

# DIREÇÃO NACIONAL

Departamento de Operações



## “Olhos nos Olhos, Pequenos Gestos, para um Mundo Melhor”

webinar “Olhos nos Olhos, Pequenos Gestos, para um Mundo Melhor”

CONVIDADOS:

Cátia Silva – Presidente da Associação SUPERA TE  
Hugo Batista e Guinote – Intendente da Polícia de Segurança Pública

inscrições 

**Prevenção da Violência no namoro**

Destinatários/as

- Jovens do Ensino Secundário
- Docentes e outros/as Educadores/as

 REPÚBLICA PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

 Instituto Nacional de Avaliação e Qualidade da Educação

 QUALIDADE EDUCATIVA

Educar para a Cidadania com Afetos!



20 de fevereiro de 2025

**POLÍCIA**  
SEGURANÇA PÚBLICA

# **VIOLÊNCIA NO NAMORO é mesmo CRIME?**

## ***Violência no namoro é mesmo crime?***

### **Código Penal - Artigo 152.º Violência doméstica**

1 - Quem (...) infligir **maus tratos físicos** ou **psíquicos**, incluindo castigos corporais, **privações da liberdade**, **ofensas sexuais** ...

b) A pessoa de outro ou do mesmo sexo com quem o agente **mantenha ou tenha mantido uma relação de namoro** ou uma relação análoga à dos cônjuges, ainda que sem coabitação;

**é punido com pena de prisão de um a cinco anos...**

## *Tipos de violência no namoro*

### **Maus tratos físicos**

**Violência física** Esbofetear, esmurrar, pontapear, estrangular, queimar.

### **Maus tratos psíquicos**

**Violência psicológica** Ameaçar, injuriar, difamar, humilhar

### **Privações da liberdade**

**Violência social** Controlar vestuário, encontros sociais, comunicações

### **Ofensas sexuais**

**Violência sexual** Pressionar a praticar atos sexuais contra vontade ou sem proteção

## ***Mitos sobre violência no namoro***

“Ele é boa pessoa, a bebida e as drogas é que o tornam violento”

“A Polícia não quer saber e não pode fazer nada”.

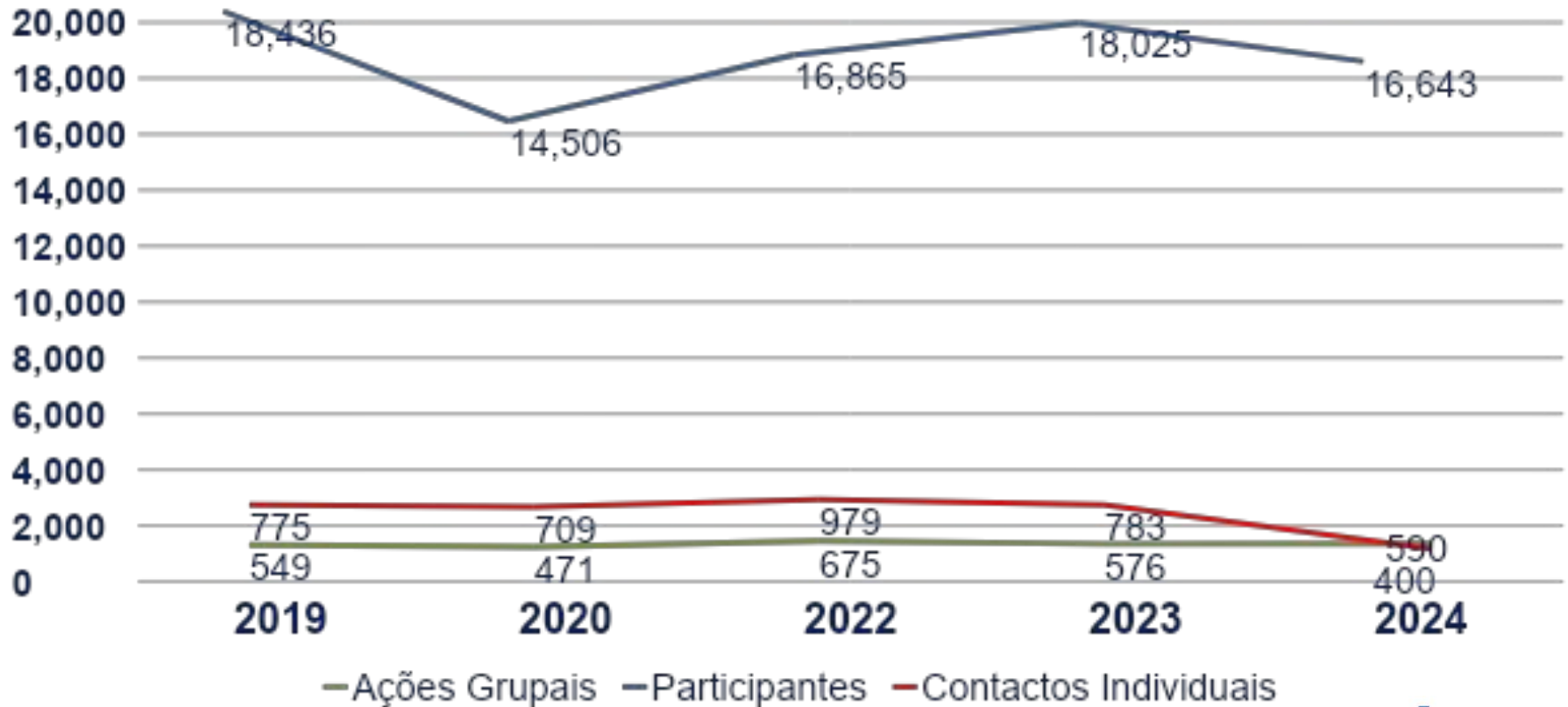
“Foi só desta vez. Não vai voltar a acontecer!”

“Elas gostam de apanhar, assim sabem quem manda”.

# RESPOSTAS DA PSP

## Apoiar e Proteger – REDEFINIÇÃO de PROCEDIMENTOS

### Operação No Namoro Não há Guerra



## Apoiar e Proteger – REDEFINIÇÃO de PROCEDIMENTOS

- Método APOIAR

**A**ssumir a situação de VD

**P**articipar às autoridades

**O**btter informação e apoio

**I**mplementar as medidas de autoproteção

**A**dquirir confiança em si própria

**R**ecuperar a autonomia

**A  
P  
O  
I  
A  
R**





# ESPECIAL COMPLEXIDADE DA INTERVENÇÃO

## Porque é difícil?



## Porque é difícil?

Sentimento de inferioridade

Apego

Posse

Controle

Violência

Insegurança

Medo de perder

## Especial complexidade da Intervenção

Detetar precocemente tendência para comportamento violento;

Trabalhar estratégias para minimizar o impacto em momentos de crise;

Regular a tendência para o comportamento violento, ao longo da vida;

Promover competências de socialização;

Trabalhar capacidade de empatia e relacionamentos equilibrados;

Desenvolver  
Vocabulário emocional

## Especial complexidade da Intervenção



## Pequenos gestos

- Olho no olho : Aprender a comunicar cara a cara com a outra pessoa e menos atrás de um ecrã; conexão, interesse genuíno e presença.
- Tempo de qualidade: Menos tempo com o telemóvel na mão, enquanto conversam.
- Ouvir sem interromper: Dar oportunidade a mim e ao outro de aprofundar o tema em questão, compreender o que o outro tenta expressar.
- Conhecer o melhor possível a mim mesmo/a : Que sonhos eu tenho, o que gosto de fazer, como gosto de ser, que coisas gosto e que actividades gosto de fazer que não abro mão. Que distorção cognitiva tenho? Que necessidades básicas tenho?
- Quer conhecer verdadeiramente o outro: Que interesses o outro tem? Que sonhos tem? Qual a sua cor favorita? Que actividades gostas de fazer ? Como gosta de ser e como é?( mais caseiro, mais de saídas, introvertido, extrovertido)? Que necessidades o outro tem.

# 7 Pequenos gestos

- Pequenos gestos : bilhete, uma mensagem mais carinhosa, uma música, um abraço do nada, um pensei em ti quando vi... há pequenos gestos que são fundamentais para o mundo do outra pessoa se tornar melhor.
- Validar as emoções: Nem sempre vamos entender porque o outro se sente de tal forma, mas é importante que tenhamos a capacidade de aprender a dizer :” Eu entendo-te e estou cá para ajudar a sentires-te diferente...”



**A infelicidade vicia as pessoas e os opostos a longo prazo criam relacionamentos abusivos!**



# Mundo melhor...

Todos queremos contribuir para um mundo melhor...

Podemos começar por contribuir para o mundo daqueles que nos rodeiam?

Será que contribuímos para um mundo melhor, quando nos tornamos melhores pessoas para nós mesmos e para os outros?



**Afinal podemos ou não todos contribuir para um mundo melhor? Que mundo poderá ser esse?**



Ajudamos o teu mundo a ser melhor...



**Associação Supera\_te**

**@supera\_te\_associacao**

**TIA CÁTIA**

**@catiasofia.oficial**



**Contato**

**927 797 729**



**Site e Email Associação Supera\_te**

**www.superate.pt**

**info@superate.pt**

**Supera\_te**  
Associação  
Prevenção, superação da violência doméstica

**POLÍCIA**  
SEGURANÇA PÚBLICA

**DIREÇÃO NACIONAL**

**“Olhos nos Olhos, Pequenos Gestos, para um Mundo Melhor”**

**Obrigado!**



Cátia Sofia Silva

**Superate**  
Associação  
Prevenção, superação da violência doméstica



**Intendente Hugo Guinote**  
Divisão Prevenção Pública e Proximidade  
[proximidade@psp.pt](mailto:proximidade@psp.pt)

**POLÍCIA**  
SEGURANÇA PÚBLICA