

**Não ignores** a violência.

**Partilha** a tua situação com uma pessoa de confiança e que te possa ajudar.

Procura **aconselhamento** ou **apoio** especializado.

**Não** és responsável pela violência.

**Não** mereces ser magoada(o).

**Não** arrisques a tua vida.

**Não minimizes** esta violência porque é um **alerta de risco**

tende a agravar-se na intensidade e na frequência aumenta a probabilidade de violência conjugal

O **ciúme** excessivo não é um sinal de amor mas de **possessividade** e **controle** é utilizado pelo(a) jovem agressor(a) como uma **justificação** para a prática de actos violentos

Se uma amiga ou amigo está a viver uma situação de violência no seu namoro

**Ouve**-a(o) atentamente e acredita nela/nele

**Fala** sobre a sua situação sem emitires opiniões ou críticas

**Expressa** compreensão, preocupação, afecto e apoio

**Transmite**-lhe confiança, pois é difícil romper o silêncio

**Aconselha**-a(o) a falar com um adulto de confiança

**Acompanha**-a(o) nos vários passos a dar

Se **testemunhares** uma cena de agressão chama a **polícia**  
A tua atitude pode fazer a diferença.

**Não optes pelo silêncio**

### Testa a tua relação:

O teste que te propomos, vai ajudar-te a esclarecer se foste ou és vítima de violência no namoro.

#### **0(A) meu(minha) namorado(a)**

- Perde facilmente o controlo quando está ciumento(a).
- Quer escolher os meus amigos ou não me deixa ter amigos.
- Controla os meus movimentos e quer saber sempre onde e com quem estou.
- Faz-me sentir insegura(o) ou com receio de dar a minha opinião.
- Ignora as minhas necessidades e os meus desejos.
- Torna-se violento(a) sem motivo aparente para tal.
- Quando fica zangado(a) atira e parte objectos, bate nas paredes.
- Quando fica zangado(a) grita, empurra-me, puxa-me o cabelo ou bate-me.
- Torna-se muito agressivo(a) quando não quero fazer o que ele(a) quer ou quando discordo dele(a).
- Humilha, insulta ou ridiculariza-me.
- Obriga-me a ter relações ou a praticar actos sexuais contra
- Culpa-me frequentemente pelas situações de violência.

Se assinalaste pelo menos 4 opções, CONSULTA A ÚLTIMA PÁGINA.

Partilha este teste com alguém que suspeites ser vítima de violência