

## **Amar sem Medo. Violência no Namoro: conhecimentos e percepções sobre comportamentos abusivos de adolescentes e jovens em acolhimento residencial**

*Love Without Fear. Dating Violence Knowledge and perceptions about abusive behaviors of adolescents and young people in residential care*

*Amor sin miedo. Violencia en el noviazgo Conocimientos y percepciones sobre conductas abusivas de adolescentes y jóvenes en acogimiento residencial*

*L'amour sans peur. La violence dans les relations amoureuses : Connaissances et perceptions sur les comportements abusifs des adolescents et des jeunes en institution*

*Amore senza paura. Violenza negli appuntamenti Conoscenze e percezioni sui comportamenti abusivi degli adolescenti e dei giovani nelle strutture residenziali*

### **Maria Sidalina Pinho de Almeida**

Investigadora do Instituto Superior de Serviço Social do Porto; Casa de Acolhimento Residencial (CAR) da Fundação Lar Nossa Senhora do Livramento (FLNSL). Doutora em Ciências da Educação pela Universidade do Porto Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Portugal.

**E-mail:** [sidalina.almeida@issssp.pt](mailto:sidalina.almeida@issssp.pt)

### **Ana Sofia Dia**

Instituto Superior de Serviço Social do Porto; Casa de Acolhimento Residencial (CAR) da Fundação Lar Nossa Senhora do Livramento (FLNSL).

**E-mail:** [isspp@issssp.pt](mailto:isspp@issssp.pt)

### **Maria João Braga**

Assistente Social na Casa de Acolhimento Residencial (CAR) da Fundação Lar Nossa Senhora do Livramento (FLNSL).

**Email:** [secretaria@larlivramento.org](mailto:secretaria@larlivramento.org)

### **Andreia Oliveira**

ISSSP: Instituto Superior de Serviço Social do Porto; CLISSIS: Centro Lusitana de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social.

**E-mail:** [isspp@issssp.pt](mailto:isspp@issssp.pt)

**Data do envio:** 08.10.2025

**Data do aceite:** 14.10.2025

## Amar sem Medo. Violência no Namoro: conhecimentos e percepções sobre comportamentos abusivos de adolescentes e jovens em acolhimento residencial

*Love Without Fear. Dating Violence Knowledge and perceptions about abusive behaviors of adolescents and young people in residential care*

*Amor sin miedo. Violencia en el noviazgo Conocimientos y percepciones sobre conductas abusivas de adolescentes y jóvenes en acogimiento residencial*

*L'amour sans peur. La violence dans les relations amoureuses : Connaissances et perceptions sur les comportements abusifs des adolescents et des jeunes en institution*

*Amore senza paura. Violenza negli appuntamenti Conoscenze e percezioni sui comportamenti abusivi degli adolescenti e dei giovani nelle strutture residenziali*

**Sumário:** Introdução; 1. Relevância dos projetos de prevenção da violência no namoro; 2. Objetivos do projeto Amar sem Medo; 3. Caracterização da população acolhida na casa; 4. Questões metodológicas da avaliação diagnóstica da violência nas relações de namoro; 5. Conhecimentos e percepções das jovens em relação à violência no namoro; 6. Análise e discussão dos resultados; 7. O Violentómetro: do conhecimento à intervenção preventiva; 8. Sessões de conscientização para a “Violência no Namoro”; 9. Organização e Implementação das sessões; Considerações Finais; Referências bibliográficas.

### RESUMO

A violência é um fenômeno que se manifesta de diversas formas e que caracteriza diversos tipos de relações. A violência nas relações de namoro, durante muito tempo, foi negligenciada no campo da investigação científica e da intervenção social. Os desafios relacionados à definição do conceito, com a sua operacionalização e a dificuldade de acesso dos investigadores à população jovem, contribuíram para a invisibilidade social dessa questão, levando à sua ocultação ao longo dos anos. Contudo, a magnitude da violência nas relações de namoro em adolescentes e mulheres jovens é uma fonte crescente de preocupação. O combate a esse problema social revela-se fundamental sendo que, para determinadas categorias da população, como é o caso de jovens residentes em casas de acolhimento, o desenvolvimento de projetos apostados na implementação de estratégias de prevenção é uma prioridade. As equipes de profissionais que atuam nas casas de acolhimento,

num trabalho em rede, com instituições da comunidade local, devem devolver conhecimento para a construção de práticas que reconheçam que a violência nas relações de namoro não são aceitáveis. Apresentamos os resultados de uma experiência de investigação-ação realizada numa casa de acolhimento, através de sessões de conscientização sobre a violência no namoro. Numa parceria com a associação UMAR, através do seu projeto Art'Themis, dinamizamos sessões cuidadosamente delineadas para respeitar a rotina já estabelecida na instituição, integrando as sessões no horário habitual das assembleias de grupo, que ocorriam semanalmente, e que contribuíram para criar um ambiente mais acolhedor e participativo, garantindo maior adesão e envolvimento das adolescentes e jovens. No total, foram planeadas quatro sessões, cada uma destinada a cada um dos quatro grupos existentes na casa de acolhimento, atendendo às especificidades de cada faixa etária e ao nível de desenvolvimento das adolescentes e jovens, garantindo que o conteúdo e as dinâmicas fossem adequados às suas características e necessidades, promovendo-se a sensibilização, o debate e a reflexão crítica coletiva dos riscos de viverem relações abusivas. O desenvolvimento de atividades práticas, como debates em pequenos grupos, deu centralidade às técnicas ativas de grupo que potencializaram, através de uma pedagogia holística, sistemática, continuada e adaptada às idades, uma abordagem educativa e transformadora, promovendo não só a conscientização sobre a violência no namoro, como também a capacitação para identificar, prevenir e agir perante situações de abuso, apostando no desenvolvimento de relações interpessoais e de namoro saudáveis, baseadas no respeito mútuo, na igualdade de gênero e na justiça social.

**Palavras-chave:** violência no namoro; casas de acolhimento; intervenção preventiva.

## **ABSTRACT**

Violence is a phenomenon that manifests itself in diverse forms and characterizes various types of relationships. For a long time, dating violence was neglected in the fields of scientific research and social intervention. The challenges related to defining the concept, its operationalization, and the difficulty researchers have accessing young people have contributed to the social invisibility of this issue, leading to its concealment over the years. However, the magnitude of dating violence among adolescents and young women is a growing source of concern. Combating this social problem is crucial, and for certain groups of the population, such as young people living in shelters, developing projects focused on implementing prevention strategies is a priority. Teams of professionals working in shelters, working in partnership

with local community institutions, must contribute knowledge to the development of practices that recognize that dating violence is unacceptable. We present the results of an action research experiment conducted at a shelter through awareness-raising sessions on dating violence. In partnership with the UMAR association, through its Art'Themis project, we organized carefully designed sessions to respect the institution's established routine. These sessions were integrated into the regular weekly group meetings, which helped create a more welcoming and participatory environment, ensuring greater participation and engagement among adolescents and young women. A total of four sessions were planned, each aimed at each of the four groups within the shelter. These sessions were tailored to the specificities of each age group and the developmental level of the adolescents and young women. The sessions ensured that the content and dynamics were tailored to their characteristics and needs, promoting awareness, debate, and collective critical reflection on the risks of experiencing abusive relationships. The development of practical activities, such as small group discussions, gave centrality to active group techniques that fostered, through a holistic, systematic, continuous, and age-adapted pedagogy, an educational and transformative approach, promoting not only awareness of dating violence, but also the ability to identify, prevent, and act in situations of abuse, focusing on the development of healthy interpersonal and dating relationships, based on mutual respect, gender equality, and social justice.

**Keywords:** dating violence; shelters; preventive intervention.

## RESUMEN

La violencia es un fenómeno que se manifiesta de diversas formas y caracteriza diversos tipos de relaciones. Durante mucho tiempo, la violencia en el noviazgo fue ignorada en los ámbitos de la investigación científica y la intervención social. Las dificultades para definir el concepto, su operacionalización y la dificultad de los investigadores para acceder a los jóvenes han contribuido a la invisibilidad social de este problema, lo que ha llevado a su ocultación a lo largo de los años. Sin embargo, la magnitud de la violencia en el noviazgo entre adolescentes y mujeres jóvenes es una fuente creciente de preocupación. Combatir este problema social es crucial, y para ciertos grupos de la población, como los jóvenes que viven en albergues, el desarrollo de proyectos centrados en la implementación de estrategias de prevención es una prioridad. Los equipos de profesionales que trabajan en albergues, en colaboración con las instituciones comunitarias locales, deben aportar conocimiento al desarrollo de prácticas que reconozcan que la violencia en el

noviazgo es inaceptable. Presentamos los resultados de un experimento de investigación-acción realizado en un albergue mediante sesiones de sensibilización sobre la violencia en el noviazgo. En colaboración con la asociación UMAR, a través de su proyecto Art'Themis, organizamos sesiones cuidadosamente diseñadas para respetar la rutina establecida de la institución. Estas sesiones se integraron en las reuniones grupales semanales regulares, lo que contribuyó a crear un entorno más acogedor y participativo, garantizando una mayor participación e implicación de las adolescentes y mujeres jóvenes. Se planificaron cuatro sesiones, cada una dirigida a los cuatro grupos del albergue. Estas sesiones se adaptaron a las especificidades de cada grupo de edad y al nivel de desarrollo de las adolescentes y mujeres jóvenes. Se aseguró que el contenido y la dinámica se adaptaran a sus características y necesidades, promoviendo la concienciación, el debate y la reflexión crítica colectiva sobre los riesgos de experimentar relaciones abusivas. El desarrollo de actividades prácticas, como los debates en pequeños grupos, dio protagonismo a las técnicas de grupo activo que, mediante una pedagogía holística, sistemática, continua y adaptada a la edad, fomentaron un enfoque educativo y transformador, promoviendo no solo la concienciación sobre la violencia en el noviazgo, sino también la capacidad de identificar, prevenir y actuar en situaciones de abuso, centrándose en el desarrollo de relaciones interpersonales y de pareja saludables, basadas en el respeto mutuo, la igualdad de género y la justicia social.

**Palabras clave:** violencia en el noviazgo; casas de acogida; intervención preventiva.

## RÉSUMÉ

La violence est un phénomène qui se manifeste sous diverses formes et caractérise divers types de relations. Longtemps négligée par la recherche scientifique et l'intervention sociale, la violence dans les relations amoureuses a été un sujet de préoccupation pour les chercheurs. Les difficultés liées à la définition du concept, à son opérationnalisation et à la difficulté d'accès des jeunes ont contribué à l'invisibilité sociale de ce problème, le reléguant au second plan au fil des ans. Pourtant, l'ampleur de la violence dans les relations amoureuses chez les adolescentes et les jeunes femmes est une source d'inquiétude croissante. La lutte contre ce problème social est cruciale et, pour certains groupes de population, comme les jeunes hébergés en refuge, le développement de projets axés sur la mise en œuvre de stratégies de prévention est une priorité. Les équipes de professionnels travaillant en refuge, en partenariat avec les institutions communautaires locales, doivent

contribuir au développement de pratiques reconnaissant l'inacceptabilité de la violence dans les relations amoureuses. Nous présentons les résultats d'une expérience de recherche-action menée dans un refuge par le biais de séances de sensibilisation à la violence dans les relations amoureuses. En partenariat avec l'association UMAR, dans le cadre de son projet Art'Themis, nous avons organisé des séances soigneusement conçues pour respecter les habitudes de l'établissement. Ces séances ont été intégrées aux réunions de groupe hebdomadaires régulières, contribuant ainsi à créer un environnement plus accueillant et participatif, favorisant une participation et un engagement accrus des adolescentes et des jeunes femmes. Quatre séances ont été prévues, chacune destinée aux quatre groupes du refuge. Ces séances ont été adaptées aux spécificités de chaque tranche d'âge et au niveau de développement des adolescentes et des jeunes femmes. Elles ont permis d'adapter le contenu et la dynamique à leurs caractéristiques et besoins, favorisant la sensibilisation, le débat et la réflexion critique collective sur les risques liés aux relations abusives. Le développement d'activités pratiques, telles que des discussions en petits groupes, a privilégié les techniques de groupe actives. Grâce à une pédagogie holistique, systématique, continue et adaptée à l'âge, une approche éducative et transformatrice a été mise en place. Elle a permis de sensibiliser non seulement aux violences conjugales, mais aussi de développer la capacité à identifier, prévenir et agir face aux situations de violence, en mettant l'accent sur le développement de relations interpersonnelles et conjugales saines, fondées sur le respect mutuel, l'égalité des sexes et la justice sociale.

**Mots-clés:** violence dans les relations amoureuses; maisons d'accueil; intervention préventive.

## RIASSUNTO

La violenza è un fenomeno che si manifesta in diverse forme e caratterizza vari tipi di relazioni. Per lungo tempo, la violenza di coppia è stata trascurata nell'ambito della ricerca scientifica e dell'intervento sociale. Le sfide legate alla definizione del concetto, alla sua operatività e alla difficoltà dei ricercatori di accedere ai giovani hanno contribuito all'invisibilità sociale di questo problema, portando al suo occultamento nel corso degli anni. Tuttavia, l'entità della violenza di coppia tra adolescenti e giovani donne è una fonte di crescente preoccupazione. Contrastare questo problema sociale è fondamentale e, per alcuni gruppi di popolazione, come i giovani che vivono in centri di accoglienza, lo sviluppo di progetti incentrati sull'attuazione di strategie di prevenzione è una priorità. I team di professionisti che lavorano nei cen-

tri di accoglienza, in collaborazione con le istituzioni della comunità locale, devono contribuire allo sviluppo di conoscenze che riconoscano l'inaccettabilità della violenza di coppia. Presentiamo i risultati di un esperimento di ricerca-azione condotto in un centro di accoglienza attraverso sessioni di sensibilizzazione sulla violenza di coppia. In collaborazione con l'associazione UMAR, attraverso il progetto Art'Themis, abbiamo organizzato sessioni attentamente progettate per rispettare la routine consolidata dell'istituzione. Queste sessioni sono state integrate nei regolari incontri settimanali di gruppo, contribuendo a creare un ambiente più accogliente e partecipativo, garantendo una maggiore partecipazione e coinvolgimento tra adolescenti e giovani donne. Sono state pianificate quattro sessioni in totale, ciascuna rivolta a ciascuno dei quattro gruppi all'interno del rifugio. Queste sessioni sono state adattate alle specificità di ciascuna fascia d'età e al livello di sviluppo delle adolescenti e delle giovani donne. Le sessioni hanno garantito che i contenuti e le dinamiche fossero adattati alle loro caratteristiche e ai loro bisogni, promuovendo la consapevolezza, il dibattito e la riflessione critica collettiva sui rischi di vivere relazioni abusive. Lo sviluppo di attività pratiche, come le discussioni in piccoli gruppi, ha dato centralità a tecniche di gruppo attive che hanno promosso, attraverso una pedagogia olistica, sistematica, continua e adattata all'età, un approccio educativo e trasformativo, promuovendo non solo la consapevolezza della violenza di coppia, ma anche la capacità di identificare, prevenire e agire in situazioni di abuso, concentrandosi sullo sviluppo di relazioni interpersonali e di coppia sane, basate sul rispetto reciproco, l'uguaglianza di genere e la giustizia sociale.

**Parole chiave:** violenza nelle relazioni sentimentali; case di accoglienza; intervento preventivo.

## Introdução

A violência no namoro é uma forma de agressão ainda pouco visibilizada socialmente, apesar de seu impacto profundo na formação emocional e relacional de adolescentes e jovens. Em muitos casos, surge de maneira sutil, disfarçada de ciúmes, controle ou demonstrações de afeto, reproduzindo padrões de dominação e desigualdade que têm raízes históricas e culturais. A compreensão dessa realidade exige uma análise que ultrapasse os limites individuais e revele o fenômeno como expressão de dinâmicas sociais mais amplas, sustentadas por estereótipos de gênero, desigualdade e silêncio.

Durante décadas, a violência no namoro foi negligenciada pela investigação científica e pelas políticas públicas, o que contribuiu para a sua naturalização e invisibilidade. Entretanto, nas últimas décadas, estudos nacionais e internacionais têm evidenciado a magnitude desse problema, especialmente entre jovens que vivem em contextos de vulnerabilidade social. Esses grupos, frequentemente marcados por experiências anteriores de abandono, negligência ou violência familiar, tornam-se mais suscetíveis a reproduzir modelos relacionais baseados no medo, na dependência emocional e na ausência de referências afetivas saudáveis.

Neste cenário, a prevenção assume papel fundamental. Intervenções educativas que abordem o tema da violência nas relações afetivas, especialmente em espaços de acolhimento institucional, representam não apenas uma estratégia de proteção, mas também de transformação social. É nesse contexto que se insere o projeto **“Amar sem Medo”**, desenvolvido com adolescentes e jovens residentes em uma casa de acolhimento, cujo propósito é promover o reconhecimento, a reflexão e o enfrentamento de comportamentos abusivos no namoro, incentivando o desenvolvimento de relações baseadas no respeito, na empatia e na igualdade.

Ao propor uma abordagem participativa e educativa, o projeto procura compreender as percepções e os conhecimentos das jovens sobre o fenômeno da violência no namoro, bem como fortalecer competências socioemocionais que favoreçam a autonomia, a comunicação assertiva e a autoestima. A partir da articulação entre teoria e prática, este estudo pretende contribuir para o avanço da vitimologia e das práticas de intervenção social, reafirmando que a construção de relações amorosas livres de violência é também uma expressão de cidadania, dignidade e justiça social.

## 1. Relevância dos projetos de prevenção da violência no namoro

Conceber intervenção eficaz de prevenção da violência no namoro tem sido o objetivo de diversos projetos. A Direção-Geral da Saúde (2003) refere que a prevenção deve considerar o fenômeno como “um problema de âmbito social e não apenas privado”, sendo necessária uma abordagem estruturada e coletiva. Especialistas afirmam que a educação é a melhor forma de prevenção e defendem que os programas educativos permitem “aceder a um grande número de jovens e disseminar estratégias adequadas de resolução de problemas, sem recurso à violência” (Matos *et al.*, 2006). Esses programas devem abranger temas como direitos humanos, estereótipos de gênero, igualdade, comunicação e manutenção de relações saudáveis (DGS, 2003). Assumindo a escola um papel central na vida dos jovens, é um local privilegiado para prevenir a violência no namoro. As instituições de promoção dos direitos e de proteção social às crianças e jovens em perigo desempenham também um papel essencial nessa prevenção. A DGS (2006) reforça que o trabalho com as crianças, adolescentes e jovens deve ser baseado “no que eles sabem e no que podem fazer para se proteger”, promovendo autonomia e cidadania ativa. Matos *et al.* (2006) consideram que as ações desenvolvidas se traduzem em menor tolerância à violência. Referem que está praticamente tudo por fazer, ao nível da caracterização do fenômeno, do desenvolvimento de programas preventivos e de serviços específicos dirigidos a essa população (Matos *et al.*, 2006, p. 90-91), sendo necessário refletir sobre as limitações das ações preventivas na escola, para apresentar formas de aperfeiçoar a prevenção junto das crianças e jovens. Também, para Caridade & Machado (2008), os programas de prevenção podem “alterar crenças e atitudes que legitimam a violência”, considerando que um dos principais problemas que dificulta a prevenção da violência sexual, por exemplo, diz respeito à forma como ela é vista dentro dos relacionamentos, porque quando é forçada pelo companheiro, não é compreendida como violência, sendo necessário promover o estatuto social da mulher e alterar as normas que regem os papéis de gênero. Já Feltey *et al.* (1991) mostravam a importância do gênero na determinação das atitudes acerca da violação e da agressão sexual, com os homens a legitimarem mais frequentemente os mitos sexuais e os comportamentos sexualmente coercivos (Feltey *et al.*, 1991). É importante introduzir nos programas de prevenção referências específicas às dinâmicas de socialização de gênero, às desigualdades estruturais entre homens e mulheres e à relação entre sexo e violência (Feltey *et al.*, 1991). Söchting *et al.* (2004) destacam a importância do trabalho de prevenção, com ações educativas de informação

e desenvolvimento de competências de autoproteção para as potenciais vítimas, capacitando as mulheres para a identificação de padrões abusivos e para a desconstrução de mitos associados à violência nas relações íntimas. Esses programas procuram capacitar as vítimas com competências de comunicação assertiva, gestão emocional e construção de limites, promovendo o reconhecimento precoce de comportamentos tóxicos ou manipuladores. No mesmo sentido, Sebastião, Alexandre e Ferreira (2010), ao analisarem as percepções, atitudes e práticas dos adolescentes, relativas à violência no namoro, consideram que na prevenção deve haver uma maior reflexão sobre os comportamentos violentos, debatendo coletivamente o papel destrutivo da violência nos diversos tipos de relações, com recurso a diversos atores e estratégias de ação (Sebastião; Alexandre; Ferreira, 2010, p. 125). Acrescentam que a violência no namoro entre pares, na escola ou na comunidade, e o contato com situações de violência doméstica constituem realidades interligadas que se alimentam e se reforçam mutuamente (Sebastião; Alexandre; Ferreira, 2010, p. 126). Para Caride (2011a, 2011b), há uma relação entre a vitimação na família de origem e violência na intimidade juvenil. Sanz-Barbedo *et al.* (2018) consideram que o combate à violência contra as mulheres jovens deve considerar as experiências de abuso na infância. Rey-Anacona (2017) refere que a violência nas relações de intimidade e os abusos na infância, ainda que ocorram em momentos distintos, estão ligados a dinâmicas de poder, desigualdade e a silêncio que se enraízam em normas socioculturais permissivas e estruturas sociais negligentes. Também, para Borges *et al.* (2020, p. 445), ter sofrido maus-tratos psicológicos na infância está associado à perpetração de violência verbal ou emocional no namoro. Essa evidência confirma a hipótese da transmissão geracional da violência no namoro, considerando que a intergeracionalidade não é um fator de risco em si, mas um mecanismo pelo qual a violência se mantém ao longo das gerações. Daí a necessidade de programas de intervenções preventivas de situações de violência no namoro para ampliar o debate desse fenômeno. Bittar e Nakano (2017) mostram que nas relações afetivas dos adolescentes é possível depreender situações em que se identifica a legitimação da violência simbólica contra a mulher. Atuar sobre a origem da violência, no início dos relacionamentos dos adolescentes, é a melhor forma de combatê-la ou minimizá-la, visando a democratização das relações de gênero e a prevenção da violência conjugal. O combate a esses fenômenos exige políticas públicas e campanhas de prevenção contínuas, que devem iniciar na infância e prolongar-se por toda a vida, focadas na criação de ambientes seguros, educação emocional e sexual, além de competências de comunicação não violenta. Para Rey-Anacona (2017), essas políticas devem ser transversais, envolvendo setores como a saúde, a justiça, a educação e a proteção social, e devem incluir campanhas

de sensibilização que combatam estereótipos de gênero, promovam relacionamentos saudáveis e informem a população sobre mecanismos de denúncia e apoio. Essas políticas e campanhas de prevenção devem ser estratégias sustentadas, baseadas em evidências, adequadas ao contexto sociocultural e desenvolvidas com a participação da sociedade civil. Exigem vontade política, financiamento e compromisso ético com os direitos humanos, sobretudo na proteção de mulheres, crianças e adolescentes.

Segundo Leitão (2013), a prevenção passa por “informar, sensibilizar e educar os jovens” para que desenvolvam recursos individuais que os tornem menos vulneráveis à violência, promovendo-se relações mais saudáveis e igualitárias. A prevenção deve ser estruturada em três níveis: prevenção primária dirigida a todos os jovens, focada na educação para a igualdade, na conscientização sobre relações saudáveis e na gestão de conflitos de forma não violenta; prevenção secundária voltada para grupos específicos de jovens que apresentam maior risco de se tornarem vítimas ou agressores, promovendo um acompanhamento mais direcionado; e prevenção terciária com jovens que já vivenciaram violência no namoro, ajudando-os a alterar pensamentos e comportamentos prejudiciais e que envolve a proteção das vítimas e a reabilitação dos agressores.

## **2. Objetivos do projeto Amar sem Medo**

As relações amorosas dos adolescentes e jovens em acolhimento residencial apresentam maior propensão a disfuncionalidades, pois tendem a reproduzir modelos internos desenvolvidos durante a infância, frequentemente marcados por violência e exposição a condições adversas, tendo como consequência recorrente o relato de violência nos seus relacionamentos amorosos. Estudos indicam que esses padrões de violência e disfunção não são imutáveis e que quando os adolescentes e jovens têm a oportunidade de vivenciar relações românticas saudáveis, podem construir novos modelos de interação baseados no respeito, confiança e segurança emocional. Essas experiências positivas oferecem um caminho para a superação das marcas deixadas por vivências anteriores e promovem relações livres de violência. Torna-se essencial ampliar o conhecimento sobre os relacionamentos afetivos de quem está em acolhimento residencial, para desenvolver intervenções que ajudem a prevenir a perpetuação da violência e que promovam a inclusão, o fortalecimento da autoestima e a construção de vínculos positivos. O nosso projeto tem como principais objetivos promover a segurança emocional e física de adolescentes e jovens, assegurando que se sintam protegidos e valorizados nos seus relacionamentos, além de conscientizá-los para os elementos

fundamentais da construção de vínculos afetivos saudáveis, como respeito mútuo, empatia e comunicação assertiva. Procura prevenir a perpetuação da violência ao ajudar a identificar comportamentos abusivos e a lidar com eles de forma eficaz, ao mesmo tempo que fomenta o desenvolvimento de interações baseadas na igualdade, apoio e reciprocidade, criando bases sólidas para relações amorosas futuras plenas, cordiais e livres de violência

### **3. Caracterização da população acolhida na casa**

A intervenção foi desenvolvida com adolescentes e jovens com histórias de vida profundamente marcadas por situações de vulnerabilidade social, econômica e emocional. A compreensão das suas características é essencial para identificar necessidades e desafios, tanto a nível individual quanto coletivo, permitindo-nos planejar intervenções mais alinhadas com a sua realidade. Dados da instituição de acolhimento revelam que, em 2023, estavam integradas na Casa um total de 43 crianças, adolescentes e jovens do sexo feminino, situados num intervalo significativo de idades que reforça a diversidade de necessidades e de desafios de intervenção, e exige que as intervenções sejam individualizadas e adaptadas às especificidades de cada um, garantindo que o acompanhamento respeite a fase de desenvolvimento e os objetivos de vida. As idades vão dos 11 anos (1 criança), a adolescentes entre 12 e 19 anos, que constituem a maioria do grupo (28), e a jovens entre 20 e 25 anos (14). O fato de a maioria viver a fase da adolescência, fase crítica de desenvolvimento, caracterizada pela construção de identidade e pela procura de autonomia, levou-nos a pensar intervenções que promovessem o reforço da autoestima, habilidades sociais e competências socioemocionais e também o suporte psicológico para lidar com possíveis traumas vividos antes da institucionalização e com os desafios das relações de namoro. O início do período de institucionalização mais longo registrado reporta a 2008, o que demonstra que algumas jovens permanecem sob proteção institucional há vários anos, evidenciando o baixo potencial de mudança de algumas famílias, apesar da existência de projetos de (re)integração familiar<sup>1</sup>.

O período mais curto corresponde à entrada em 2023, ano marcado por um aumento significativo de acolhimentos, com a entrada de 12 novas residentes. Entre 2008 e 2020, o número total de jovens acolhidos foi de 18, revelando uma entrada mais gradual, que foi alterada com o aumento acentuado a partir de 2021, quando 7 jovens foram institucionalizados. Em 2022, foram acolhidos mais 6 jovens, e o número subiu novamente, em 2023, com 12 novas entradas. Esse crescimento pode sugerir uma intensificação de fatores de risco que colocaram os adolescentes e jovens em situações de vulne-

rabilidade, decorrentes da pandemia de COVID-19.

Os fatores subjacentes ao acolhimento residencial em Portugal são variados e, segundo o mais recente Relatório de Caracterização Anual da Situação de Acolhimento das Crianças e Jovens — CASA 2023, às situações de negligência seguem-se, como motivo que originou o acolhimento, as várias formas de maus-tratos psicológicos (16,5%): exposição à violência doméstica (11,4%), exercício abusivo de autoridade (2,9%) e rejeição ativa (2,2%). O relatório destaca ainda situações de comportamentos desviantes por parte dos jovens acolhidos (11% das situações), de ausência temporária de suporte familiar (9%), e de maus-tratos físicos (8%). O aumento do volume processual mobilizado tanto por CPCJs, como por Tribunais, refletido nos relatórios de atividades das CPCJs e nos Relatórios CASA dos últimos anos sugere a insuficiência de medidas políticas de apoio à família.

Algumas das medidas que têm vindo a ser desenvolvidas para promover competências junto dessas famílias e previstas na lei são: educação e formação parental; criminalização de castigos<sup>2</sup>. Há que considerar ainda: rendimento social de inserção; promoção da educação pré-escolar, extensão das redes sociais locais; aposta numa escolarização para todos; equipas de intervenção precoce; o maior cuidado ao nível da saúde.

Esse aumento pode também sugerir o crescimento da consciência e ação pública em matéria de promoção e proteção das crianças e jovens em Portugal, e que resulta do esforço de mobilização da opinião pública, promovida por organizações da sociedade civil, pelos direitos das crianças (contra o trabalho infantil, contra a pedofilia, os maus-tratos e, mais recentemente, pela promoção dos direitos de participação).

O sistema de proteção português apela, em primeiro lugar, à família enquanto instituição responsável pela concretização dos direitos da criança e reconhece-a, ao nível constitucional,<sup>3</sup> como elemento fundamental da sociedade. Mas nem sempre os pais, responsáveis legais ou quem tenha a guarda de fato, asseguram a proteção dos direitos da criança, pelo que, quando estes não cumprem o seu papel, tal situação legitima a intervenção de entidades que existam na comunidade: Entidades com Competência em Matéria de Infância e Juventude (ECMIJ); Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ); Tribunais<sup>4</sup>.

O elevado número de crianças e jovens em acolhimento residencial, em Portugal, parece ter na base uma interação complexa de fatores que passam pelo impacto da pobreza e desigualdade social, da falta de políticas de

suporte à família capazes de intervir preventivamente e da reduzida expressão de medidas de colocação alternativas.

Os projetos de vida das crianças e jovens desempenham um papel central no planejamento e na intervenção em casas de acolhimento, pois orientam os objetivos e as estratégias voltadas para o seu futuro com oportunidade de alcançar uma integração social plena e satisfatória, seja por meio da reintegração familiar, do desenvolvimento da autonomia ou de acolhimento familiar ou adoção. Segundo o relatório CASA 2023, predominam projetos de autonomia de vida (25) e reintegração/reunificação familiar (16).

Projetos de vida	Nº	Objetivo
Autonomia / Autonomia de Vida Supervisionada	25	Destina-se principalmente a jovens em idade avançada no sistema de acolhimento, preparando-os para a transição para a vida independente.
Reintegração/Reunificação Familiar:	16	Promover a reintegração da criança ou jovem na família biológica, sempre que o ambiente familiar possa ser considerado seguro e adequado.
Confiança a Pessoa Idônea / Apadrinhamento Civil/Adoção	1	É indicado para situações em que não é possível a reintegração na família biológica, mas existe a possibilidade de construir um novo ambiente familiar com pessoas que possam oferecer estabilidade, cuidado e suporte emocional.
Sem Projeto Definido	1	Esta situação ocorreu devido à necessidade de mais tempo para avaliar as opções mais adequadas para o futuro do jovem.
<b>Total</b>	<b>43</b>	

Esta tendência acompanha a registrada a nível nacional e confirma que, para as jovens, predomina a autonomização. A (re)integração familiar é mais relevante nos grupos etários dos adolescentes, indicador muito positivo que faz prever a oportunidade de regressarem ao seu meio natural de vida. Quando as jovens atingem a maioridade, o peso deste projeto é bastante menor. Atualmente, a casa acolhe 36 adolescentes e jovens, o que indica que algumas jovens concluíram a sua trajetória de acolhimento residencial e avançaram nos seus projetos de vida autônoma, que resultam do esforço

dos jovens e da eficácia das intervenções realizadas pela casa, ao longo do tempo. As 35 adolescentes e jovens institucionalizadas participaram na intervenção que ocorreu entre setembro de 2024 e janeiro de 2025.

#### **4. Questões metodológicas da avaliação diagnóstica da violência nas relações de namoro**

A avaliação diagnóstica requer técnicas de recolha de informação que permitam compreender os comportamentos e as dinâmicas da violência e as percepções das adolescentes e jovens sobre o tema. Optamos por duas técnicas complementares: os questionários e a observação participante que nos forneceram dados quantitativos e qualitativos, para uma visão global do tema. A aplicação de questionários é comum em pesquisas sociais e psicológicas e permite recolher informações sobre as atitudes, percepções e experiências em relação à violência no namoro. Segundo Neves e Mendes (2019), “os questionários podem ser eficazes na obtenção de dados sobre comportamentos e sentimentos”, especialmente quando as questões são formuladas de maneira clara e objetiva. A estrutura do nosso questionário garantiu uma recolha de dados abrangente, permitindo identificar experiências e percepções individuais e explorar a capacidade de reconhecimento e de atuação em situações de violência no namoro. Tendo em consideração a complexidade e a delicadeza do tema, reconhecemos que a sua abordagem poderia ser desafiante para alguns participantes e, por esse motivo, optamos por utilizar um questionário de autopreenchimento que garantisse o anonimato e a confidencialidade, criando um ambiente seguro para que pudessem expressar-se livremente, responder de forma autônoma e ao seu próprio ritmo. Garantimos disponibilidade para esclarecer quaisquer dúvidas que surgissem no preenchimento, criando um ambiente de apoio e confiança. A observação participante permitiu-nos um envolvimento de forma direta no contexto social dos adolescentes e jovens, o que promoveu uma análise mais aprofundada do tema e sensível às dinâmicas e interações no grupo. Essa abordagem permite uma visão rica das experiências que não podem ser plenamente captadas por questionários e observar em tempo real como as interações entre os adolescentes e jovens se desenvolvem e como a violência pode se manifestar de forma mais sutil ou implícita. A combinação das duas técnicas oferece um panorama mais completo, em que os dados quantitativos recolhidos pelos questionários são complementados pelas observações que permitem obter dados qualitativos que fornecem uma compreensão mais aprofundada do fenómeno. De acordo com Silverman (2011), a “utilização de métodos mistos pode enriquecer a interpretação dos dados, proporcionando um diagnóstico mais robusto e preciso”, proporcionando uma análise holística e multifaceta-

da da violência no namoro.

Para garantir o cumprimento rigoroso dos princípios éticos, foi inicialmente entregue à instituição um termo de consentimento informado que, tendo sido assinado pela diretora técnica, autorizava formalmente a participação dos adolescentes e jovens no preenchimento do questionário. Além disso, cada adolescente e jovem recebeu e preencheu o seu próprio termo de consentimento informado, onde estavam claramente explicados os objetivos do estudo, bem como as garantias de anonimato e confidencialidade da informação. Ficou explícito que as respostas fornecidas seriam utilizadas unicamente para fins de análise agregada, nunca de forma individualizada, e que os dados recolhidos serviriam exclusivamente para obter percepções sobre o tema. Somente após a aceitação consciente e voluntária é que os adolescentes e jovens puderam prosseguir para o preenchimento do questionário, disponibilizado online, utilizando a plataforma Google Forms, uma estratégia eficaz para alcançar o maior número de participantes possível. Considerando as especificidades dos jovens em diferentes condições de autonomia, foi possível incluir os que residem em apartamentos autonomizados, e os que estavam em pré-autonomia, que se encontravam deslocados geograficamente por motivos de estudos, não estando fisicamente presentes na casa de acolhimento. Para assegurar a integridade ética no processo de investigação, durante o preenchimento do questionário foram adotadas várias medidas para que respondessem de forma individual, em condições que garantissem total privacidade, sem interferências de terceiros, como pares ou educadores. Foi assegurado que as respostas não pudessem ser vistas ou influenciadas por outras pessoas, proporcionando um ambiente de intimidade e segurança para que se expressassem livremente, garantindo a credibilidade e fiabilidade dos dados.

O principal objetivo do questionário foi avaliar os conhecimentos e percepções das adolescentes e jovens em relação à violência no namoro que foram fundamentais para a criação de um “Violentómetro”. Trata-se de uma ferramenta visual que mede e alerta para diferentes níveis de violência em relacionamentos, desde atitudes sutis de controle até agressões graves, ajudando a identificar sinais de abuso e a prevenir comportamentos violentos. Para além da análise das respostas ao questionário, realizamos conversas informais com os profissionais para compreender melhor a realidade dos jovens e os desafios enfrentados na promoção de relações saudáveis. Estas conversas evidenciaram a importância de um trabalho contínuo de educação e prevenção que os dotassem de ferramentas para lidar com situações de violência e abuso.

## 5. Conhecimentos e percepções das jovens em relação à violência no namoro

Obtivemos as percepções das adolescentes e jovens relativamente à violência no namoro, identificando áreas onde seria necessário reforçar a sensibilização e o apoio institucional. Os participantes no estudo e intervenção estão em diferentes fases do desenvolvimento infanto-juvenil, tendo idades compreendidas entre os 13 e os 25 anos, com maior representatividade do grupo etário dos 13 aos 15 anos (35,3%), seguido dos grupos de 16-18 anos (23,5%) e de 22-25 anos (23,5%). A menor representatividade verifica-se na faixa etária dos 19-21 anos (17,6%).

A seção “Percepções sobre a Violência no Namoro” integra três questões que abordam as opiniões e interpretações dos participantes sobre o fenómeno. Uma das questões centrais explora a definição de violência no namoro, permitindo-lhes selecionar múltiplas opções de resposta de acordo com as suas percepções, sem qualquer limite no número de escolhas. Esta questão revelou-se fundamental, uma vez que serviu de base para a construção do violentómetro da casa de acolhimento, um instrumento que mede a percepção da gravidade de comportamentos abusivos. As restantes questões desta seção pediam aos participantes que se posicionassem, numa escala de 1 a 5, sobre a frequência com que consideram que a violência no namoro ocorre e, por último, sobre os motivos que levam os jovens a permanecer em relações abusivas. A análise das respostas à questão, “o que consideras ser violência no namoro”, revela uma percepção da violência que abrange diferentes formas de abuso: comportamentos físicos<sup>5</sup>, sexuais<sup>6</sup>, psicológicos<sup>7</sup>, relacional e verbalmente<sup>8</sup> violentos, destacando especialmente a violência física e sexual. No entanto, algumas formas mais sutis de violência psicológica, relacional e verbal parecem ser menos reconhecidas. Os dados demonstram que a maioria dos jovens reconhece como violência comportamentos agressivos, ameaças e restrições de liberdade, mas alguns comportamentos, sobretudo relacionados com o controle e a manipulação emocional, parecem ser menos identificados. Estudos indicam, contudo, que o controle e a violência psicológica são as formas mais prevalentes de abuso em relações de namoro (Lavinias, 2023). Verificamos que, apesar de alguns jovens demonstrarem conhecimento sobre o tema, muitos ainda possuíam crenças e percepções distorcidas sobre a violência no namoro, o que reforça a pertinência de intervenções sistemáticas e adaptadas às suas realidades.

### Comportamentos físicos agressivos

Matar	91,2%
Ameaçar de morte	85,3%
Ameaçar - sofrer lesão por objetos	85,3%
Ameaçar - sofrer lesão com armas	82,4%
Dar bofetadas	82,4%
Mutilar	76,5%
Dar pontapés	76,5%
Causar lesões graves no corpo	73,5%
Ferir	73,5%
Prender	73,5%
Empurrar	70,6%
Destruir bens pessoais	67,6%
Beliscar arranhar	50%
Ferir — brincar	41,2%

Fonte: Inquérito por questionário, 2024

Os comportamentos físicos agressivos foram amplamente reconhecidos como formas de violência. Matar (91,2%), ameaçar de morte (85,3%), ameaçar com objetos ou armas (85,3% e 82,4%, respectivamente) e dar bofetadas (82,4%), estão entre as formas de violência mais mencionadas. Outros atos físicos como empurrar (70,6%), ferir (73,5%), mutilar (76,5%) e dar pontapés (76,5%) também foram muito identificados.

### Comportamentos sexuais agressivos

Forçar relação sexual	88,2%
Violação	82,4%
Obrigar a mostrar o corpo	
Partilhar fotos do corpo sem autorização	79,4%
Forçar um beijo	73,5%
Envio forçado fotos íntimas	70,6%
Carícias agressivas	70,6%
Apalpar	26,5%

Fonte: Inquérito por questionário, 2024

A percepção da violência sexual também se destaca, com 88,2% e 82,4% dos jovens a considerar forçar uma relação sexual e violação como formas de violência no namoro e 79,4% a referir a obrigação de mostrar o corpo como uma prática abusiva. Além disso, 70,6% dos inquiridos mencionam o envio forçado de fotos íntimas como um problema crescente no contexto digital.

### **Comportamentos psicologicamente agressivos**

Chantagem emocional	79,4%
Controlar proibir ações	76,5%
Mandar vestuário	58,8%
Mentir enganar	52,9%
Ignorar - Desprezar	44,1%
Usar aplicações monitorização de aplicações	44,1%
Provocar ciúmes	32,4%
Ter ciúmes	29,4%

Fonte: Inquérito por questionário, 2024

### **Comportamentos relacionalmente violentos,**

Retirar telemóvel para ver mensagens	70,6%
Proibir de estar com outras pessoas	61,8%
Proibir seguidores nas redes sociais	58,8%
Ler responder mensagens do outro	32,4%
Partilhar passwords	26,5%

Fonte: Inquérito por questionário, 2024

### **Comportamentos verbalmente violentos**

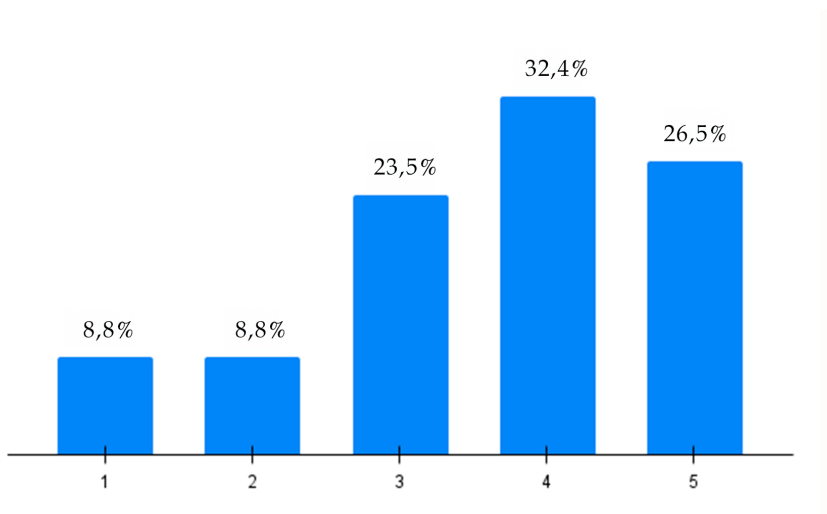
Intimidação ameaça	79,4%
Humilhação pública gozarem frente outras pessoas	79,4%
Ridicularização ofender	67,6%
Fazer piadas agressivas	64,7%
Gozar	55,9%
Culpar vítima	50,0%
Desqualificar	44,1%

Fonte: Inquérito por questionário, 2024

A chantagem emocional (79,4%), intimidação (79,4%), humilhação pública (79,4%) e ridicularização (67,6%) foram amplamente reconhecidas

como formas de abuso. No entanto, práticas que fazem parte da violência psicológica, como ignorar ou desprezar (44,1%), culpar a vítima (50%) e provocar ciúmes (32,4%), foram menos identificadas, o que pode indicar uma certa normalização desses atos nas relações de namoro. Embora algumas práticas de controle no âmbito dos comportamentos relacionalmente violentos tenham sido amplamente identificadas como violência no namoro, outras continuam a ser subestimadas. Destacam-se a proibição de estar com outras pessoas (61,8%), de ter seguidores nas redes sociais (58,8%) e retirar o telemóvel para ver mensagens (76,5%). A referência ao uso de aplicações para monitorizar a localização (44,1%) demonstra que os jovens reconhecem a invasão de privacidade como uma forma de abuso. Contudo, percentagens baixas de jovens (32,4%) consideram ler e responder a mensagens do outro e partilhar *passwords* (26,5%) como práticas abusivas, o que pode indicar um nível de aceitação deste comportamento como parte integrante das relações de namoro.

### Percepções sobre a frequência da violência no namoro - escala de 1 a 5



Fonte: Inquérito por questionário, 2024

Essas percepções da violência no namoro revelam tendências preocupantes. Dos 34 jovens inquiridos, 28, numa escala de 1 a 5, afirmaram que a violência no namoro é um fenómeno que ocorre com frequência superior a 3, sendo que a maior percentagem se verifica no nível 4 (32,4%), o que demonstra que a maioria dos adolescentes e jovens reconhece a violência no namoro como um problema significativo das suas faixas etárias.

### Razões para os jovens permanecem em relações abusivas

Medo do/a parceiro/a	41,2%
Dependência emocional	41,2%
Pressão social	8,8%
Falta de reconhecimento do abuso	8,8%

Fonte: Inquérito por questionário, 2024

No que diz respeito às razões que levam os jovens a manterem-se em relações abusivas, os resultados indicam que as principais justificativas apontadas foram “medo do/a parceiro/a” (41,2%), a “dependência emocional” (41,2%), “a pressão social” e “a falta de reconhecimento do abuso” (com 8,8% cada um). Esses dados evidenciam a complexidade dessas relações e os desafios enfrentados pelas vítimas para conseguirem sair de um ciclo de abuso.

Na terceira seção, intitulada de “Experiências Pessoais”, com questões sobre vivências de violência no namoro e sobre o conhecimento de amigos e familiares vítimas de violência no namoro, 25 jovens (73,5%) afirmaram nunca terem sofrido ou nunca terem se apercebido de situações de violência no namoro, o que sugere um desconhecimento ou dificuldade na identificação de comportamentos abusivos. Apenas 8 inquiridos reconhecem que foram vítimas de algum tipo de violência no contexto das suas relações amorosas. Procurou-se aprofundar a natureza da vitimação experienciada, permitindo que selecionassem múltiplas opções quanto ao tipo de violência sofrida. Os dados indicam um predomínio do controle (53,3%) e da manipulação (46,7%), fatores que se enquadram na violência relacional, verbal e psicológica, muitas vezes subestimadas ou desvalorizadas nas relações de namoro. Esses resultados estão alinhados com os dados obtidos pelo estudo da UMAR - Projeto Art`Themis (2023), que aponta a violência psicológica como a forma mais comum de abuso no namoro, representando 45,1% dos casos, seguida pelo controle com 44,6% (UMAR - Projeto Art`Themis, 2023, p. 5). A predominância de formas mais sutis de violência, como o controle e a manipulação, evidencia a complexidade do fenômeno, uma vez que esse tipo de abuso não se manifesta de forma tão visível como a violência física, tornando-se mais difícil de identificar e denunciar.

<b>Tipos de violência no namoro que experimentaste</b>	<b>%</b>
Violência psicológica - Manipulação	46,7
Violência relacional - Controle	53,3
Agressão Física	33,3
Agressão Verbal	33,3
Violência relacional por meios digitais	13,3
Agressão sexual	6,7
Outro	13,4

Fonte: Inquérito por questionário, 2024

Esta seção permite compreender não apenas as experiências pessoais, mas também as de amigos e familiares. A análise dos dados referentes à questão “Conheces alguém que já esteve numa relação onde havia sinais de violência no namoro?” revela que 23 dos 34 jovens (67,6%) afirmaram conhecer pelo menos uma pessoa que tenha vivido uma relação com sinais de abuso, o que sugere que a violência no namoro é uma realidade reconhecida, mesmo que nem sempre seja por eles pessoalmente experienciada. 7 jovens (20,6%) indicaram não conhecer casos de violência no namoro, 2 jovens (5,9%) preferiram não responder e outros 2 (5,9%) afirmaram não saber.

Para compreender melhor a relação dessa percepção com as dinâmicas de apoio social em que participaram em contextos de violência, analisou-se a questão “Alguma vez tentaste ajudar essa pessoa?” 15 jovens afirmaram ter ajudado vítimas de violência no namoro e especificaram em que tipo de abuso. Há o predomínio da violência relacional, do controle (53,3%) e da violência psicológica, da manipulação (46,7%), seguidos da agressão física (33,3%) e agressão verbal (33,3%). Esses dados evidenciam que as formas de violência relacional, verbal, psicológica e emocional continuam a ser as mais frequentes, destacando-se como comportamentos normalizados ou menos reconhecidos pelas vítimas e pela sociedade em geral. Outros tipos de violência, como a violência relacional por via digital (13,3%) e a agressão sexual (6,7%), apresentam valores inferiores, o que pode refletir uma menor exposição ou dificuldade dos adolescentes e jovens em identificar essas formas de abuso.

Por fim, a quarta seção, intitulada de “Consciencialização e Ação”, é composta por questões que exploram o grau de conhecimento e as atitudes dos participantes relativamente à prevenção e intervenção na violência no namoro. As perguntas são: “Sabes a quem recorrer em caso de violência no namoro?”; “Que tipo de apoio achas que os jovens precisam quando vivem

situações de violência no namoro?”; “Se fosses vítima de violência no namoro, o que farias?” e, finalmente; “Na tua opinião, o que pode ser feito para prevenir a violência no namoro entre os jovens?”. Pretende-se avaliar o nível de consciência dos adolescentes e jovens sobre os recursos disponíveis e a sua capacidade de propor soluções ou estratégias preventivas. A análise dos dados relativamente à questão “Sabes a quem recorrer em caso de violência no namoro?” revela que 28 dos 34 jovens (82,4%) afirmam conhecer os recursos disponíveis para pedir ajuda, demonstrando um nível significativo de conscientização sobre o tema. No entanto, 5 jovens (14,7%) afirmam não saber a quem recorrer e 1 jovem (2,9%) declarou estar indeciso, o que sublinha a necessidade de reforçar a divulgação dos mecanismos de apoio existentes, garantindo que todos saibam onde procurar ajuda em situações de abuso. Para compreender melhor a intervenção necessária com os jovens, vítimas de violência no namoro, analisou-se a questão: “Que tipo de apoio achas que os jovens precisam quando vivem situações de violência no namoro?”. Os dados indicam que 25 jovens (73,5%) consideram essencial o aconselhamento psicológico, seguido de linhas de apoio (70,6%) e a existência de uma rede de apoio (55,9%). A informação e a sensibilização (41,2%) também foram apontadas como um recurso importante, evidenciando a necessidade de continuar a investir na educação sobre o tema. Apenas 2 jovens (5,8%) mencionaram o apoio policial, o que pode sugerir que a maioria vê a resolução destas situações como um processo mais emocional e social do que estritamente jurídico.

Tipos de apoio considerados necessários	%
aconselhamento psicológico	70,6
linha de apoio	55,9
informação e sensibilização	41,2
apoio policial	5,8

Fonte: Inquérito por questionário, 2024

No que diz respeito à questão “Se fosses vítima de violência no namoro, o que farias?”, 12 jovens (35,3%) terminariam o relacionamento, 9 jovens (26,4%) optariam por contar a alguém de confiança e 8 jovens (23,5%) procurariam ajuda profissional. No entanto, 5 jovens (14,7%) afirmaram não saber o que fariam, refletindo a complexidade emocional que pode acompanhar essas situações e a dificuldade de tomar decisões perante o abuso. Quando questionados sobre “Na tua opinião, o que pode ser feito para prevenir a violência no namoro entre os jovens?”, a maioria, 19 (55,9%), destacou a importância da educação sobre o tema nas escolas, reforçando o papel do

ensino na sensibilização e prevenção. A maior disponibilidade de recursos de apoio (29,4%) e as campanhas de sensibilização nas redes sociais (11,8%) foram também consideradas estratégias preventivas eficazes. Apenas 1 jovem (2,9%) referiu que os limites no relacionamento devem ser estabelecidos logo no início do namoro, o que indica que ainda existe um longo caminho na promoção da autonomia e definição de barreiras saudáveis dentro das relações.

## 6. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A maioria, 19 em 34 (55,9%) dos adolescentes e jovens, afirma estar num relacionamento. Grande parte está na adolescência, marcada por profundas transformações biológicas, psicológicas e sociais, em que se definem atitudes, valores e comportamentos que poderão influenciar toda a vida adulta, o que reforça a necessidade de intervenções educativas. No caso particular dos adolescentes em acolhimento, a esses desafios é acrescida a exposição a múltiplos fatores de risco, como a desestruturação familiar, o trauma ou a privação de cuidados consistentes. É na adolescência que ocorrem os primeiros relacionamentos amorosos e com eles o risco de vitimização e perpetração de violência. Para Santos (2025), esta etapa é marcada pelos primeiros relacionamentos afetivo-sexuais e representa um período de risco para o surgimento de episódios de violência nas relações de namoro. Santos (2025), Lavinias (2023) e Neves *et al.* (2021), sobre a vitimização e a perpetração de violência no namoro, revelam que tanto rapazes como moças são vítimas e que<sup>9</sup> este fenômeno está frequentemente relacionado com questões culturais e de gênero. Muñoz-Rivas, Graña & O'Leary (2007) mostraram que uma percentagem significativamente maior de mulheres se envolve em agressão verbal e os homens em agressão física mais severa.

No nosso estudo, a violência no namoro é uma realidade reconhecida entre os jovens e adolescentes, mesmo que nem sempre seja diretamente experienciada. 67,6% (23 em 34) afirmam conhecer pelo menos uma pessoa que tenha vivido uma relação com sinais de abuso. As adolescentes e jovens reconhecem as agressões físicas e sexuais como formas de violência no namoro (com percentagens de reconhecimento acima dos 70% para as suas diferentes formas). Têm uma percepção relativamente alargada sobre os diferentes tipos de violência, especialmente no que diz respeito à violência física e sexual. A chantagem emocional, intimidação, humilhação pública e ridicularização foram também reconhecidas como formas de abuso, com percentagens acima ou próximas de 70%. Outros comportamentos violentos, como ignorar ou desprezar, culpar a vítima e provocar ciúmes, foram menos identificados

(com percentagens que rondam os 50%). Essas e outras formas de violência relacional, verbal e psicológica parecem ser menos reconhecidas, o que pode indicar uma certa normalização desses atos nas relações de namoro.

Esses resultados estão alinhados com os do Estudo Nacional de Violência no Namoro, de 2025, que revela um aumento da legitimação de comportamentos violentos. Esse é um dos dados mais preocupantes revelados pela União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR), mas também pela Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Gênero e pela Associação Plano i no Estudo Nacional sobre a Violência no Namoro em Contexto Universitário, 2017-2020. Nesse estudo, conclui-se que a violência psicológica é a mais prevalente nas relações de namoro, seguida da violência social, da violência física e da violência sexual (Neves *et al.*, 2021, p. 20). Também a página informativa sobre a violência no namoro da APAV refere que ao nível das diferentes formas de violência, existem táticas sutis e formas menos perceptíveis de exercer poder e controle sobre a outra pessoa. Estas podem, por vezes, tomar a forma de falsa preocupação com o relacionamento e com o bem-estar do/a parceiro/a e podem ser confundidas com manifestações de amor. A literatura evidencia que o não reconhecimento de certos tipos de comportamentos abusivos em relações de namoro está fortemente correlacionado com a vitimação (Ventura *et al.*, 2012; Fernandes *et al.*, 2018; Korkmaz; Överlien, 2019; Neves *et al.*, 2020; Moreira *et al.*, 2022; Lavinas, 2023). Desconhecer os contornos e manifestações da violência emocional, relacional, verbal, psicológica e sexual leva adolescentes e jovens a ter maior propensão em tolerar tais comportamentos e a permanecer em relações prejudiciais. A literatura mostra que a ausência de informação clara e acessível atua como uma barreira à identificação, prevenção e à ruptura com padrões abusivos (Fernandes *et al.*, 2018; Moreira *et al.*, 2022). Para Moreira *et al.* (2022), essa dificuldade pode estar diretamente relacionada com a ausência de experiências prévias que lhes permitam distinguir entre uma relação saudável e uma violenta. A carência de referências positivas e de educação afetivo-sexual compromete a capacidade de reconhecer sinais de abuso, sobretudo quando estes se apresentam de forma sutil, como o controle, o ciúme excessivo ou a manipulação emocional que são frequentemente naturalizados em discursos românticos. A violência psicológica nas relações de namoro é a mais prevalente, seguida da social, física e sexual (Neves *et al.*, 2020). Quem pratica ou sofre violência revela crenças de gênero mais conservadoras, sobretudo os rapazes, reforçando a necessidade de atuar ao nível da prevenção e do combate à violência no namoro, desafiando crenças socialmente instituídas (Neves *et al.*, 2020, p. 21-22). Para Fernandes *et al.* (2018, p. 8), o conhecimento sustentado em crenças, mitos ou estereótipos de gênero pode levar à não identificação, ba-

nalização ou legitimação da violência sofrida e/ou perpetrada, aumentando a vulnerabilidade para a sua ocorrência ou manutenção, o que deve conduzir a intervenções de prevenção primária, pois a ocorrência de violência no namoro assume-se como referência para as relações futuras, sendo preditora de violência conjugal. No mesmo sentido, Korkmaz; Överlien (2019, p. 14) referem que as “adolescentes mais novas e/ou com menor conhecimento perpetram e sofrem mais de violência nas relações de intimidade, tratando-se de um fator de risco em relações atuais e futuras”.

A literatura mostra também que o nível de escolaridade está intimamente relacionado com o acesso ao conhecimento e constitui um fator protetor da violência nas relações de namoro. Estudantes do secundário registram maior exposição à violência do que os universitários, reflexo de menor maturidade e menor acesso a recursos informativos e preventivos. (Ventura *et al.*, 2012; Lavinias, 2023). Quanto ao gênero, os rapazes revelam maior propensão para a violência física e sexual, influenciados por défices de comunicação afetiva, traços de dominação, exposição à violência parental e concepções tradicionais de masculinidade (Rey-Anacona *et al.*, 2017, p. 35), que devem ser considerados na identificação de adolescentes e jovens homens e mulheres em risco de exercer esse tipo de violência e nas campanhas de prevenção. Essas crenças reforçam a legitimação de atitudes de ciúme, humilhação e controle como parte “normal” da intimidade (Ventura *et al.*, 2012).

Em relação aos fatores que contribuem para a manutenção da vitimização, os nossos resultados indicam como principais justificações o “medo do/a parceiro/a” (41,2%) e a “dependência emocional” (41,2%). Moreira *et al.* (2021) constataram que, em relação às jovens, os fatores de vulnerabilidade são a pressão de grupo, a insegurança, a esperança de mudar o parceiro e a crença de que “o amor é cego”, justificando o controle do companheiro como sinal de afeto, não se identificando como vítimas. Os adolescentes têm uma visão específica associada ao amor romântico e reproduzem as suas características como razões para permanecer no relacionamento. Sánchez-Sicilia e Serra (2019) também identificaram essa conexão, em adolescentes, no estudo sobre o discurso amoroso.

Sanz-Barbero *et al.* (2018), Ponti e Tani (2019), Capinha *et al.* (2022), Nelas *et al.* (2020), Lavinias (2023), Fernet *et al.*<sup>10</sup> (2023), referem que ter sido vítima de violência em relações de intimidade, aumenta a probabilidade de os jovens voltarem a sofrer violência física, sexual, psicológica e *stalking*, sendo que esses dois últimos tipos de violência estão associados à violência doméstica sofrida no contexto familiar. Esses estudos mostram que a vivência de experiências adversas na infância aumenta a probabilidade de vitimiza-

ção ou perpetração na adolescência e idade adulta. A vinculação insegura, em particular a ansiosa, associa-se à aceitação de abuso por medo de perda, mas também a comportamentos controladores ou agressivos (Ponti; Tani, 2016, 2019<sup>11</sup>; Gibby; Whiting, 2023). O vínculo traumático, sustentado pela alternância entre maus-tratos e afeto, intensifica a ligação emocional com o agressor e dificulta o afastamento (Johnson *et al.*, 2008; Park, 2016). A vítima pode sentir que precisa do agressor para se sentir amada e pode minimizar o abuso, acreditando que a relação ainda pode ser reparada e pode ter medo excessivo do abandono, mesmo quando está em risco (Ponti; Tani, 2019). O estudo de Lavinias (2023) mostra que estilos de vinculação insegura, evitante ou ansiosa, associam-se a diferentes formas de interpretar os comportamentos do parceiro e de reagir a comportamentos violentos nas relações de intimidade através do estabelecimento de limites e reagindo a situações de conflito. A vinculação evitante tende a levar a estratégias de distanciamento e pouca procura de apoio, o que pode aumentar a vulnerabilidade perante formas sutis de controle e vigilância. Já a vinculação ansiosa<sup>12</sup>, caracterizada por dependência emocional e receio constante de rejeição, pode resultar em maior tolerância a comportamentos abusivos, reforçando ciclos de violência psicológica e ciberviolência. A manutenção em relações abusivas é frequentemente explicada pelo medo, pela dependência emocional, pela insegurança, pela pressão de grupo e pela idealização do amor romântico, em que o controle do parceiro é visto como prova de afeto (Moreira *et al.*, 2021; Sánchez-Sicilia; Serra, 2019). É essencial considerar o impacto de fatores sociais como o ambiente familiar e a rede de apoio. Jovens sem suporte familiar ou social adequado estão mais vulneráveis à vitimização. O isolamento social, a solidão e a ausência de redes de apoio constituem fatores determinantes na manutenção de relações abusivas. A limitação do contato com familiares, amigos ou instituições de suporte, frequentemente promovida pelo agressor como forma de controle, compromete a capacidade da vítima reconhecer a situação de violência, bem como de mobilizar os recursos necessários para dela se afastar. Além disso, a solidão reforça sentimentos de medo, insegurança e desproteção que contribuem para a interiorização de crenças de que não existem alternativas seguras ou viáveis fora da relação. A inexistência de apoio social atua como um mecanismo de perpetuação do ciclo abusivo, porque dificulta a ruptura com o agressor e a reconstrução da autonomia da vítima (Moreira *et al.*, 2021, Lavinias, 2023).

Os adolescentes e jovens envolvidos no nosso estudo/intervenção vivem em casas de acolhimento e foram vítimas de maus-tratos, o que contribui para a sua vulnerabilidade em relações abusivas. Segundo Costa (2016), adolescentes institucionalizados transportam experiências de humilhação e

submissão que afetam as suas novas relações. Muitos enfrentaram traumas, como abuso sexual, cuidados parentais inconsistentes ou emocionalmente indisponíveis, e cresceram em contextos de pobreza, violência doméstica ou doença mental, o que prejudica a sua autorregulação e resiliência (Fernández García, 2023). Essa carência afetiva leva-os a procurar vínculos de forma inadequada, com idealização e dependência emocional (Hyde *et al.*, 2017), sendo as relações amorosas especialmente problemáticas pela entrega excessiva e falta de proteção emocional (Sá *et al.*, 2008). Long *et al.* (2017) destacam que, nestes contextos, as relações são muitas vezes marcadas por violência física e emocional, relacionada com vínculos inseguros construídos desde a infância. As taxas de vitimização são elevadas, particularmente entre as jovens, atingindo o pico por volta dos 16—17 anos, revelando que a institucionalização pode favorecer a interiorização de modelos relacionais disfuncionais. Rodrigues (2020) corrobora esta realidade, sublinhando que estes jovens foram expostos a ambientes adversos desde cedo, o que afeta a autoestima e as atitudes perante a sexualidade. A falta de figuras parentais estáveis e de educação para relações saudáveis compromete a sua capacidade de reconhecer e evitar situações abusivas. Por isso, defende-se a importância de intervenções psicossociais que promovam autoestima, sentido de pertença e competências relacionais. Apesar das dificuldades, a literatura aponta que os vínculos românticos seguros podem ter um papel transformador, ajudando a quebrar padrões disfuncionais. Quando os jovens experienciam relações seguras, respeitadas e empáticas, é possível reestruturar padrões relacionais aprendidos em contextos de violência (Godbout *et al.*, 2016). Costa (2016) observa que relações mais longas tendem a associar-se a menos comportamentos violentos, e Rodrigues (2020) reforça a importância de vínculos seguros como oportunidade de reparação emocional. Assim, relações saudáveis podem desenvolver competências como a empatia, a autorregulação e a comunicação assertiva, prevenindo a reprodução da violência.

Em face desse quadro, os autores convergem na importância de estratégias educativas precoces que promovam literacia emocional e relacional, valorizando o consentimento, a comunicação saudável e o respeito mútuo. Tais intervenções são fundamentais para desconstruir crenças de gênero, romper ciclos de normalização da violência e favorecer relações íntimas mais seguras e igualitárias. É fundamental investir em programas de educação afetivo-sexual e apoio psicossocial que promovam modelos positivos de relacionamento. Santos (2025) salienta a necessidade urgente de intervenção estruturada nas casas de acolhimento, onde as experiências de abandono e trauma aumentam significativamente o risco de violência de gênero, tanto na forma de vitimização como de agressão.

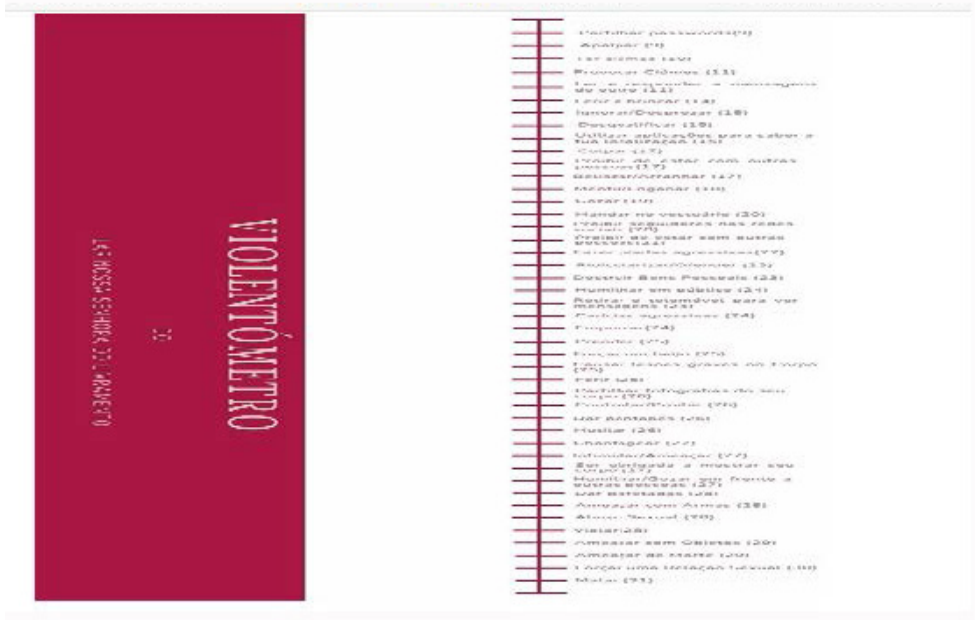
28 dos 34 jovens (82,4%) afirmam conhecer os recursos disponíveis para pedir ajuda, demonstrando um nível significativo de conscientização sobre o tema. No entanto, 17,6% dos jovens declararam estar indecisos, o que sublinha a necessidade de reforçar a divulgação dos mecanismos de apoio existentes, garantindo que todos os jovens saibam onde procurar ajuda em situações de abuso. Em termos de apoio e de intervenção preventiva, as jovens consideraram essencial o aconselhamento psicológico (73,5%), linhas de apoio (70,6%) e uma rede de apoio (55,9%), informação e sensibilização (41,2%), evidenciando a necessidade de continuar a investir na educação sobre esta temática. No que diz respeito à questão “Se fosses vítima de violência no namoro, o que farias?”, os resultados mostram que 12 (35,3%) terminariam o relacionamento, 9 (26,4%) optariam por contar a alguém de confiança e 8 jovens (23,5%) procurariam ajuda profissional. No entanto, 5 jovens (14,7%) afirmaram não saber o que fariam, refletindo a necessidade de intervenções que os ajudem a tomar boas decisões perante o abuso. A maioria dos jovens, 19 (55,9%), destacou a importância da educação sobre o tema nas escolas, reforçando o papel do ensino na sensibilização e prevenção. Também a maior disponibilidade de recursos de apoio (29,4%) e as campanhas de sensibilização nas redes sociais (11,8%) foram apontadas como estratégias preventivas eficazes. Segundo Santos (2025), a violência é parte de um conjunto complexo de fatores sociais, emocionais e culturais que influenciam os padrões de interação dos adolescentes e jovens. A ação nas casas de acolhimento deve ser multidimensional, integrando não só a prevenção e a intervenção em casos de violência, mas também a promoção de uma cultura de respeito, igualdade e empatia. É fundamental que os profissionais recebam formação especializada que lhes permita identificar sinais de violência e atuar de forma eficaz, apoiando as vítimas e promovendo a responsabilização dos agressores. Santos (2025) destaca a importância da educação para a igualdade de gênero como ferramenta essencial para desconstruir estereótipos e normas sociais que legitimam a violência. Essa educação deve ser contínua e adaptada às especificidades dos jovens, tendo em conta as suas experiências e necessidades. Também Moreira *et al.* (2021) consideram que para intervir eficazmente na prevenção da violência em contextos íntimos na adolescência, é fundamental partir das percepções dos próprios jovens sobre o que constitui uma relação ‘normal’ e ‘saudável’. Compreender essas concepções ajuda a identificar crenças que podem estar na raiz da tolerância a comportamentos abusivos e, assim, direcionar programas de educação afetiva e de prevenção de forma mais eficaz. Santos (2025) defende que desenvolver competências socioemocionais – como comunicação assertiva, pensamento crítico e empatia – é essencial para promover relações baseadas no respeito, reduzir a violência de gênero e criar ambientes seguros e inclusivos. Esse

esforço deve envolver políticas públicas, comunidade e famílias, visando o bem-estar integral e os direitos fundamentais de crianças, adolescentes e jovens. O empoderamento é visto como estratégia central, pois fortalece a saúde emocional e relacional, estimula o raciocínio crítico contra normas e comportamentos discriminatórios e incentiva a cidadania ativa, tornando-os agentes conscientes, capazes de defender direitos e estabelecer limites nas relações. A UNESCO (2019) recomenda investir no desenvolvimento de competências como comunicação assertiva, empatia, resolução de conflitos e decisões responsáveis, para prevenir abusos e fortalecer o bem-estar coletivo. O empoderamento, entendido como processo coletivo de transformação social, promove participação cidadã e comunidades mais justas, sendo prioritário para a saúde emocional e relacional de crianças e adolescentes, especialmente em contextos vulneráveis. Ribeiro e Sani (2009) consideram que, além de analisar fatores de risco na exposição de crianças e jovens à violência, é essencial analisar os fatores protetores que poderão contrabalançar a sua influência. Os fatores de risco e de proteção deverão ser identificados e analisados, dado o elevado interesse que poderão ter em termos de prevenção primária, secundária e terciária. Concluíram que as relações afetivas positivas, as elevadas expectativas e a participação social positiva podem proporcionar as condições para desenvolver os componentes da resiliência (como sejam a competência social, as competências de resolução de problemas e a autonomia) e diminuir tanto a frequência como o impacto de situações de violência. Anastácio (2019, p. 124) defende que desenvolver autoestima, assertividade, resiliência e empatia é fundamental para que jovens construam identidades positivas, enfrentem adversidades e estabeleçam relações saudáveis, sendo necessárias políticas e estratégias específicas para prevenir a violência no namoro e promover vínculos afetivos seguros e respeitosos. McCarthy e Casey (2008 *apud* Zedaker; Fansher; Goodson, 2024) referem que jovens com relações afetivas sólidas tendem a manifestar menos comportamentos delinquentes, o que mostra a importância de fortalecer laços de confiança e apoio emocional em contextos de acolhimento. Esses vínculos podem funcionar como fatores protetores, contribuindo para a redução do envolvimento em comportamentos de risco e para promover o seu bem-estar global.

## 7. O Violentómetro: do conhecimento à intervenção preventiva

Elaboramos o Violentómetro da Casa<sup>13</sup> para termos uma ideia mais precisa do que os adolescentes e jovens consideram mais ou menos gravoso no que toca a relações de violência no namoro. Teve como objetivo ajudar a

identificar, medir e prevenir comportamentos violentos nas relações interpessoais e como funcionalidade alertar para comportamentos abusivos mais sutis, sensibilizando para diferentes formas de violência que são, muitas vezes, disfarçadas de comportamentos considerados normais, como ciúmes excessivos ou controle sobre o parceiro. Apresenta uma escala de comportamentos, desde os mais sutis, como piadas agressivas, até aos mais graves, como agressões físicas ou ameaças de morte, permitindo reconhecer sinais de alerta e encorajando a procurar ajuda. Reforça a intervenção no processo de sensibilização e conscientização sobre a violência nas relações interpessoais, disponibilizando recursos educativos e de apoio. Para a realização do violentómetro sobre a Casa, baseamo-nos nas respostas dadas à pergunta “Na tua opinião, o que consideras ser «violência no namoro?»” e no modelo já existente. O violentómetro em contexto de uma casa de acolhimento é pertinente na prevenção, pois ajuda os adolescentes e jovens a identificar comportamentos abusivos em relações interpessoais e é uma ferramenta educativa essencial em dinâmicas de grupo, para discutir os limites do respeito e consentimento. Permitiu-nos avaliar situações de risco e agir de acordo com as necessidades de proteção. Analisando o violentómetro da Casa percebemos que níveis de controle e abuso mais sutis ou comportamentos de alerta são, muitas vezes, vistos como “normais”.



Este violentómetro desenvolvido para a Casa<sup>14</sup> apresenta um design simples e organizado de forma linear, com uma escala numérica de 1 a 31, que indica a gravidade crescente dos comportamentos violentos. A lista é direta, sem categorização por cores, e inclui comportamentos mais comuns em contextos de relacionamentos entre jovens, como o controle digital, a partilha de *passwords* e a proibição de seguidores nas redes sociais. Este foco em situações específicas da realidade contemporânea torna-o especialmente relevante para um público mais jovem ou em ambientes institucionais, como casas de acolhimento e nas próprias escolas, sendo um instrumento útil em diferentes contextos de prevenção e intervenção no combate à violência em relações de namoro.

## 8. Sessões de conscientização para a “Violência no Namoro”

Após reuniões com a equipa técnica da casa de acolhimento, realizamos sessões de conscientização sobre a violência no namoro, o que permitiu uma abordagem gradual e consistente do tema. As sessões incluíram dinâmicas interativas para criar um espaço seguro e acolhedor, palestras educativas que abordaram diferentes tipos de violência, análise de casos fictícios para facilitar a identificação de comportamentos abusivos e oficinas práticas destinadas ao fortalecimento da autoestima, da comunicação assertiva e da construção de redes de apoio. Foram utilizados diversos materiais, apresentações visuais, folhetos informativos e recursos lúdicos, incluindo cartões para dinâmicas em grupo e caixas de perguntas anónimas, que incentivaram a participação ativa de forma confidencial. Considerando a importância de promover uma abordagem eficaz e adaptada aos residentes da Casa, contactamos a Associação UMAR com o seu projeto Art’Themis, que é reconhecido pelo trabalho desenvolvido na sensibilização para a igualdade de género e prevenção da violência. Após o contato com os técnicos, concluímos que o formato das sessões em pequenos grupos seria a abordagem mais vantajosa dado que proporcionaria uma transmissão de informações mais eficaz, criando um ambiente íntimo e participativo. Assim, os adolescentes e jovens teriam maior liberdade para expressar dúvidas, partilhar opiniões e refletir sobre o tema, sem receios ou inibições. Com base nessa decisão, optamos por realizar as sessões aproveitando os grupos já existentes na Casa, alinhando a intervenção à estrutura organizativa já estabelecida. Essa escolha não apenas otimizou os recursos disponíveis, como também facilitou a adaptação das adolescentes e jovens às atividades propostas, uma vez que já estavam familiarizadas com os elementos do grupo, sendo possível criar um espaço de maior confiança, favorecendo a troca de experiências e a construção de

aprendizagens significativas sobre a violência no namoro. A dinâmica das sessões foi cuidadosamente delineada para respeitar a rotina já estabelecida, integrando as sessões no horário habitual das assembleias semanais de grupo, o que permitiu que as sessões fossem realizadas sem interferir nas demais atividades ou compromissos das adolescentes e jovens, garantindo maior adesão e envolvimento. A familiaridade com o horário e o formato das assembleias também contribuiu para criar um ambiente mais acolhedor e participativo. No total foram planeadas quatro sessões, cada uma delas destinada a um dos quatro grupos existentes na Casa de acolhimento: Grupo I, Grupo II, Grupo III e Grupo IV. Essa divisão permitiu atender às especificidades de cada faixa etária e nível de desenvolvimento das adolescentes e jovens, garantindo que o conteúdo e as dinâmicas fossem adequados às suas necessidades. Cada sessão foi cuidadosamente planeada para abordar conteúdos pertinentes ao tema da violência no namoro, promovendo a sensibilização, o debate e a reflexão crítica. A metodologia escolhida incluiu atividades práticas, como debates em pequenos grupos, adaptados às necessidades e características das adolescentes e jovens. Esse planejamento demonstra o compromisso em proporcionar uma abordagem educativa e transformadora, promovendo não só a conscientização sobre a violência no namoro, mas também a capacitação das jovens para identificar, prevenir e agir perante situações de abuso. As sessões foram dinamizadas com recurso a uma apresentação intitulada de “Relações de Namoro: Indicadores de Comportamentos Abusivos”, onde se aborda de forma pedagógica e educativa os aspectos essenciais relacionados com a violência no namoro. Os principais temas da apresentação foram:

- Tipos de Violência no Namoro: A apresentação desmistifica a ideia de que a violência no namoro é apenas física, abordando outras formas de abuso, como violência emocional, psicológica, sexual, financeira e através das redes sociais;
- Ciclo da Violência Doméstica: Explica o ciclo clássico da violência, dividido em três fases: aumento da tensão, ataque violento e fase da “lua de mel”, onde o agressor tenta reconquistar a vítima. Esse ciclo perpetua a relação abusiva, dificultando o afastamento da vítima;
- Mitos e Realidades sobre Violência no Namoro: Desmente mitos comuns, como “só existe violência no namoro se o ato for repetido” ou “apenas a vítima pode apresentar queixa”. Enfatiza que a violência no namoro é considerada crime em Portugal e pode ser denunciada mesmo após o término da relação;

- **Comparação entre Relações Saudáveis e Abusivas:** Identifica características de uma relação saudável (confiança, respeito, comunicação, liberdade) versus uma abusiva (ciúmes, controle, pressão, medo). Destaca a importância do consentimento e do respeito pela privacidade;
- **Prevenção e Conscientização:** Incentiva práticas de respeito mútuo e partilha de responsabilidade nas relações. Alerta para comportamentos tóxicos, tais como: controlar com quem o/a parceiro/a está ou criticar constantemente o seu aspeto físico.

A apresentação enfatiza que a violência no namoro constitui um problema complexo e de elevada gravidade, exigindo uma abordagem integrada que inclua educação, sensibilização e sistemas de apoio adequados. Realça a importância de promover relações saudáveis, fundamentadas no respeito mútuo, na empatia e na comunicação. Simultaneamente, alerta para a identificação precoce de sinais indicativos de abuso, reforçando a necessidade de prevenir situações de risco. O conteúdo apresentado distingue-se pela sua clareza, relevância e impacto, tornando-se uma ferramenta indispensável na promoção da conscientização e no incentivo a mudanças de comportamento sobre este tema tão crucial. O plano de intervenção foi estruturado de forma a integrar momentos de observação, participação ativa nas dinâmicas institucionais e desenvolvimento de sessões específicas de sensibilização e prevenção da violência no namoro. A metodologia adotada teve por base uma abordagem participativa, onde os adolescentes e jovens foram incentivados a refletir sobre as suas experiências e a desenvolver competências para identificar e reagir a situações abusivas. As atividades implementadas incluíram sessões de esclarecimento sobre diferentes tipos de violência no namoro, mobilizaram dinâmicas de grupo para promover a empatia e o respeito mútuo, momentos de partilha onde puderam expressar as dúvidas e preocupações. A integração do projeto Art'Themis e a colaboração com a equipe técnica foram elementos essenciais do sucesso dessa iniciativa.

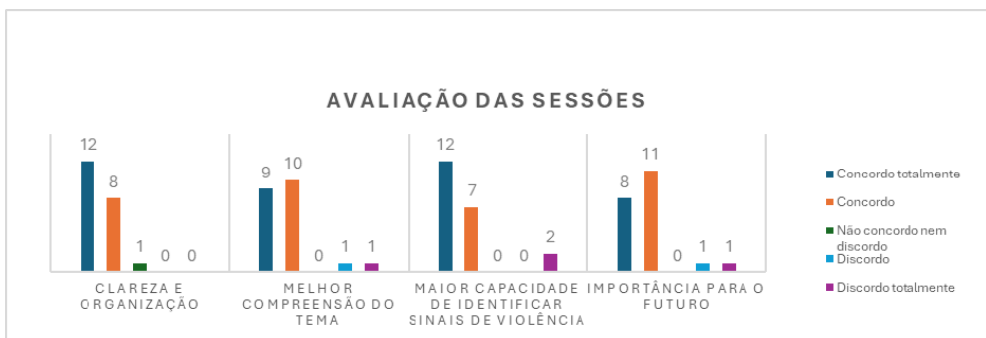
## **9. Organização e Implementação das sessões**

A intervenção concretizou-se pela implementação de sessões dirigidas a grupos de adolescentes e jovens da instituição. Apesar de uma aposta na informação, a participação ficou abaixo das expectativas pelo fato de haver atividades extracurriculares, de algumas jovens do grupo de pré-autonomia e autonomia estarem a trabalhar ou em acolhimento temporário na família, ou por não sentirem necessidade de participar numa formação dessa natu-

reza. No total, dos 35 adolescentes e jovens que integravam os quatro grupos, participaram 20. No momento da entrada nas sessões, fez-se uma breve apresentação do tema a abordar, da metodologia, objetivos e apresentação das dinamizadoras. A técnica da UMAR explicou a metodologia a seguir na atividade. Inicialmente, os jovens demonstraram uma certa timidez, mas, com o apoio da técnica da UMAR, gradualmente começaram a participar. Ao longo da sessão do grupo I (de 8 participaram 5), fomos observando e registrando a postura e o comportamento dos participantes, o que nos permitiu perceber o seu envolvimento e as diferentes dinâmicas individuais. De um modo geral, a sessão decorreu de forma muito positiva, atingindo os objetivos traçados. Na sessão direcionada ao grupo II (de 8 participaram 4), as jovens foram muito participativas, demonstrando interesse e, por isso, a sessão acabou por se alongar além do tempo previsto. Na sessão destinada ao grupo III (de 8 participaram 7), observamos diferentes dinâmicas entre as participantes, o que representou para nós alguns desafios, mas também aprendizagens importantes para a condução da sessão com o grupo. Uma das jovens destacou-se pela sua postura ativa e interessada, participava frequentemente, dando opiniões, levantando questões e partilhando exemplos pessoais relacionados com a sua vida e a da sua família, o que contribuiu para enriquecer o debate. Esse grupo, no seu conjunto, revelou-se o mais desafiador que enfrentamos e, em alguns momentos, sentimos dificuldades na intervenção, especialmente ao lidar com a resistência explícita e as distrações. Durante a sessão do grupo IV (de 14 participaram 4), alguns jovens destacaram-se ao fazerem perguntas e partilharem experiências pessoais, outros mantiveram-se atentos e observadores ou hesitantes ao levantar as placas de “certo” e “errado”, parecendo refletir sobre os temas abordados e possivelmente relacionando-os com as suas próprias vivências. No fim, mencionaram ter apreciado bastante a sessão.

Foi elaborada uma grelha de avaliação com o propósito de medir, de forma sistemática, o impacto e a eficácia das atividades desenvolvidas em torno do tema trabalhado, nas diferentes sessões. Esse instrumento foi concebido para recolher feedback direto das adolescentes e jovens, avaliando diversos aspectos das sessões, como a sua clareza, relevância e utilidade prática. Além disso, a grelha incluía um espaço aberto destinado a sugestões e observações, possibilitando que contribuíssem com reflexões ou propostas para melhorias na intervenção. A grelha encontra-se estruturada em duas partes principais, garantindo uma abordagem abrangente na avaliação. A primeira parte consiste em perguntas avaliativas que medem o grau de concordância das participantes com diferentes afirmações relacionadas com o conteúdo e a dinâmica da sessão. Entre as afirmações destacam-se: “Em ge-

ral, a sessão foi realizada de forma clara e organizada”; “A sessão ajudou-me a compreender melhor o tema da violência no namoro”; “A sessão deixou-me mais capaz de identificar sinais de violência” e “A sessão foi importante para o meu futuro”. Para cada uma dessas afirmações, foi utilizada uma escala Likert com cinco opções de resposta: Discordo Totalmente, Discordo, Não Concordo Nem Discordo, Concordo e Concordo Totalmente. Esta estrutura permitiu recolher dados que refletem as percepções individuais das participantes e proporcionou uma análise do impacto das sessões. Já a segunda parte oferece um espaço aberto e flexível, permitindo às participantes partilhar livremente as suas opiniões, sugestões de melhoria ou quaisquer observações adicionais que considerem pertinentes. Esse componente é fundamental, pois permite capturar informações mais detalhadas e subjetivas que não seriam possíveis de identificar apenas através das questões fechadas, garantindo uma visão mais completa e enriquecedora. Os principais objetivos dessa grelha de avaliação é medir o impacto imediato da atividade, identificando pontos fortes e aspectos que necessitem de aperfeiçoamento e fornecer contributos para o desenvolvimento e ajuste de futuras sessões. Esse processo contínuo de avaliação assegura que as atividades realizadas permaneçam relevantes, eficazes e alinhadas com as necessidades, expectativas e realidades dos participantes. A avaliação não é apenas um instrumento de análise final, mas uma ferramenta estratégica essencial para a melhoria contínua das intervenções realizadas. No final de cada sessão, disponibilizamos a grelha para que os participantes pudessem expressar a sua opinião sobre a experiência vivida e foi possível recolher o feedback direto sobre a clareza e organização da sessão, a compreensão do tema abordado, a capacidade de identificar sinais de violência e a relevância da sessão para o futuro.



Relativamente à avaliação das sessões dos quatro grupos, a maioria das respostas concentra-se nas categorias “Concordo” e “Concordo Totalmente”, indicando uma recepção positiva da atividade. Nas sessões direcionadas ao grupo I, II e IV, podemos evidenciar uma percepção globalmente

positiva dos participantes relativamente às sessões. Na sessão do grupo III, existe uma certa discrepância de avaliação com relação a dos outros grupos. No primeiro critério avaliado “A sessão foi realizada de forma clara e organizada”, verifica-se que a grande maioria dos participantes dos grupos I, II e IV indicou a forma estruturada e compreensível da sessão. A predominância das respostas nas categorias “Concordo Totalmente” e “Concordo” reforça a ideia de que a apresentação foi bem planejada e eficaz na transmissão da informação, o que sugere que a estrutura e condução da sessão foram bem recebidas pelas participantes. Contudo, no grupo III, existiu uma discrepância maior com uma resposta também na categoria “Não Discordo Nem Concordo”, sugerindo que a sessão pode não ter sido suficientemente esclarecedora. Relativamente à melhoria da compreensão sobre o tema da violência no namoro, os dados mostram que a sessão contribuiu para um aumento do conhecimento dos participantes dos grupos I, II e IV, promovendo uma reflexão mais aprofundada sobre o assunto. Verifica-se a totalidade de respostas em “Concordo” e “Concordo Totalmente”, evidenciando que a sessão cumpriu o objetivo de sensibilização e esclarecimento das jovens sobre o tema, sugerindo que os conteúdos abordados foram pertinentes e acessíveis. No grupo III, verifica-se uma distribuição mais equilibrada das respostas nos vários níveis de opinião, com presenças nas categorias “Concordo”, “Concordo Totalmente”, “Discordo” e “Discordo Totalmente”, embora essas duas últimas categorias apenas com uma resposta cada uma. Isso sugere que, embora a sessão tenha contribuído para esclarecer a maioria dos participantes, alguns sentiram necessidade de informações adicionais. Relativamente à “Maior capacidade de identificar sinais de violência”, os dados demonstram que a maioria dos participantes dos grupos I, II e IV reconheceu ganhos, com uma totalidade de avaliações positivas, destacando-se as categorias Concordo Totalmente (12) e Concordo (7). A capacidade de identificar sinais de violência no namoro apresenta um elevado nível de concordância entre os participantes, o que demonstra que a sessão teve um impacto relevante na conscientização para os diferentes tipos de violência no namoro, permitindo reconhecer sinais que possam indicar relações abusivas. No grupo III, verifica-se, mais uma vez, uma distribuição diferente, com respostas nas categorias “Concordo”, “Concordo Totalmente” e “Discordo Totalmente”. Sendo que as duas jovens que “discordarem totalmente” precisam que sejam mobilizadas outras estratégias na identificação dos sinais de violência. A avaliação da importância da sessão para o futuro reflete também um impacto positivo, com respostas concentradas em “Concordo Totalmente” e “Concordo” nos grupos I, II e IV, o que indica que os participantes reconhecem a relevância do conhecimento adquirido e acreditam que poderá ser útil para futuras situações, tanto pessoais como de apoio a terceiros. Na avaliação do grupo

III, há uma presença significativa de respostas nas categorias “Concordo” e “Concordo Totalmente”, demonstrando que a maioria dos participantes reconhece a relevância da informação para o futuro, contudo existem também algumas respostas em “Não Discordo Nem Concordo” e “Discordo”, o que pode indicar que nem todos os participantes perceberam o impacto da sessão da mesma forma, havendo, na sua opinião, espaço para melhorias. De uma forma geral, as quatro sessões tiveram uma avaliação muito positiva, evidenciando que os objetivos de transmitir conhecimento e promover a conscientização sobre a violência no namoro foram, em grande parte, atingidos e que as estratégias utilizadas foram adequadas, reforçando a importância da continuidade dessas iniciativas preventivas. Apesar da adesão ter sido de 20 em 34 e da resistência de algumas adolescentes e jovens em participar ativamente, a experiência, de maneira geral, foi vivida de forma muito positiva e proporcionou uma maior abertura ao diálogo com os participantes, tendo o contato direto permitido entender melhor as dificuldades por eles enfrentadas e reforçado a importância de continuar a promover espaços seguros de discussão sobre temas sensíveis, como o da violência no namoro. O ambiente acolhedor, sem julgamentos, e o uso de atividades que valorizavam a partilha de experiências foram essenciais para superar algumas resistências iniciais. À medida que a confiança se estabelecia, muitos adolescentes e jovens começaram a partilhar histórias e reflexões pessoais, enriquecendo as discussões e fortalecendo os laços entre os elementos dos grupos. Os impactos positivos da intervenção foram notáveis, tendo sido observado um aumento da clareza sobre atitudes prejudiciais em relacionamentos, com a maioria das adolescentes e jovens a demonstrar maior capacidade de identificar sinais de violência e comportamentos abusivos. Além disso, houve um fortalecimento da autoestima, uma melhoria na comunicação assertiva e a criação de vínculos entre as participantes, favorecendo o apoio mútuo. Esses resultados reforçam a importância de criar espaços seguros e de promover uma abordagem educativa que respeite o tempo e os limites de cada um dos participantes. A experiência evidenciou que a valorização das vivências individuais e a abordagem gradual dos temas foram fundamentais para o sucesso da intervenção. Cada participante, ao sentir-se seguro e respeitado, contribuiu de forma única para o grupo, partilhando momentos pessoais que enriqueceram as discussões e promoveram um ambiente de aprendizagem e transformação coletiva.

## **Considerações Finais**

A abordagem da violência no namoro revelou-se de extrema relevância, no contexto de adolescentes e jovens institucionalizados. O violentómetro e as sessões de sensibilização, a aplicação do questionário e momentos de reflexão em grupo, levaram-nos a perceber que, apesar do crescente debate sobre o tema, ainda existem lacunas significativas na percepção e compreensão da violência no namoro. Persistem crenças sobre o que constitui um comportamento abusivo e dificuldades em reconhecer sinais de relações tóxicas e em saber como agir nessas situações. A intervenção realizada demonstrou a importância da educação e da prevenção como estratégias fundamentais de combate. O trabalho desenvolvido permitiu criar um espaço seguro onde os adolescentes e jovens puderam expressar as suas experiências, dúvidas e receios, promovendo a reflexão crítica e incentivando a construção de relações saudáveis e baseadas no respeito mútuo. A utilização do “violentómetro” e a realização de dinâmicas de grupo mostraram-se eficazes na sensibilização e empoderamento dos participantes e na prevenção de comportamentos abusivos em relações futuras. Considerando que os adolescentes e jovens em acolhimento residencial podem estar mais vulneráveis a situações de abuso, uma vez que muitos apresentam históricos de negligência, maus-tratos ou falta de referências relacionais saudáveis, a intervenção desenvolvida permitiu aprofundar a compreensão deste problema, através da interação direta com as residentes e da implementação de atividades de sensibilização e prevenção da violência no namoro. A Casa desempenha um papel fundamental na sua proteção e desenvolvimento, sendo que a sua missão assenta na promoção do seu bem-estar, através de intervenções estruturadas e adaptadas às suas necessidades, como é o caso das atividades educativas para fomentar a reflexão sobre relações interpessoais e a construção de mecanismos de prevenção e resposta a situações abusivas. Futuras intervenções devem fortalecer abordagens integradas entre a Casa e as entidades externas de apoio às vítimas de violência no namoro e a implementação de programas de acompanhamento contínuo na aquisição de competências para estabelecer relações saudáveis e seguras. Essa experiência constitui um contributo para a compreensão do impacto das intervenções sociais no acolhimento residencial através da sensibilização e prevenção da violência no namoro e espera-se que contribua para futuras intervenções, reforçando a importância da educação e da prevenção como pilares fundamentais na erradicação da violência no namoro entre adolescentes e jovens institucionalizados.

## Referências bibliográficas

ABILLEIRA, P. *et al.* **Psicologia**: Reflexão e Crítica, v. 32, n. 11, 2019. <https://doi.org/10.1186/s41155-019-0122-7>

ANASTÁCIO, Z. Educação para a Sexualidade em Meio Institucional. In: CARVALHO, Fávero Gomes; Marques Santos (Org.). **Dicionário de Educação Sexual, Sexualidade, Gênero e Interseccionalidades**, UDESC, 2019, p. 121-124. <http://hdl.handle.net/1822/68680>

APAV. Associação Portuguesa de Apoio à Vítima. **Está a ser vítima?** 2024. Disponível em: <https://apav.org.pt/vd/esta-ser-vitima.html>

APAV. Associação Portuguesa de Apoio à Vítima. **Folha Informativa Violência no Namoro**, 2025. Disponível em: [FolhaInformativa\\_VNamoro\\_2020.pdf](#)

APAV. Associação Portuguesa de Apoio à Vítima. Manual crianças e jovens vítimas de violência: Compreender, intervir e prevenir. **Jornal de Violência Interpessoal**, Lisboa, v. 19, n. 2, p. 162-184, 2011.

BITTAR, D.; NAKANO, A. Violência simbólica entre adolescentes nas relações afetivas do namoro. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 51, n. 0, 2017. Disponível em: [https://doi.org/10.1590/S1980\\_220X2017003003298](https://doi.org/10.1590/S1980_220X2017003003298)

BORGES, J. L. *et al.* Padrões de Percepção e Percepções da Violência no Namoro de Adolescentes. **Revista de Psicologia da Universidade São Francisco**, v. 25, n. 2, p. 235-245, 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712020250203>.

CAPINHA, M. *et al.* The Prevalence, Directionality, and Dyadic Perpetration Types of Intimate Partner Violence in a Community Sample in Portugal: A Gender-Inclusive Inquiry. **European Journal on Criminal Policy and Research**, p. 1-18, 2022. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10610-022-09514-w>

CARIDADE, S. **Vivências íntimas violentas**: Uma abordagem científica. Coimbra: Edições Almedina, 2011a.

CARIDADE, S. **Violência no namoro**: Estudos e intervenções em contexto escolar. Lisboa: FCG, 2011b.

CARIDADE, S.; MACHADO, C. **Violência sexual no namoro**: Relevância da prevenção. *Psicologia*, v. 22, n. 1, p. 77-104, 2008.

CIG. Comissão para a Igualdade de Género. **Plano de ação para a Prevenção e o Combate à Violência Contra as Mulheres e à Violência Doméstica**, 2025. Disponível em: <https://www.cig.gov.pt/>

COSTA, F. **Associações entre a violência nas relações de intimidade, as experiências precoces adversas e a vergonha numa amostra de adolescentes institucionalizados**. 2016. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação). Universidade de Coimbra, 2016. Disponível em: <https://hdl.handle.net/10316/35642>

DGS. Direção Geral da Saúde. Programa Nacional de Saúde Escolar. Despacho n.º 12.045/2006 (2.ª série). **Diário da República**, n. 110, de 7 jun. 2006. Disponível em: <https://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008093.pdf>

DGS. Direção Geral da Saúde. Estratégias de combate à violência doméstica. **Manual de recursos**. Lisboa: Ministério da Saúde, 2003.

FELTEY, K; AINSLIE, J.; GEIB, A. Sexual Coercion Attitudes among High School Students: The Influence of Gender and Rape Education, **Youth & Society**, v. 23, n. 2, p. 229-250, Dec. 1991. DOI:[10.1177/0044118X91023002004](https://doi.org/10.1177/0044118X91023002004)

FERNANDES, M. *et al.* Violência por parceiro íntimo nos adolescentes: conhecer o fenómeno para intervir. **XVI Colóquio Panamericano de Investigación en Enfermería**, Cuba 2018, 1-10. Disponível em: <https://curtlink.com/Ft9WI9Xn>

FERNÁNDEZ GARCÍA, A. O. **Salud sexual de la población adolescente del sistema de protección**. 2023. Tese (Doutorado), Universitat de Valencia, 2023.

FERNET, M. *et al.* Youth's Experiences of Cyber Violence in Intimate Relationships: A Matter of Love and Trust. **Journal of Child Sexual Abuse**, v. 32, n. 3, p. 296—317, 2023. <https://doi.org/10.1080/10538712.2023.2167678>

GIBBY, J.; WHITING, J. Insecurity, Control, and Abuse: What Attachment Theory Can Teach Us About Treating Intimate Partner Violence. **Contemporary Family Therapy**, v. 45, n. 1, p. 93-105, 2023. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09623-4>

GODBOUT, N. *et al.* Early exposure to violence, relationship violence, and relationship satisfaction in adolescents and emerging adults: The role of romantic attachment. **Psychological Trauma**, v. 9, p.127-137, 2016. doi:10.1037/tra0000136

HYDE, A. *et al.* Doing relationships and sexuality education with young people in state care. **Health Education Journal**, v. 76, n. 2, p. 194-205, 2017.

INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL. I. P. **Relatório de Caracterização Anual da Situação de Acolhimento das Crianças e Jovens**, 2023. Disponível em: [https://www.seg-social.pt/documents/10152/13326/Relat%C3%B3rio\\_CASA\\_2023/da-8913ce-97e0-4b5d-ae10-bf16c7a88901](https://www.seg-social.pt/documents/10152/13326/Relat%C3%B3rio_CASA_2023/da-8913ce-97e0-4b5d-ae10-bf16c7a88901)

KORKMAZ, S.; ÖVERLIEN, C. Responses to youth intimate partner violence: the meaning of youth-specific factors and interconnections with resilience. **Journal of Youth Studies**, v. 23, n. 3, p. 371-387, 2020. <https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1610557>

LAVINAS, P. **Intergeracionalidade da Violência nas Relações Íntimas dos Descendentes**. 2023. Dissertação (Mestrado). Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, 2023.

LEITÃO, M. (2013). Violência nas relações de intimidade. In: LEITÃO, M. *et al.* (Coord.). **Prevenir a violência no namoro — n(amor) o (im)perfeito — Fazer diferente para fazer a diferença**. Coimbra: Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, 2013, p. 23-42.

LONG, S. J. *et al.* Comparison of substance use, subjective well-being and interpersonal relationships among young people in foster care and private households: a cross-sectional analysis of the School Health Research Network survey in Wales. **BMJ Open**, v. 7, n. 2, 2017.

MATOS, M. Prevenção da violência nas relações de namoro: Intervenção com jovens em contexto escolar. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 8, p. 55-76, 2006. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872006000100005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872006000100005)

MOREIRA, I. *et al.* Intimate Relationships as Perceived by Adolescents: Concepts and Meanings. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 5, p. 2256, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052256>

MUÑOZ-RIVAS, M.; GRAÑA, J. L.; O'LEARY, K. D. Aggression in adolescent dating relationships: Prevalence, justification, and health consequences. **Journal of Adolescent Health**, v. 40, p. 298-304, 2007.

NELAS, P. *et al.* Violência no namoro: impacto de variáveis sociodemográficas académicas e afetivas. **International Journal of Developmental and Educational Psychology**, v. 2, n. 1, p. 233—240, 2021. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2098>

NEVES, S. *et al.* **Observatório da Violência no Namoro** — Resultados de 2020. Secretaria de Estado para a Cidadania e Igualdade: Associação Plano i, 2021. <https://drive.google.com/file/d/1udsjKrquLQWD7h1pMA5KBkM5aLxQncq/view>

NEVES, J.; MENDES, A. **Metodologias de investigação social: Teorias e práticas**, 2019.

PARK, C. Intimate partner violence: An application of attachment theory. **Journal of Human Behavior in the Social Environment**, v. 26, n. 5, p. 488-497, 2016. <https://doi.org/10.1080/10911359.2015.1087924>

PONTI, L., TANI, F. Attachment Bonds as Risk Factors of Intimate Partner Violence. **J Child Fam Stud**, v. 28, p. 1425-1432, 2019. <https://doi.org/10.1007/s10826>

REY-ANACONA, C. *et al.* Sexism and dating violence in Spanish, Chilean and Colombian adolescents. **Behavioral Psychology/Psicología Conductual**, v. 25, n. 2, p.

297-314, 2017.

RIBEIRO, M. C. O.; SANI, A. I. Risco, proteção e resiliência em situações de violência. **Revista da Faculdade Ciências da Saúde**, v. 6, p. 400-407, 2009. Disponível em <https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/1294>

RODRIGUES, C. S. M. **Conhecimentos, atitudes e crenças sobre sexualidade dos adolescentes em acolhimento residencial**. 2020. Dissertação (Mestrado). Universidade do Minho, 2020.

SÁ, A. C.; GRILLO, I.; TRIGO, L. R. As instituições de acolhimento sob o olhar dos profissionais que nelas trabalham: Percepções em torno da institucionalização de crianças e jovens em risco. **Atas eletrônicas do Congresso Internacional em Estudos da Criança**. Instituto de Estudos da Criança: Universidade do Minho, 2008.

SÁNCHEZ-SICILIA, A.; SERRA, J. C. Discurso amoroso adolescente: Análisis del repertorio del amor romântico en el programa chicos y chicas. **Athenea Digit.**, v. 19, e2429, 2019.

SANTOS, A. **Relações de Namoro entre Adolescentes em Casas de Acolhimento de Crianças e Jovens: Desafios e Oportunidades**. Universidade do Minho: Instituto de Educação, 2025.

SANZ-BARBERO, B. *et al.* Heat wave and the risk of intimate partner violence. **Sci Total Environ**, v. 644, p. 413-419, Dec 10. 2018. doi: 10.1016/j.scitotenv.2018.06.368. Epub 2018 Jul 6. PMID: 29981991.

SEBASTIÃO J.; ALEXANDRE, A.; FERREIRA, J. **Adolescência, violência e gênero no concelho de Cascais**. Cascais: Centro de Investigação e Estudos de Sociologia, 2010.

SILVERMAN, D. **Interpretação de dados qualitativos: Métodos e práticas**. Artmed Editora, 2011.

SOCHTING, I.; FAIRBROTHER, N.; KOCH, W. J. Sexual Assault of Women: Prevention Efforts and Risk Factors. **Violence Against Women**, v. 10, n. 1, p. 73-93, 2004. <https://doi.org/10.1177/1077801203255680> (Original work published 2004)

UMAR. **Apresentação do Estudo Nacional sobre Violência no Namoro 2023**. Disponível em: <https://www.cig.gov.pt/2023/02/apresentacao-do-estudo-nacional-sobre-violencia-no-namoro>

UTAD. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Plataforma eletrônica contra violência. **Notícias**, 11 set. 2019. Disponível em: <https://noticias.utad.pt/blog/2019/09/11/plataforma-eletronica-violencia/>

VENTURA, M.; FERREIRA, M.; MAGALHÃES, M. **Violência nas relações de intimidade: crenças e atitudes de estudantes do ensino secundário**, 2012. <http://dx.doi.org/>

[org/10.12707/RIII12120](https://doi.org/10.12707/RIII12120)

ZEDAKER, S.; FANSHER, A. K.; GOODSON, A. Sex differences in the influence of relationships on adolescent offending. **Social Sciences**, v. 13, n. 5, p. 270, 2024. <https://doi.org/10.3390/socsci13050270>

## **Notas finais**

1. O projeto Reviravolta foi um projeto implementado na Casa de Acolhimento que contou com o Financiamento da Fundação La Caixa e teve como principal objetivo o trabalho de reintegração familiar e melhoria da qualidade de relações. Contou com a implementação de metodologias de intervenção familiar e sistêmica desenvolvidas e supervisionadas por uma Universidade. Este programa de intervenção familiar teve resultados positivos para as famílias, crianças e jovens identificadas e que aderiram, e mesmo nos casos em que o resultado final não foi o da reintegração familiar, foram identificadas melhorias na qualidade das relações. Houve famílias que revelaram um baixo potencial de mudança e outras que não aderiram.
2. (7) Cf. Lei 147/99, artigo 41º - Educação Parental. (8) Art.º 152 do Código Penal, lei n.º 59/2007 de 4 de setembro.
3. Cf. Art.º 67.º da CRP O Artigo 67.o da Constituição da República Portuguesa estabelece a proteção da família, reconhecendo-a como elemento fundamental da sociedade e incumbindo o Estado de lhe assegurar a proteção. Isto inclui a promoção da independência econômica dos agregados familiares, a criação de redes de apoio social (como creches), a cooperação com os pais na educação dos filhos, a garantia do planejamento familiar e a promoção de uma política de família com caráter global.
4. O artigo 6.º da Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo estabelece que a responsabilidade pela promoção dos direitos e proteção de crianças e jovens em situação de perigo recai sobre as entidades com competência em matéria de infância e juventude, as Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) e os tribunais. A lei visa garantir o bem-estar e o desenvolvimento integral destas crianças e jovens.
5. Comportamentos fisicamente violentos: ameaça, intimidação e/ou força física com o objetivo de causar dor e/ou sofrimento físico e/ou psicológico.
6. Comportamentos sexualmente violentos - um dos elementos recorre à intimidação, ameaça e/ou força física com o objetivo de forçar o outro a uma interação sexual sem o seu consentimento.
7. Comportamentos psicologicamente violentos - um dos elementos utiliza a comunicação verbal e não verbal para causar sofrimento psicológico e/ou medo ao outro. Os comportamentos verbalmente violentos cumprem esta função, muito embora outras estratégias não verbais possam ser destacadas.
8. Comportamentos verbalmente violentos, caracterizados pela utilização da comunicação verbal para ferir e/ou causar sofrimento psicológico ao outro.
9. Abileira et al. (2019) e Borges et al. (2020) referem que as mulheres são, muitas

vezes, autoras de violência física, verbal e emocional. Para Abileira et al. (2019), a violência psicológica ocorre com uma frequência significativamente maior entre mulheres, assim como a ofensa, a humilhação ou a ridicularização. A violência física foi manifestada, sobretudo, por empurrões com intenção de machucar e por bofetadas, enquanto o uso de arma de fogo, faca e outros objetos foi mais relatado por homens. A violência sexual foi manifestada por meio de toque, manipulação ou beijos forçados, mas a prática forçada de relações sexuais foi mais frequente entre as mulheres. Para Neves et al. (2021), os rapazes são mais frequentemente apontados como perpetradores, especialmente em casos de violência sexual, comportamentos ameaçadores e violência física.

10. Para Sanz-Barbero et al. (2018), ter sofrido abuso físico e/ou sexual por um adulto antes dos 15 anos foi o fator de risco mais forte. Capinha et al. (2022) consideram que ter perpetrado violência em relacionamentos íntimos anteriores foi o fator mais influente na previsão da vitimação ou perpetração de violência e que outros preditores são a idade, ter sido vítima antes dos 15 anos, coabitação com parceiro íntimo e uso de drogas.
11. As mulheres vítimas de violência apresentam níveis mais elevados de insegurança nos seus laços de vinculação com as suas mães e com os seus parceiros românticos do que as mulheres que não são abusadas.
12. Para Fernet et al. (2023), a vinculação ansiosa é preditor significativo de perpetrar e de sofrer violência psicológica e stalking digital. A vinculação evitativa é preditor de perpetrar e sofrer violência psicológica digital e está associada à vitimização em violência sexual digital.
13. O Violentómetro foi adaptado ao contexto português e implementado pela UTAD a partir de 2016. O “Violentómetro”, inspirado num projeto originalmente criado no México, é uma ferramenta desenvolvida na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro com o objetivo de ajudar a identificar, medir e prevenir comportamentos violentos nas relações interpessoais, especialmente entre adolescentes e jovens.
14. O violentómetro utiliza uma abordagem mais visual e intuitiva, organizando os comportamentos por cores que indicam diferentes níveis de gravidade: amarelo para sinais de alerta iniciais, laranja para violência evidente, vermelho para agressões físicas severas e roxo para comportamentos que indicam risco de morte ou lesão grave. Este violentómetro utiliza uma terminologia mais ampla e tradicional, aplicável a várias faixas etárias, e inclui mensagens de apoio direto, como “Reaja, não se deixe destruir” e “Peça ajuda a um profissional”, incentivando a procura de ajuda especializada. É eficaz em campanhas de sensibilização pública, pela sua clareza visual e pela ênfase na gravidade progressiva dos comportamentos violentos.