



Mariana Bettencourt*

Folie à deux

A leitura das cores

Não foi sempre assim. No início sentia-me bem, às vezes havia flores em jarras e janelas abertas quando chegava a casa, música nas manhãs de sábado, passeios de mãos dadas em tardes soalheiras, torcíamos juntos pelo mesmo clube de futebol. Também não esperava que se mantivesse sempre assim, acreditava que, com o tempo, esses momentos se diluiriam na mecânica aprendida dos dias repetidos. Mas se num desses dias inaugurais me dissessem que chegaria a este ponto eu recusar-me-ia a acreditar. Considero-me uma pessoa inteligente, avisada, fui a formações sobre assédio e cheguei a escrever algumas peças sobre violência doméstica, uma delas onde criei uma lista daquelas que seriam as *redflags*, que traduzi como *bandeiras vermelhas*, às quais uma pessoa devia estar atenta para não se ver onde me vejo agora.

Chegados aqui, percebo quão fácil é achar que o vermelho é verde se este se vai mostrando timidamente, aos poucos e acompanhado de uma série de dinâmicas e mensagens destinadas a questionar a minha capacidade de distinguir as diferentes cores.

O meu irmão, quando soube, perguntou-me incrédulo porque não tinha pedido ajuda mais cedo. Não fui capaz de lhe responder e não tenho sido capaz de me responder. Provavelmente não recorda as conversas iniciais, onde ambos desvalorizámos vislumbres do tal vermelho, ou porque eram ciúmes normais ou porque teria sido algo pontual, dito no calor do momento. E talvez fosse. Mas ao longo do tempo foi cerceando o ar à minha volta, foram-se restringindo os movimentos, escasseava o mundo para além da relação. O exterior gerava conflito e era mais fácil e mais seguro evitá-lo, isolando-me.

Por algumas vezes, ao sentir-me sufocar, tentava afastar-me, mas sentia sempre a separação como uma desintegração iminente, como se tudo o que sou pudesse dissipar-se em nada.

Depois vieram os gémeos e havia duas pessoas totalmente dependentes de nós. Eu não queria de maneira nenhuma que passassem pelo que eu tinha passado quando os meus pais se divorciaram.

E por isso deixei-me ir, tornei-me um autómato, já nada importava, fazia o que tinha a fazer, cuidava, trabalhava, não importava a minha anulação total. Entristece-me dizer que me teria mantido assim indefinidamente se não tivesse sentido naquele dia que a ameaça se estendia para além de mim. Já não era só a minha integridade que estava em risco. E aí soube que teria de me desvencilhar, não sabia como nem o que teria de fazer, nem como seria possível fazê-lo e sobreviver a isso, mas tinha de o fazer. Inventei uma ida à escola com os gémeos e pedi ajuda à professora deles. E ela pôs-me em contacto com uma associação, não nos deixou sair dali enquanto não chegassem. A dor tem sido excruciante, mas vou lentamente reaprendendo a ler as cores e a liberdade.

Esta podia ser a história da Maria ou do João. Os números mostram-nos que a primeira hipótese é drasticamente mais provável. Em 2023, foram acolhidas em Portugal 1296 pessoas na Rede Nacional de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica. Destas, 50,8% eram mulheres, 47,5% eram crianças e 1,7% homens (dados da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género). Sabemos igualmente que a acontecer ao João, é menos provável que ele o reporte. Estas discrepâncias são sustentadas pelo machismo, a ideologia em que este fenómeno radica e que continuamos a não saber desconstruir.

CONTACTOS DE INFORMAÇÃO E APOIO A VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA:

APAV Ponta Delgada 296285399

Linha SOS Mulher da UMAR Açores 296629757

Linha telefónica de Informação às Vítimas de Violência Doméstica 800202148

* *Psiquiatra e Sexóloga clínica*

Implementação do Projecto de Cidadania Digital nas escolas do concelho do Nordeste

No decorrer do terceiro período, o concelho do Nordeste irá receber uma iniciativa pioneira no campo da educação digital. A Associação Desliga, em parceria com a Câmara Municipal do Nordeste e a escola Escola Básica e Secundária do Nordeste, estará a desenvolver um programa abrangente de sensibilização para os riscos e oportunidades da Internet.

O programa, direccionado aos alunos do 4.º, 5.º e 6.º anos de escolaridade, bem como aos seus pais e encarregados de educação, tem como objectivo principal promover a cidadania digital e a utilização responsável das tecnologias online.

As actividades incluirão palestras informativas e sessões de debate, abordando temas como segurança online, uso das redes sociais. Jogos, privacidade na Internet, cyberbullying, gestão de conteúdos digitais e desenvolvimento de competências críticas para uma navegação segura na web.

A implementação deste projecto visa capacitar os alunos e as suas famílias com ferramentas e conhecimentos essenciais para lidar com os



desafios e oportunidades do mundo digital, contribuindo assim para uma comunidade escolar mais consciente e resiliente.

A Associação Desliga e a Câmara Municipal do Nordeste convidam toda a comunidade escolar a participar activamente neste programa, que se estenderá ao longo do terceiro período, com diversas actividades planeadas para promover uma cultura digital positiva e segura.

Cristina Calisto recebe Associação de Pais e Encarregados de Educação da EBI da Lagoa

A Presidente da Câmara Municipal de Lagoa, Cristina Calisto, recebeu no edifício dos Paços do Concelho, a Associação de Pais e Encarregados de Educação da Escola Básica Integrada de Lagoa (APEE-E-BIL), com a presença do seu Presidente, Pedro Tavares, e de outros elementos dos órgãos sociais, com o objectivo de conhecer o seu plano de actividades para o ano de 2024.

Na ocasião, Cristina Calisto deu as boas-vindas aos novos elementos da direcção, desejando votos de sucesso naqueles que são os seus objectivos e referiu que a Câmara Municipal de Lagoa se encontra disponível para apoiar em tudo o que estiver ao seu alcance, principalmente em termos institucionais e logísticos. Reconheceu, ainda, a importância do papel desta associação na comunidade educativa que, para além das actividades e dinâmicas desenvolvidas, tem vindo a marcar presença em diversos órgãos e projectos, como a Assembleia de Escola, na Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva, no Conselho Eco-escolas, no Conselho Local de Educação, no Plano Escolar de Prevenção ao Bullying e Cyberbullying, no Concurso de Empreendedorismo e na Federação de Associação de Pais dos Açores.

Pedro Tavares apresentou os vários

projectos que a associação tem planeados para o ano de 2024, assim como as medidas concretas que têm como objectivo a valorização e aproximação dos pais e encarregados de educação e os demais actores no fenómeno educativo local, regional e até nacional. Aproveitou o dirigente para destacar a relação de proximidade e empatia com o Conselho Executivo da EBI Lagoa, que tem sido o mais forte aliado da associação da prossecução do objectivo fulcral do fortalecimento da comunidade educativa.

O plano de actividades apresentado pretende ser um reflexo da intenção da APEE-E-BIL, como parceiro activo na comunidade, sendo importante o apoio e confiança da autarquia lagoense para articular os meios e estratégias que considere adequados ao longo do ano.

Desta forma, a associação propõe-se a implementar actividades relacionadas com a promoção da leitura, a problemática do espectro do autismo, a capacitação da comunidade educativa, a promoção de hábitos de vida saudável, a temática do bullying e cyberbullying e a promoção de actividades extracurriculares como meio de ocupação dos tempos livres, temáticas resultantes dos eixos de acção aprovados em Assembleia Geral daquela entidade.