir sobre a violência no namoro, um problema que, infelizmente, está cada vez mais presente entre os jovens. Ao longo da nossa pesquisa, percebemos que esta é uma realidade complexa, muitas vezes silenciosa, e que pode assumir várias formas. O processo da pesquisa acabou por se revelar fundamental para clarificar esta problemática enquanto fenómeno social profundamente enraizado em padrões culturais e processos de socialização.

Os questionários revelaram dados importantes: muitos jovens conseguem já identificar certos comportamentos como sendo formas de violência, o que mostra que há alguma consciencialização. No entanto, continua a existir uma normalização preocupante de atitudes como o controlo ou os ciúmes, que muitas vezes são confundidos com provas de amor. Também notámos que poucos jovens recorrem à escola quando experienciam situações destas, o que nos leva a pensar que ainda há muito a fazer em termos de sensibilização para o valor dos serviços de psicologia da escola nas áreas de apoio, sensibilização e educação emocional.

A conversa com a especialista permitiu-nos conhecer o ponto de vista de uma profissional que lida diretamente com esses casos. Percebemos que várias atitudes agressivas nos relacionamentos são assimiladas na infância, pelos modelos familiares ou mesmo pelo conteúdo que assistimos e ouvimos. A especialista ressaltou diversas vezes que a agressão nos relacionamentos amorosos, principalmente entre adolescentes, demonstra as relações de domínio e as diferenças sociais internalizadas desde a infância. Por isso, é fundamental agir precocemente, de forma contínua e organizada, incluindo os jovens, a escola, os familiares e a sociedade.

O cruzar destas fontes revelou lacunas no reconhecimento de formas não físicas de violência, o que aponta para a necessidade urgente de estratégias educativas mais eficazes, para isso entendemos que é necessário uma mudança de mentalidades tanto a nível individual como colectivo.

No final, identificámos que este projeto não só facilitou-nos um conhecimento mais abrangente e sistemático desta problemática, como promoveu uma reflexão pessoal sobre as nossas atitudes, círculos de influência e ainda sobre os nossos projectos relacionais futuros. Foi um processo de aprendizagem muito enriquecedor e esperamos que também possa contribuir para despertar consciências, tanto entre colegas como técnicos.

Ao longo deste trabalho procurámos responder à pergunta "Como é que os jovens percebem a violência no namoro?" e concluímos através da análise dos dados que, embora exista uma crescente consciencialização sobre o tema, persistem muitas perceções erradas ou incompletas entre os jovens. Muitos continuam a associar violência apenas a agressões físicas visíveis, desvalorizando outras formas de abuso, como o controlo, a chantagem emocional, a manipulação psicológica ou a invasão da privacidade através das redes sociais. No entanto, muitos já são aqueles que identificam sinais de violência numa relação seja de que tipo for.

Dados mais recentes do estudo nacional "Violência no Namoro em Contexto Jovem" (APAV) de 2023 indicam que 1 em cada 4 jovens foi vítima de algum tipo de violência em uma relação com outra pessoa, porém, apenas cerca de 12% consideram ter sido violentados, demonstrando uma desconexão entre a vivência e a percepção da mesma. Isto confirma que muitos jovens não reconhecem muitos comportamentos abusivos como violência, principalmente quando ocorrem em contextos relacionais.

Assim, concluímos através da análise dos dados recolhidos que a percepção dos jovens, ainda tem muito a ser explorada. Para que essa realidade se altere, é necessário apostar na educação literacia emocional e em espaços em que os jovens tenham oportunidade de refletir criticamente sobre a construção das suas relações, desconstruindo mitos, bem como padrões tóxicos de comportamento. A escola, as famílias e os meios de comunicação têm um papel central neste sentido.

06. Bibliografia

APAV. (4 de 5 de 2025). Estatísticas APAV | Violência no Namoro 2024. Obtido de <https://apav.pt/estatisticas-apav-violencia-no-namoro-2024/> Ativa, A. P. (s.d.). Obtido em 4 de 5 de 2025, de [file:///C:/Users/23136/Downloads/manual_de_educacao_de_pares_para_a_violencia_no_namoro%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/23136/Downloads/manual_de_educacao_de_pares_para_a_violencia_no_namoro%20(1).pdf) Estudo Nacional sobre Violência no Namoro demonstra que jovens ainda aceitam situações de violência. (s.d.). Obtido em 2025 Leitão, A. C. (11 de 5 de 2025). (L. M. Silva, Entrevistador) UMAR. (s.d.). Estudo Nacional sobre violência no namoro. Obtido em 20 de 5 de 2025, de https://www.cig.gov.pt/wpcontent/uploads/2024/02/INFO_ARTHEMIS_UMAR_2024_v002_compressed.pdf Inquéritos aos alunos da ESMC



Anexos

INQUÉRITO SOCIOLOGIA- VIOLÊNCIA NO NAMORO

Sexo: () Feminino () Masculino () Prefiro não divulgar

Idade: _____

Nacionalidade: _____

Consideras fácil identificar uma relação violenta? () Sim () Não

Já presenciaste casos de violência no namoro? () Sim () Não

Conheces alguém que tenha sido vítima de violência no namoro? () Sim () Não

Já estiveste numa relação violenta? () Sim () Não

Que tipos de violência consideras mais comuns? - podes seleccionar várias.

() Física

() Psicológica

() Sexual

() Social

() Outra(s): _____

Que sinais podem indicar violência no namoro?

() Medo do parceiro

() Ciúmes excessivos

() Isolamento

() Controlo redes sociais e telemóvel

() Agressões

() Outro(s): _____

Em caso de violência o namoro onde procurarías ajuda, para ti ou para alguém?

() Amigos

() Família

() Professores/ Escola

() Polícia

() Associações- ex.: APAV

() Outro(s): _____

Se o teu parceiro te interrompe quando dás a tua opinião, isso é...

- ☐ Um sinal de amor
- ☐ Um sinal de controlo

Quando alguém sente ciúmes frequentemente, isso é...

- ☐ Prova de amor
- ☐ Um comportamento tóxico

Se um parceiro ameaça acabar a relação sempre que algo não corre como quer, isso é...

- ☐ Manipulação emocional
- ☐ Um comportamento impulsivo, mas compreensível
- ☐ Algo que acontece em todas as relações

Na tua opinião, por que razão algumas pessoas aceitam comportamentos abusivos numa relação? (podes escolher mais do que uma opção)

- ☐ Porque acham que é normal
- ☐ Porque têm medo de ficar sozinhas
- ☐ Porque não reconhecem os sinais
- ☐ Porque acreditam que a pessoa vai mudar
- ☐ Porque têm medo do parceiro

Acharias mais grave um rapaz controlar a namorada ou uma rapariga controlar o namorado?

- ☐ É mais grave quando é o rapaz
- ☐ É mais grave quando é a rapariga
- ☐ É igualmente grave em ambos os casos
- ☐ Nenhum dos casos é assim tão grave

As redes sociais podem causar controlo numa relação?

- ☐ Sim, muitas vezes
- ☐ Sim, mas nem sempre
- ☐ Não causam controlo

() Não sei / nunca pensei nisso

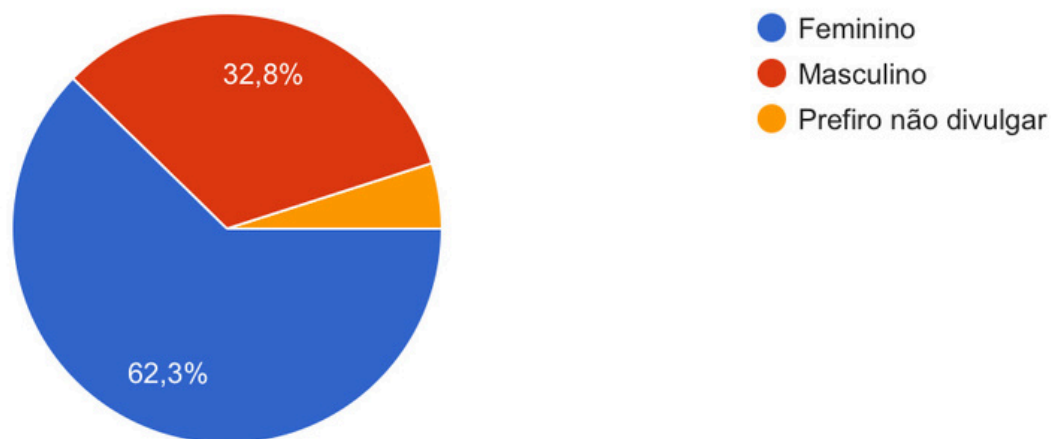
Caso queiras deixar algum comentário, podes fazê-lo aqui:

Obrigada!

Respostas dos inquiridos

Sexo

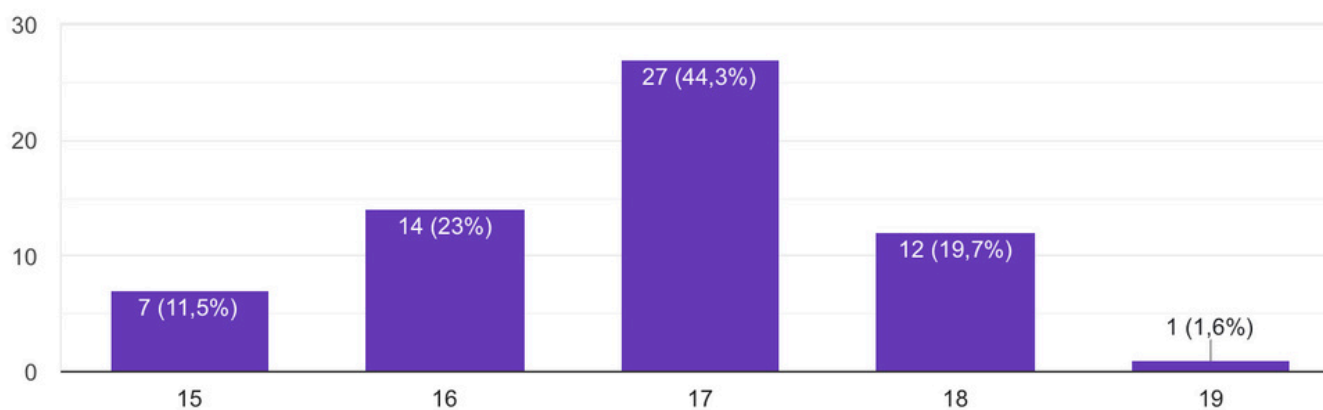
61 respostas



Idade

61 respostas

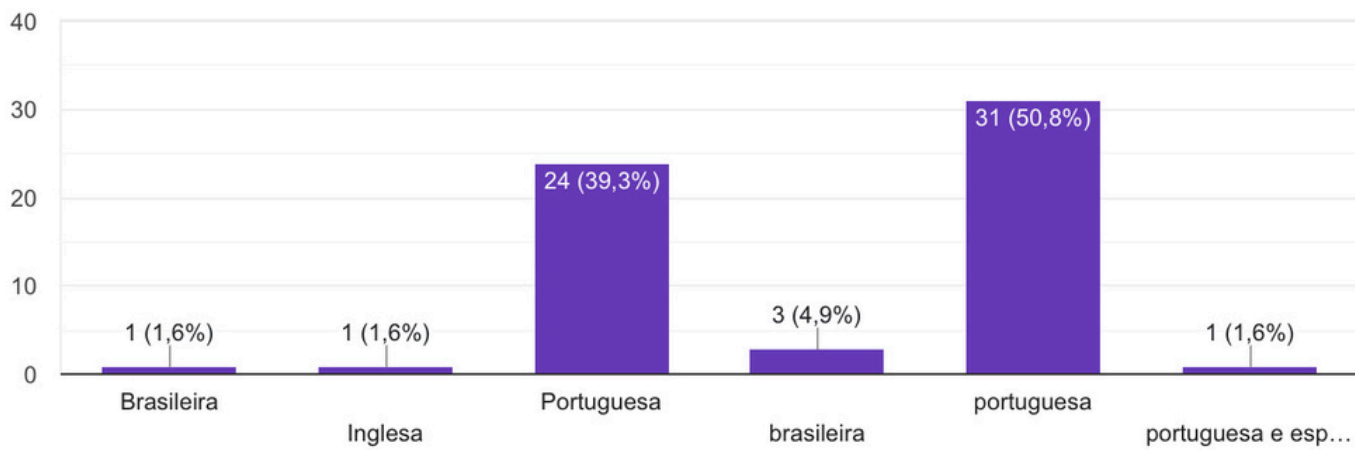
 Copiar gráfico



Nacionalidade

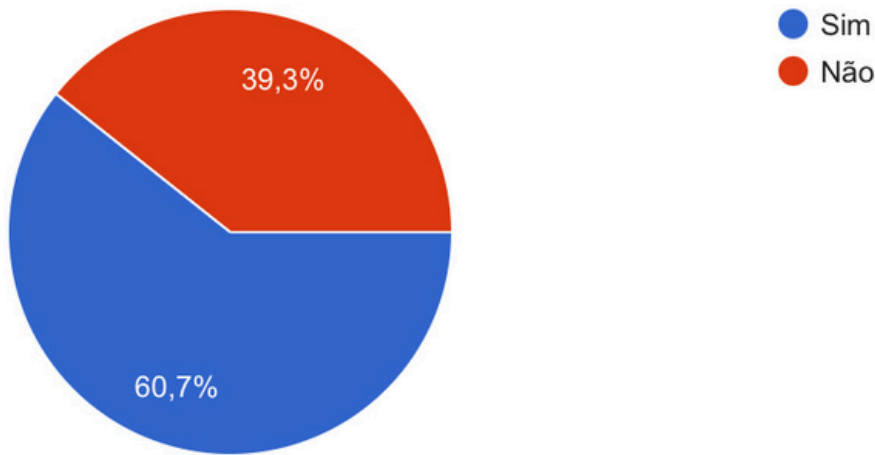
 Copiar gráfico

61 respostas



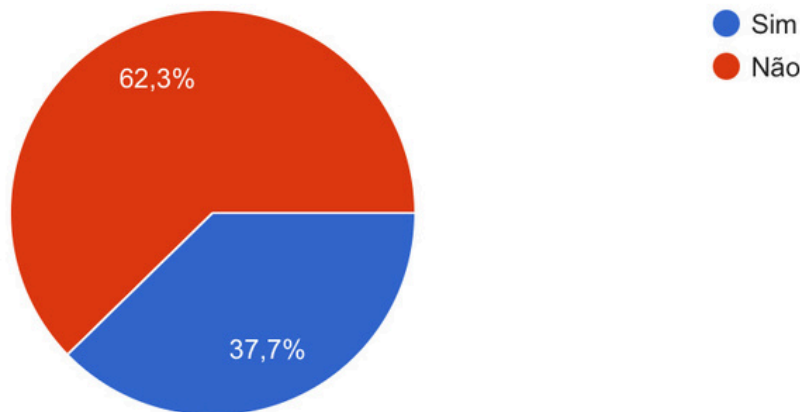
Consideras fácil identificar uma relação violenta?

61 respostas



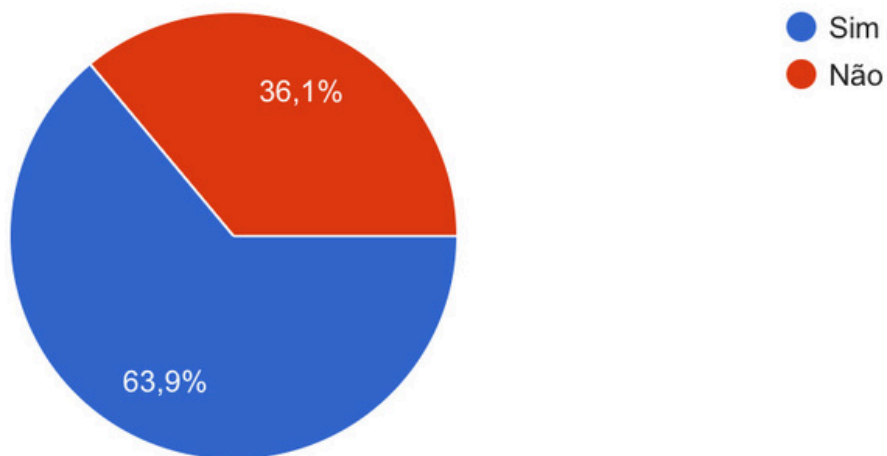
Já presenciaste casos de violência no namoro?

61 respostas



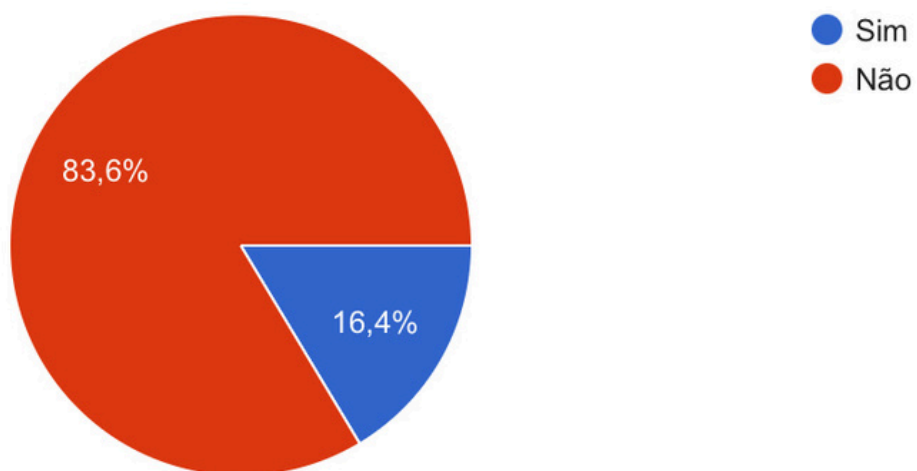
Conheces alguém que tenha sido vítima de violência no namoro?

61 respostas



Já estiveste numa relação violenta?

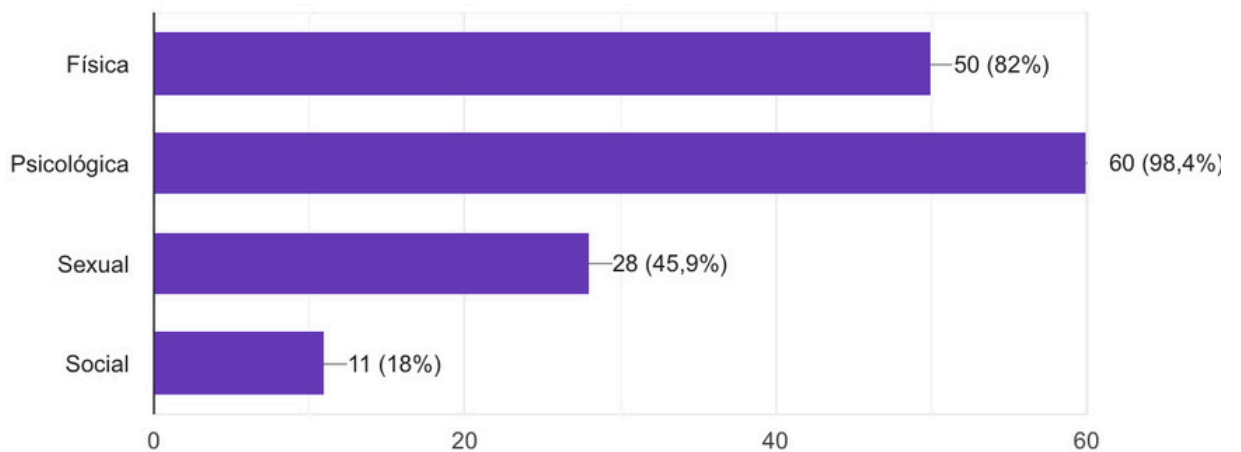
61 respostas



Que tipos de violência consideras mais comuns?

 Copiar gráfico

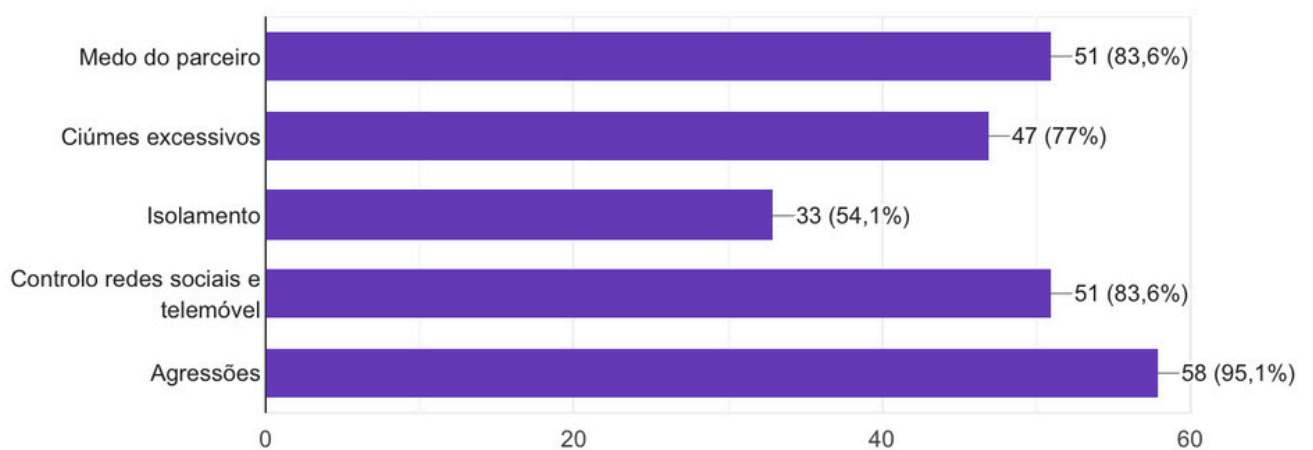
61 respostas



Que sinais podem indicar violência no namoro?

 Copiar gráfico

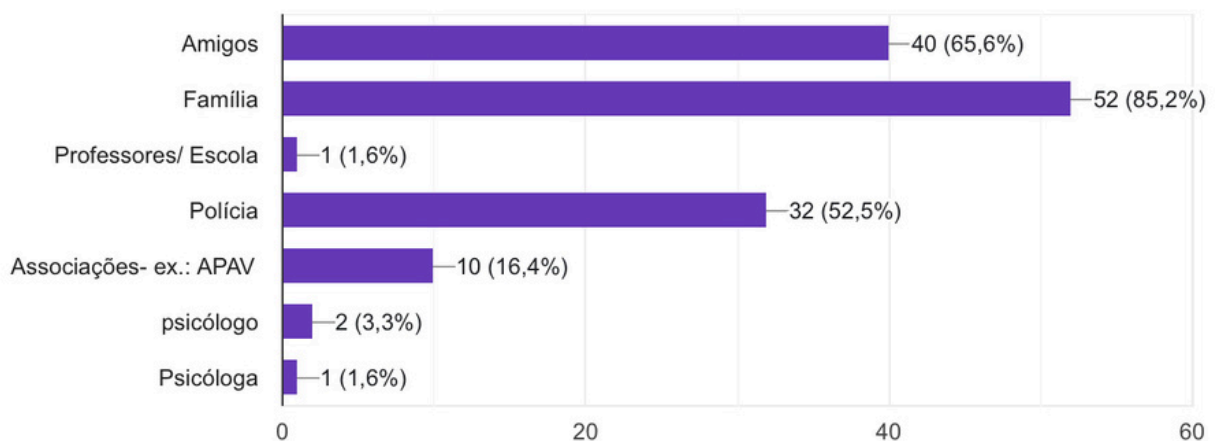
61 respostas



Em caso de violência o namoro onde procurarias ajuda, para ti ou para alguém?

 Copiar gráfico

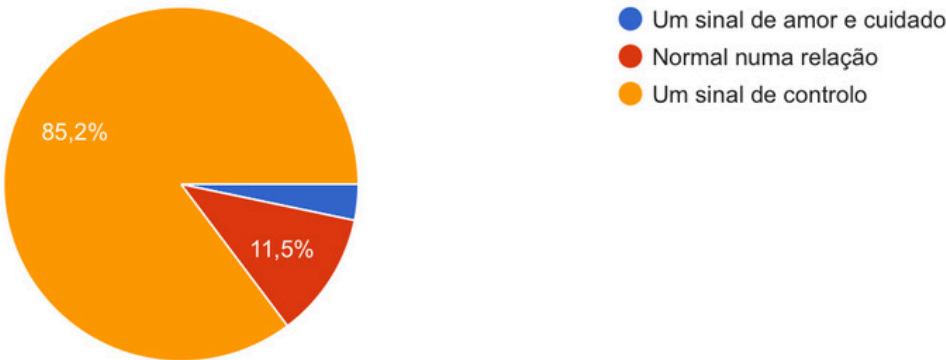
61 respostas



Se o teu parceiro quiser saber onde estás e com quem, o tempo todo, isso é:

 Copiar gráfico

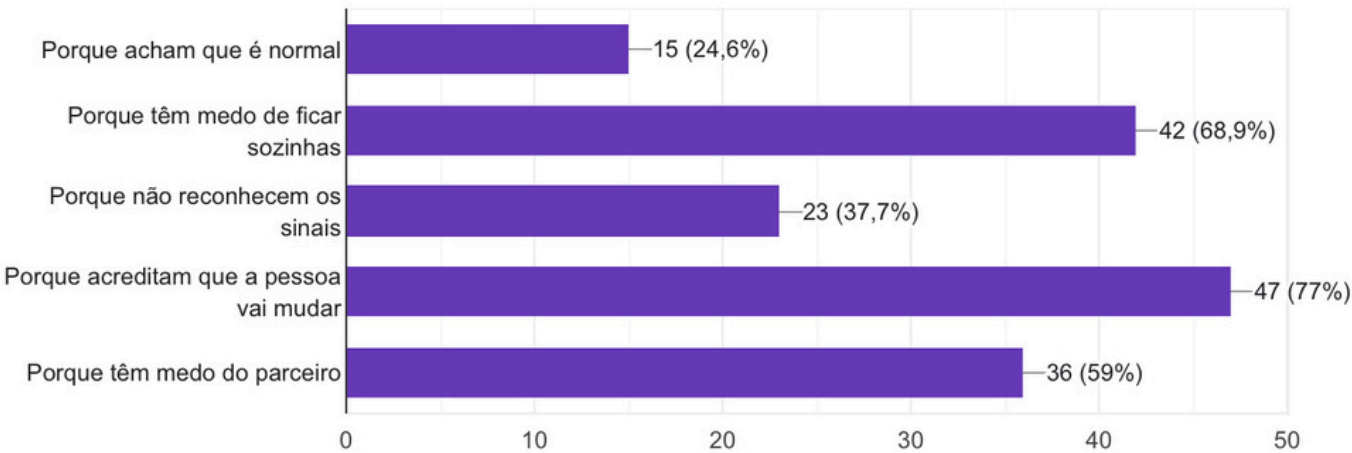
61 respostas



Na tua opinião, por que razão algumas pessoas aceitam comportamentos abusivos numa relação?

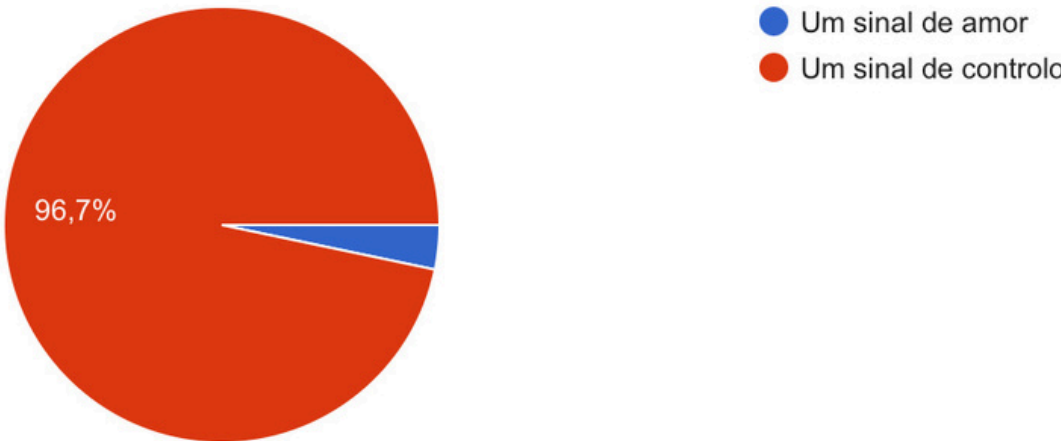
 Copiar gráfico

61 respostas



Se o teu parceiro te interrompe quando dás a tua opinião, isso é:

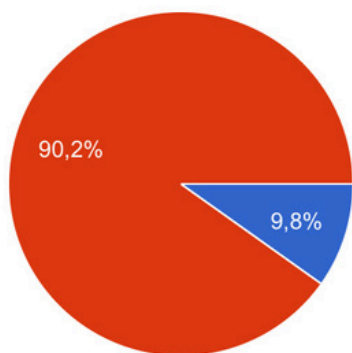
61 respostas



Quando alguém sente ciúmes frequentemente, isso é:

 Copiar gráfico

61 respostas

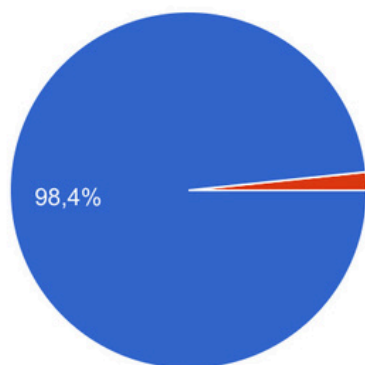


- Prova de amor
- Um comportamento tóxico

Se um parceiro ameaça acabar a relação sempre que algo não corre como quer, isso é:

 Copiar gráfico

61 respostas

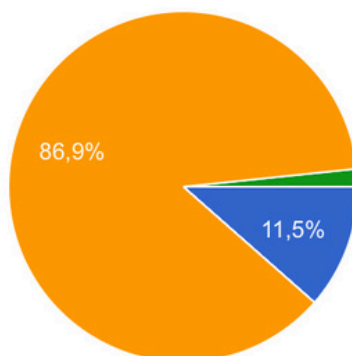


- Manipulação emocional
- Um comportamento impulsivo, mas compreensível
- Algo que acontece em todas as relações

Acharias mais grave um rapaz controlar a namorada ou uma rapariga controlar o namorado?

 Copiar gráfico

61 respostas

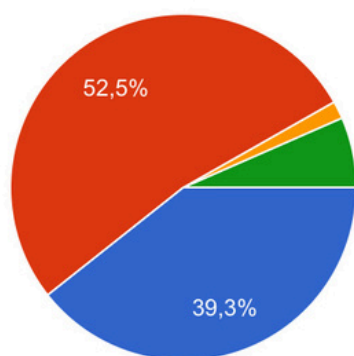


- É mais grave quando é o rapaz
- É mais grave quando é a rapariga
- É igualmente grave em ambos os casos
- Nenhum dos casos é assim tão grave

As redes sociais podem causar controlo numa relação?

 [Copiar gráfico](#)

61 respostas



- Sim, muitas vezes
- Sim, mas nem sempre
- Não causam controlo
- Não sei / nunca pensei nisso

Caso queiras deixar algum comentário, podes fazê-lo aqui:

61 respostas

É preciso ter cuidado com quem se relacionam.

Nada a sugerir

Trabalho incrível!

Num relacionamento amoroso, a base sólida deve ser a confiança e o respeito, sobretudo pela liberdade do parceiro (a).

Não namorem, não têm idade para traumas!

A violência psicológica não é facilmente indentificável

Guião de entrevista- Cristina Leitão

Projeto: Violência no Namoro- Como é que os jovens percecionam a violência no namoro?

Entrevistado(a): Ana Cristina Leitão

Data: 12/05/2025

Entrevistador(a): Luna Matilde Da Fonte Silva

Função do entrevistado(a): Especialista em coaching~

Introdução (a apresentar no início da entrevista): “Obrigada por aceitar participar nesta entrevista. Este trabalho faz parte de um projeto escolar sobre a violência no namoro entre jovens, com especial foco nas causas sociais e culturais deste fenómeno. As suas respostas vão ajudar-nos a compreender melhor o problema e a encontrar estratégias de prevenção. A entrevista será usada apenas para fins escolares. Posso gravar a conversa para facilitar a transcrição?”

Questões:

De que forma a cultura e a educação que recebemos desde pequenos influenciam a forma como nos relacionamos no namoro?

Ainda existem ideias ou mensagens culturais que normalizam comportamentos abusivos como o ciúme ou o controlo?

A violência no namoro afeta rapazes e raparigas da mesma forma? Ou existem diferenças significativas?

Os filmes, séries, músicas ou redes sociais influenciam a forma como os jovens veem o amor e o namoro? Pode dar algum exemplo?

Qual deve ser o papel da escola e da família na prevenção da violência no namoro?

Em algumas relações, há formas de manipulação que não deixam marcas físicas, como o controlo, a culpa ou o gaslighting. Estas formas de violência são levadas suficientemente a sério?

Se pudesse implementar uma medida concreta a nível nacional, qual seria?

Encerramento

De que forma a cultura e a educação que recebemos desde pequenos influenciam a forma como nos relacionamos no namoro?

Claramente. Toda a nossa educação é baseada ainda numa geração anterior, ok? Se nós pensarmos da forma em que os nossos pais foram educados, por quem é que foram educados? Que geração é que os educou? Então, nós vamos atrás de nós, são duas gerações, ok? E se nos colocarmos no tempo e no espaço, nós vamos avaliar o tipo de situação financeira, estrato social, formação académica. Tudo isto impacta na educação que os nossos pais tiveram e, por sua vez, os nossos avós tiveram. Vimos de um país muito ruralizado e essa ruralidade traz-nos algum machismo, algum poder por parte dos homens, que existiu sempre até o 25 de Abril e, pós-25 de Abril, continua a existir. Então, isto quer dizer que os nossos pais foram educados num ambiente muito fechado, muito austero, a maior parte. Claro que há famílias com muita formação e que tiveram o cuidado de educar os seus filhos de uma forma diferente, até porque a parte financeira facilitou essa transformação de gerações, mas a verdade é que toda esta educação machista, misógina, do homem é que tem o poder dentro de casa, a visão que se tem do que é um casal, tudo isso promove a violência de hoje, porque o mundo evoluiu de uma forma estrondosa, vamos colocar assim de há 20, 30 anos para cá, e toda esta abertura das redes sociais, toda esta visão que nós temos de mundo hoje, também nos leva a nós a questionar se efetivamente faz sentido ou não faz sentido este tipo de práticas. Mas a nossa educação, a forma como nós somos educados, é preponderante, eu diria que é a principal causa da violência no namoro e violência doméstica, porque nós aprendemos a ser dentro de casa, e a primeira casinha que nós temos, dentro, aquilo que nos vem de dentro, é mesmo aquilo que os pais nos passam, e é muito aquilo que nos faltou a nós. Isso também é importante referir aqui, porque, na minha opinião, enquanto terapeuta sistémica, avalio que aquilo que nos faltou, e todo o ser humano teve uma falta, tudo aquilo que nos faltou à atenção, e não quer dizer que nós não a tínhamos tido, não a tivemos, foi que satisfizesse as nossas necessidades, leva-nos a ser mais submissos, mais violentos, ou mais amorosos, ou mais correspondentes àquilo que nos chega.

Enquanto fazia a pesquisa, encontrei várias mensagens de ditados populares, como por exemplo, entre marido e mulher, eu queria-me saber se essas frases ainda estão muito encutidas nos jovens, e se espoletam nos jovens ainda esse tipo de violência.

Olha, eu acho que sim. Tenho muita pena e lamento muito, mas eu acho que sim. Mas há uma rotura, há aqui um canal, há informação, há muitos canais de informação

que nos levam a questionar se devemos dizer, se não devemos dizer. Socialmente, não é fácil alguém se colocar no papel de delator, principalmente porque quando nós sabemos que algum relacionamento perto de nós está a passar por um momento de violência, somos amigos, somos colegas, somos muito próximos, e o normal que acontece, e lamento também, é que quando alguém se mete, parece que ainda reforça mais aquela ligação. Ou por medo, ou porque alguém manipula a relação e a pessoa que se está a colocar ali um bocado, costuma-se dizer que é o advogado do diabo, muitas vezes sai mal neste papel. Então, uma das bases que fundamenta muito as pessoas não se meterem é não haver leis suficientes para que efetivamente se prove rapidamente, se julgue rapidamente, e se resolva aquilo rapidamente. E isto porque eu volto a falar nas nossas duas básicas. Se é uma pessoa que precisa de estar submissa, porque é uma necessidade que a pessoa sente, de ser submissa, de agradar ao outro, que alguém goste de mim, que eu me sinta a pertencer a alguém, isto vem de casa, vem da nossa raiz. E então, quando alguém se mete, muitas vezes até é a própria vítima, no fundo, que não reage da melhor forma, porque aquilo, se calhar, para ela, não quer dizer que seja sempre um padrão, mas há um padrão associado à violência. Por isso é que a violência no namoro, a violência doméstica, são temáticas em que é tão difícil quebrar. Porque há um padrão que nós associamos àquilo é normal, para nós passa a ser normal. Não quer dizer que tenhamos violência física em casa, mas há muitas formas de violência. Então eu estou habituada, e isto é ao nível do inconsciente, eu estou habituada a que me violentem, e isto é mais uma forma. Mas eu, para caber no mundo, eu preciso de me submeter a isto. Por isso é que é, muitas vezes, difícil sair. E quando falamos já no namoro, isto não acontece só aos jovens, aos adolescentes, estamos a falar também de pessoas adultas, pessoas já com algum poder, mas muitas vezes também têm a ver com o meio de subsistência da própria pessoa, que não tem meios para sair daquele núcleo. Portanto, há muitos fatores que condicionam o não se meter e a dificuldade em sair. Mas, quero concluir esta questão com, acho que há uma abertura maior, acho que há hoje pessoas nos nossos meios de comunicação social que nos ajudam a ter uma noção clara dos caminhos a seguir para a gente se meter, para a gente parar, para a gente falar, para a gente intervir, mas volto a dizer, é um caminho que é muito difícil.

Quais são os tipos mais frequentes de violência e como é que os jovens podem sair disso e pedir ajuda de meios?

Olha, a primeira coisa que eu costumo falar é muito acerca do jovem se conhecer. Se um jovem ou um adulto fizer o trabalho e quiser ter o trabalho de se descobrir quem é, porquê é que eu ajo assim, porquê é que eu penso desta forma, eu acredito nisto ou

naquilo, porquê é que eu acredito, quem é que me incutiu, para mim faz sentido. Portanto, aquilo que eu vou falando é que acho importantíssimo que as pessoas tivessem um espaço que fosse, já nem digo gratuito, mas que fosse de fácil acesso às pessoas se autoconhecerem. E isto tem muito a ver com terapias, com psicologia, com um acompanhamento de profissionais da área para que a pessoa perceba quem é ela e aquilo que necessita. E trabalhar as faltas que existem, porque são as nossas faltas que nos levam a este tipo de pessoas, a este tipo de abuso, seja por parte de, muitas vezes, ao nível profissional, não é só em casa, não é só num namoro, há muitas formas de violência, mas eu começava por, precisamente, se conhecerem, porque se se conhecerem e perceberem, ok, eu cresci com mais medos, nunca me senti muito incluída, não me sinto a pertencer a nenhum lado, se aparece alguém que te desse lugar de destaque e que a pessoa se sinta importante, que a pessoa se sinta amada, é muito normal que a outra pessoa, se quiser, domine, tenha poder sobre ela. Portanto, eu começaria mesmo pela autovalorização, e isto é procurar um caminho para eu me conhecer e perceber aquilo que eu quero e aquilo que eu não admito.

Entre rapazes e raparigas, existem, por exemplo, as raparigas são mais vítimas, os rapazes?

Infelizmente, nós vivemos numa sociedade um bocadinho machista, e aqui há mais, as estatísticas mostram-nos que as meninas são mais vítimas que os rapazes, apesar de que há alguns anos, a esta parte, houve uma tendência crescente também por parte do lado feminino contra o masculino, mas é muito mais o rapaz, porque tem mais força, é educação, é educação. O género masculino obtém sempre um favorecimento e acaba por ser ele sempre quem perpetua este tipo de comportamento. Temos aqui uma pedra. Sim, as raparigas é mais fácil falarem das situações, porque a rapariga é emocional, a menina é habituada, desde muito cedo, que se chorar não faz mal, conversar não faz mal, porque é muito faladora. Portanto, há comportamentos nas meninas que são acolhidos e um rapaz não. Um rapaz não chora. Um rapaz, se estalar um joelho ou esfolar um joelho, não chora. Isso faz parte, faz parte do homem. Então, quando o rapaz sofre qualquer tipo de abuso e os rapazes sofrem muito mais abusos entre género do que propriamente no contrário. Há muito abuso entre meninos, por exemplo, nas escolas, em grupos. Portanto, e eles não fazem queixa. O rapaz resolve tudo sozinho. O rapaz não fala tanto, não é tão emocional, relativiza muito mais as coisas, mas sofre. Claro que sofre, de todas as maneiras, mas a verdade é que, em termos biológicos, o homem está preparado para a guerra. Vamos lá, porque antigamente era o homem que ia caçar e a esposa ou a mulher é que ficava na caverna. Portanto, o homem vai para a intempérie, vai caçar, vai lutar com leões.

Portanto, toda esta força anímica que faz parte do homem também o leva a sofrer calado.

Entrando agora na parte mais de redes sociais, queríamos saber se os filmes, séries, músicas influenciam a forma como os jovens vivem o amor e o namoro. E se podia dar algum exemplo.

Claramente. Hoje em dia, todas estas plataformas que nós temos acesso são um fio condutor que cada um de nós, mediante os nossos gostos, vamos procurando. São as nossas tendências. Hoje em dia, nós temos, por exemplo, uma música que está muito em voga, que é o funk. E o funk é das músicas, na minha visão, esta é uma opinião pessoal, muito invasiva, violenta, pornográfica, que leva mesmo a uma procura de experiências pouco ortodoxas, muitas vezes para meninos da idade que ouvem isto sem ter maturidade. A música acho que sim que é uma influência imensa. Se nós pensarmos ainda agora, houve o show no Rio de Janeiro da Lady Gaga, e a Lady Gaga é uma artista, é um monstro, como ela diz, em que acolhe uma comunidade que sempre foi excluída e continua a ser excluída. Que é LGBT, que é IA+, e por aí fora. Portanto, há uma tendência. A música também acolhe, também nos leva a sentir-nos amados, acolhidos, como também nos leva a experiências pouco bonitas. Assim como há música, há o metal, que nos leva para uma coisa mais pesadona, mais densa. Assim como séries, claro que sim. A pornografia, por exemplo, e hoje qualquer jovem quase tem acesso a plataformas de pornografia, assim como o de streaming na televisão, que leva muitas vezes os jovens a acharem que o parceiro, seja ele de que sexo for, é um boneco. Portanto, é ali uma pessoa que está ali para me servir, quase que sem sentimentos, portanto aquilo é só para obter prazer, e não uma relação. Tem que haver duas pessoas para haver uma relação, seja ela de que género for, mas tem que envolver uma partilha, uma intimidade, e intimidade não é sexo puro e duro. E acho que sim que influencia imenso os gostos e as influências do grupo de pares. Nós tivemos uns amigos que veem, vamos imaginar, sei lá, uma série qualquer, estou-me a lembrar de uma série que era na Netflix que é o Sex Education, que é uma série que eu adorei e adoro, e acho que qualquer jovem a partir dos 14, 15 anos deveria ver. Acho que é muito educativa, muito elucidativa, muito inclusiva, mas pronto, lá está. Há jovens que não, eu converso com muitos jovens, e há jovens que não, que não gostam, não se reveem, gostam de coisas mais duras, vamos-lhe chamar assim. E, portanto, há uma tendência para se, sei lá, não vou chamar robotizar, mas quase que sim, que há uma visão do outro, e principalmente a visão do homem sobre a mulher, em que a mulher está ali para lhe dar prazer, e muitas meninas hoje também acham que têm que ter aquela performance dos filmes pornográficos, têm que fazer aquelas

acrobacias, vamos-lhe chamar assim, os sons, as caras, porque tudo aquilo envolve ali um cenário, que é tudo muito cinematográfico, e é mesmo, e ninguém sabe o que é que está por trás de um filme pornográfico, um making of, por exemplo, e influencia **claramente as relações.**

Queríamos saber qual é o papel da escola e da família na prevenção da violência no namoro.

Comunicação, comunicação, diálogo, muita conversa, sem preconceitos, sem tabus, e voltamos à primeira pergunta, que é muito difícil por uma questão de educação. A maioria dos pais não têm a facilidade, porque é uma questão só de facilidade, eu lido com alguns pais que me dizem ah, eu não sei falar dessas coisas, eu não consigo falar dessas coisas, consegue, toda a gente consegue falar sobre sexo, porque o sexo faz parte do ser humano, nós reproduzimos-nos, e o sexo não é só reprodutivo, o sexo é para ter prazer, os órgãos sexuais, se nós pensarmos que o sexo, o órgão genital masculino, dá para mais coisas, dá para a micção, e dá para ter uma relação sexual, e dá para fazer a ejaculação, tem esta função, mas a parte sexual feminina é incluído lá, que ninguém conhece, clitóris, em que só lá está para dar prazer, portanto o sexo não é só reprodutivo, é para nós termos prazer, e se nós o temos, temos que fazer uso dele, isto não é pecado, não é porco, não é sujo, não é ridículo, e muitas vezes a maioria dos pais não se sente confortável, porque também não teve uma educação aberta sobre o próprio corpo, porque isto é orgânico, somos nós, qualquer menina tem vulva, tem lábios grandes, lábios pequenos, tem clitóris, ok, qualquer menino tem testículos, tem pênis, isto é natural, portanto, se nós falamos de um braço e de uma perna, porque é que não vamos falar também do que é que contém uma vulva, o que é que complementa uma vagina, só que a maioria dos pais não têm esta liberdade, esta vontade para falar, e isto deveria vir de casa, ser natural falar, sobre imensas coisas, como higienizar, como fazer a higiene, como tocar, tudo é mal, tudo tem uma conotação muito negativa, e porquê? Porque os nossos pais também não foram educados para falar disto naturalmente, portanto, volto à primeira pergunta também, isto é cultural, é educacional, e enquanto nós não virmos o sexo, as emoções, aquilo que nos desperta a estar com o outro, porque isto é orgânico, isto é fisiológico, ninguém consegue dissociar, a pornografia sim, mas o resto, as relações, a gente não dissocia o que é o sexo do prazer pessoal, de nos tocar e de nos abraçar, ainda estamos com alguém que gosta, com um cariz romântico, uma relação amorosa, e portanto, acho que a família tem um papel fundamental, eu diria, 90% deveria vir da família, a prevenção, levar as meninas a um ginecologista, levar as meninas a um planeamento familiar, os meninos igual, há a consulta do adolescente, que agora até

são chamados a ir, mas há muito tabu, os próprios membros dos centros de saúde, os enfermeiros, os médicos, não estão à vontade, porque eles também foram educados por pessoas que também não lhes deram isso, e é difícil, porque também lidam com muitas pessoas, muitos perfis, e que nem sempre estão confortáveis em abordar este tipo de intimidade, porque é a nossa intimidade no fundo. A escola, acho que a escola deve abordar, acho que a escola aqui é um canal de informação muito importante, cada vez mais eu acho que este tipo de programas sobre a sexualidade, porque sexualidade não é o sexo em si, sexualidade é a energia de vida, é aquilo que nos move, é aquilo que nos faz ir além, é aquilo que nos motiva a conquistar as coisas da nossa vida, os nossos projetos, os nossos amores, as nossas tendências, e acho que a escola devia ter sim pessoas capacitadas para falarem com jovens, sem tabus, sem preconceitos, e responder às questões, porque os próprios jovens hoje têm muita informação, toda a gente tem um smartphone com acesso normalmente ao mundo, há muita informação, mas se nós exprimirmos daí o que é que um jovem retém de tanta informação, às vezes é nada. E portanto, acho que se houvesse nas escolas alguém que não fosse alguém pedido, a um professor, a um professor de ciências, acredito que haja pessoas muito capacitadas para o fazer, mas não são assim tantas, a maioria dos professores não se sentem confortáveis em falar destas temáticas, e para mim eu defendo que deveria haver alguém dentro das terapias, desde um psicólogo, alguém capacitado e à vontade para abordar este tema e responder aos jovens sem qualquer tipo de tabu ou preconceito.

Há formas de manipulação que não deixam marcas físicas, como o controlo, a culpa ou o gaslighting. Estas formas de violência são levadas suficientemente a sério?

Eu acho que elas só são realmente vistas com alguma importância quando a vítima entra num vórtice descendente que a leva à psiquiatria. Porque não é fácil lidar com uma pessoa que manipula, não é fácil lidar com este tipo de comportamento. Acho que é possível acabar com ele logo de início, se as pessoas tiverem alerta desde o início para aquilo que está a acontecer pelo controle, porque é tudo controle. E depois esse controle leva a outros comportamentos cada vez mais sérios e mais violentos à pessoa. E volto a dizer, tem que ser uma pessoa que tenha uma baixa autoestima, que seja muito vulnerável, que não tenha grande suporte emocional, nem grande nem pequeno, que não se sinta confortável em contar em casa ao pai ou à mãe. Podem ser também meninas e meninos de famílias monoparentais. Tem que haver aqui uma falta de rede, a rede que nos sustenta, a segurança que nos faz. Isto está mal, deixa-me aqui procurar alguma ajuda. E normalmente isto vem sendo um... são episódios

recorrentes e quando a pessoa procura ajuda, já ultrapassou todos os limites. Acho que é uma forma de violência seríssima que é difícil porque quem o faz, quem o perpetua é alguém... Primeiro é muito inteligente, sabe que tem ali uma presa e depois é do gênero. Eu hoje, eu manipulo-te de uma forma negativa mas amanhã eu até vou ter atrás-te de flores, de uma joia, digo que tu és a melhor, eu sem ti não sou nada. E a pessoa como está vulnerável, começa a acreditar que amor é aquilo. Por isso é que é tão importante nós nos conhecermos, procurarmos pessoas que nos ajudem a desenvolver a nossa autoestima. Ou procurar, hoje em dia é fácil, desenvolvermos, sabermos aquilo que somos, aquilo que queremos, aquilo que não queremos. Às vezes até é mais importante do que aquilo que queremos. Sabermos quem somos, aquilo que desejamos para nós e ter esses limites, essas barreiras, essas linhas vermelhas em que não ultrapassam. Porque senão, facilmente, nós nos tornamos presas de alguém também com as suas dores, se calhar, que precisa de exercer poder sobre alguém para se sentir mais. Muitas vezes não é consciente. Muitas vezes é consciente. Porque dá muito jeito ter alguém submisso. Ter alguém que eu controlo e está num poder. Mas muitas vezes também não é. É alguém que tem ali uma ferida enorme, que precisa ter uma ferida de rejeição, de abandono e precisa de controlar. Aquela pessoa precisa de controlar. Ou sentiu-se traído nalguma vez. Isto são dores básicas. Não vou aqui estar a aprofundar muito isso, mas são cinco dores básicas. Nós podemos sentir a rejeição, o abandono, a humilhação, a traição e a rejeição. Uma destas cinco dores básicas, não há um ser humano no mundo que não a sinta, que não a tenha. Uns mais, outros menos. Uns lidam melhor, outros lidam pior. E cada um dentro da sua estrutura vai se movimentando na vida. E as pessoas que vêm à nossa volta. E muitas vezes algumas pessoas, efetivamente, na vez de olhar para si e pensar não estou a fazer bem, é um padrão. É um padrão de sobrevivência. A pessoa cresceu a ser assim. Eu assim safo-me bem, eu assim livre-me bem na minha vida e então eu vou exercer poder porque lá atrás isto também correu bem. Ou alguém que eu vi correu bem. Portanto, eu vou fazer igual. Nós somos muito espelho daquilo que nós temos em casa e das pessoas que nos rodeiam. Por isso é que nós devemos ter muito cuidado com o nosso grupo de paz, com quem conversamos, com quem lidamos, com quem saímos. Porque efetivamente não é uma questão de copiar, mas há uma, começa a haver uma interação muito grande e nós espelhamos-nos muito nos outros e eles em nós.

Para terminar, se pudesse implementar uma medida concreta a nível nacional, qual seria? Sobre a violência no namoro?

Olha, eu decretava que nas escolas deveria ser obrigatório ter um terapeuta, um psicólogo efetivamente bom que abordasse temas com os jovens que lhes desse liberdade para nesse momento eles realmente colocarem as dúvidas serem sessões de debate e de acrescentar e fazer com que os pais sentissem a necessidade deles também de estarem mais atentos e desenvolverem-se a eles próprios porque nós efetivamente somos fruto do nosso sistema familiar.

Obrigada.

Foi um gosto.