

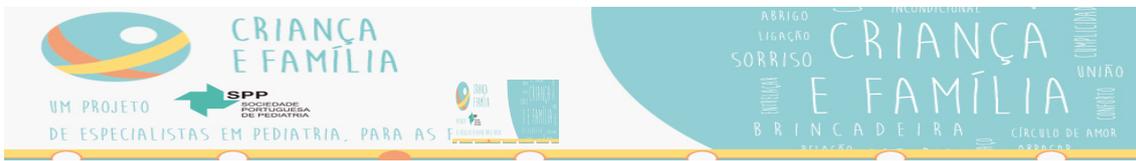
RELAÇÕES SAUDÁVEIS E VIOLÊNCIA NO NAMORO

A adolescência é marcada por descobertas e relações afetivas intensas, daí a importância de compreender o que é a violência no namoro e uma relação saudável. A violência no namoro é um tema que deve ser abordado de forma aberta e honesta. Existem alguns sinais que podem ajudar a distinguir uma relação saudável de uma relação abusiva:

RELAÇÃO SAUDÁVEL ⁵	RELAÇÃO ABUSIVA ⁵
<ul style="list-style-type: none"> • há crescimento pessoal mútuo através da relação; • há igualdade na relação; • aceitam a outra pessoa tal como ela é; • há confiança mútua; • ocupam o seu tempo livre da forma como desejam; • entendem os conflitos como forma de chegar a um mútuo acordo; • partilham dos mesmos valores e visão; • ficam felizes pelos sucessos da outra pessoa; 	<ul style="list-style-type: none"> • um dos elementos domina a relação; • têm dificuldade em comunicar em caso de desacordo; • não há crescimento pessoal; • têm valores diferentes e não estão dispostos a ceder; procuram a mudança no outro para que encaixe no seu ideal; • existe controlo da atividade diária da outra pessoa (telemóvel, e-mails, redes sociais); • sentem-se inseguras ou com inveja do sucesso da outra pessoa;

A violência no namoro não é rara e provavelmente os seus números não são conhecidos na totalidade. Um estudo realizado em Portugal entre 2017 e 2020, com cerca de 4500 jovens entre os 13 e 29 anos, revelou que 1 em cada 4 jovens relataram já ter sido vítimas de algum tipo de conduta abusiva pelo/a parceiro/a.¹ Outro estudo, também realizado em Portugal no ano de 2023, em que participaram 6152 jovens, mostrou que dos jovens que já tinham estado ou estavam numa relação, 63% tinha vivido, pelo menos, um dos indicadores de violência considerados.²

A violência no namoro acontece quando, no contexto das relações de namoro, um dos parceiros recorre à violência com o objetivo de se colocar numa posição de poder e controlo. Pode contribuir para possíveis comportamentos violentos em relacionamentos na vida adulta.³



A violência no namoro pode adquirir múltiplos contornos:

- **Física**, quando os jovens são vítimas de empurrões, pontapés, arranhões, estrangulamento, entre outros.
- **Psicológica**, quando ocorre intimidação, humilhação, ameaças ou invasão de privacidade.
- **Social**, por exemplo, se existir imposição de isolamento social ou desvalorização da imagem pública do outro.
- **Económica**, podendo manifestar-se como restrição ou controlo financeiro através de comportamentos como forçar ou justificar gastos.
- **Sexual**, quando se força práticas sexuais ou quando se partilham conteúdos de cariz sexual da vítima sem o seu consentimento.

A violência no namoro é considerada um crime, tipificado no artigo 152.º n.º 1 b) do Código Penal Português, no âmbito do crime de violência doméstica.⁴

Contactos Úteis



SNS 24 – 808242424
Número de Emergência – 112
Linha Nacional de Emergência Social – 144
Linha Apoio à vítima APAV – 116006
(gratuito)

Serviço de Informação às Vítimas de
Violência Doméstica – 800202148
(gratuito)



Referências bibliográficas:

1. https://vm.apav.pt/apav_v3/images/pdf/FolhaInformativa_VNamoro_2020.pdf
2. https://www.cig.gov.pt/wpcontent/uploads/2024/02/INFO_ARTHEMIS_UMAR_2024_v02_compressed.pdf
3. https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2021/03/UNigualdade-III-Guiaio-de-Boas-Praticas_site.pdf
4. <https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2019/09/Preven%C3%A7%C3%A3o-da-viol%C3%Aancia-no-namoro-em-contexto-univers.pdf>
5. [Emoções, relações e violência \(sns24.gov.pt\)](https://www.sns24.gov.pt)

Elaborado por:

Catarina Ferreira Nunes e Rita Ribeiro Martins

Internas de Formação Especializada de Pediatria, Serviço de Pediatria, Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca, Unidade Local de Saúde Amadora / Sintra

Orientado por:

Carlos Escobar, Helena Almeida e Maria de Lurdes Torre

Assistentes Hospitalares de Pediatria, Serviço de Pediatria, Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca, Unidade Local de Saúde Amadora / Sintra

Texto elaborado para o Portal C&F, SPP junho de 2025©