

% é formar e capacitar os jovens no âmbito da prevenção e violência doméstica”

*Associação Supera_te, que actua na prevenção
principalmente, entre os mais jovens*

flagelo. Mas os números estão a aumentar. Basta que se observe os números da violência no namoro, para vislumbrar o que será o futuro dos próximos adultos. E se nada fizermos de forma impactante terás a violência doméstica sem grandes diferenças entre homens e mulheres.

Precisamos de desfazer crenças altamente enraizadas em nós. Precisamos de ganhar bom senso e maturidade emocional, para entender que os homens de hoje não nos devem nada pelos seus antepassados. Apenas, terão de ser chamados à sua responsabilidade por aquilo que cometam ao dia de hoje.

Temos um grande tabu, porque estamos todos formatados, comunidade e profissionais, para a vítima ser mulher, pois, parece surreal o homem ser vítima de violência doméstica, mas precisamos de mudar mentalidades.

Tudo que se desenvolveu até hoje face às mulheres, foi estritamente necessário.

No entanto, como tudo tem o revés da medalha. Por exemplo, o empoderamento da mulher, a ideia que tudo posso, porque sou mulher e serei vista sempre como vítima, trazendo o homem sempre ao papel de agressor, leva a que muitas mulheres também não saibam entender que poderão ser as agressoras se promoverem comportamentos abusivos.

É urgente, responsabilizar as partes, independentemente de quem é a vítima ou o agressor. Temos tido sim, homens que nos procuram, através das redes sociais para esclarecer as suas dúvidas e pedem apoio, mas que na sua grande maioria não querem denunciar por vergonha e por não se sentirem capazes de encarar todo o processo jurídico.

Temos apostado fortemente na clarificação de que o homem também pode ser a vítima. Estamos a desmistificar a normalização e a banalização que fazem desta problemática, principalmente quando falamos do homem é a vítima.

É necessário entender que a violência doméstica está a mudar o seu paradigma e que precisamos de a combater juntos, para potencializar as pessoas a viverem socialmente mais equilibradas e predispostas a criar relacionamentos saudáveis e equilibrados.

Isto não pode continuar a ser um jogo de ver quem é mais forte, quem maltrata mais, mas sim uma sociedade clara e da qual somos todos peças fundamentais. Ninguém tem o direito de atentar contra a dignidade humana que cada um de nós tem direito e deve ser respeitada.

A grande maioria, das pessoas, ao dia de hoje, vive em relacionamentos tóxicos e/ou abusivos, porque nunca conheceram outro tipo de relacionamentos.

Por isso, é tão importante o trabalho que temos desenvolvido com os jovens.

Quando se fala de violência do-

méstica, a mesma também acontece no seio familiar, sendo as vítimas, os mais jovens e crianças. Esta realidade é bem patente na procura de ajuda por parte da vossa associação? Que consequências da mesma, vê, nos jovens que procuram a Supera_te?

Na sua grande maioria a violência doméstica, acontece no seio familiar e as crianças e jovens são sempre, e desde sempre, as verdadeiras vítimas deste crime.

Salientando que mesmo que as crianças e jovens que não assistem presencialmente aos abusos físicos que possam existir, sempre estarão num ambiente hostil e disfuncional com outras dinâmicas abusivas, tais como emocional e psíquicas.

O nosso trabalho com os jovens, através das escolas, contém dois intuitos, capacitar os jovens sobre os relacionamentos interpessoais e reconhecer jovens que possam ser vítimas deste flagelo para lhes prestar o devido apoio e orientação. E encontrar estratégias e um caminho para que possam ultrapassar estas vivências e incrementar em sua vida, relacionamentos saudáveis.

Este nosso trabalho é realizado em articulação com todas as restantes entidades, porque acreditamos que todos juntos podemos fazer a real diferença.

Tenho histórias completamente devastadoras, mas que temos conseguido desenvolver um papel marcante na vida de cada um deles.

Não conseguimos eliminar as consequências destas experiências adversas que os nossos meninos (jovens e crianças) vivem, mas conseguimos diminuir o impacto que têm para o resto de suas vidas.

Os relacionamentos que os jovens assistem em casa, são o modelo que irão seguir e principalmente irá servir para modelar os seus comportamentos para com os outros.

Como podemos ter jovens menos violentos, se ao entrar em casa, deparam-se com pessoas desequilibradas emocionalmente, os pais a maltratarem-se ou assistirem agressões físicas e verbais a um dos progenitores?

Penso que todos nós, adultos, independentemente do papel que desenvolvemos profissionalmente, devemos ponderar que exemplos estamos a oferecer aos nossos jovens e às nossas crianças e entender que devemos nos transformar, para que possamos ver mudanças neles.

São imensas as repercussões. Desde o desinteresse na escola, o consumo e o abuso de substâncias ilícitas. Os jovens cada vez mais com doenças mentais e a dificuldade de concentração não vêm somente de um ensino obsoleto mas, na sua grande maioria por estes jovens viverem em ambientes tóxicos e abusivos.

Um relato que ouvi e que não consegui conter as lágrimas, numa das formações

que dei aqui na ilha, foi de um menino de 15 anos e que me disse “*Eu tinha medo de dormir, porque não sabia se ao acordar iria encontrar a minha mãe viva. Parece que todos os dias esperava por esse momento e fico feliz, hoje, quando me levanto para ir às vacas e despachar lá o que tenho a fazer para depois vir para a escola e saber que ela está bem*”.

O descanso deste jovem durante anos não existiu. Este jovem não teve o mesmo desenvolvimento psíquico, emocional, social e escolar. Para além de que só aos 18 anos (este ano), depois da nossa intervenção, é que começou a desenvolver o seu primeiro namoro.

São muitos os impactos devastadores, levando muitos a uma vida inteira de não conseguir relacionar-se com outra pessoa.

Teríamos de fazer um jornal completo das histórias dolorosas destes jovens que chegam até nós, para que todos os leitores abrissem o seu coração e à sua responsabilidade de lutarmos juntos contra este flagelo.

A própria Cátia viveu essa realidade, tendo sido vítima de violência doméstica. Que mensagem pode transmitir, aos nossos leitores que possam ler esta entrevista, e que vivem em silêncio e com vergonha da sua realidade.

Primeiro de tudo aprender que sempre iremos fazer más escolhas ao longo da nossa vida e que apenas foi um erro de *casting* ao escolher um parceiro ou uma parceira agressor/a.

Que o silêncio é uma morte a prestações e que a vergonha tem de ser combatida dentro de nós, porque não são os outros que vivem a nossa vida, não são os outros que calçam os nossos sapatos e mesmo que alguns outros sejam pessoas próximas, só nós, é que sabemos com o que estamos a lidar.

Ninguém nos vai ensinar a ser felizes, pois isso é apenas um processo interno onde só, nós podemos criar.

Assim, como ninguém vai saber o que é um relacionamento de violência doméstica até que o viva!

Por isso, acredito que é importante três pontos cruciais. Primeiro aceitar que fizemos uma má escolha e consciencializarmos disso. Não ter vergonha de assumir estar a viver num papel de vítima de violência doméstica. E pedir ajuda.

Em Segundo lugar, saber ao pormenor o que realmente não queremos viver. E não aceitar que sejam os outros a dizer o que é aceitável ou não. Porque todos nós temos crenças, convicções, condicionamentos e temos uma impressão digital que demonstra que somos todos diferentes. Por isso temos que observar e avaliar o que para cada um de nós é saudável, feliz e aceitável.

Em Terceiro lugar, criar uma visão com estratégia para construir um novo ciclo na sua vida, sabendo que nos primeiros tempos tudo vai ser difícil, emocionalmente,

psicologicamente e até financeiramente na maioria das vezes, mas depois virá a bonança para quem não desistir. Se não delinear um plano de saída, de superação e do novo ciclo, dificilmente iremos construir uma vida extraordinária.

Não há fórmulas mágicas, nem um exemplo que sirva para todos, mas há um processo que bem trabalhado com apoio e orientação que culminará num novo e lindo ciclo na vida de uma vítima.

O tempo irá passar de qualquer maneira. Aproveite ao ponto de um dia, quando forem os seus últimos cinco minutos, sintam um tremendo orgulho dentro de si por nunca ter desistido de viver uma vida extraordinária.

Caso queiram entrar em contacto com a “Associação Supera_te” à procura de ajuda, como o podem fazer?

Muito simples basta contactar por chamada ou através do WhatsApp para o 927 797 729 ou enviar um e-mail para info@superate.pt ou se nos seguir no instagram [@supera_te_associacao](https://www.instagram.com/supera_te_associacao) ou no Facebook iremos sempre responder aos pedidos de ajuda.

Podem também dirigir-se à Junta de Freguesia de Rabo de Peixe ou entrar em contacto com a Rádio Atlântida que chegarão sempre até à nossa equipa.

Que projecto reservam o futuro da associação?

Neste momento vamos passar à segunda fase do projecto *Educar para o Amor* que estamos a desenvolver em Rabo de Peixe. Que será implementado com a Academia de Software de São Domingos de Benfica e com os alunos do Bairro Padre Cruz em Lisboa com o apoio da Junta de Freguesia de Rabo de Peixe e da Junta de Freguesia de Carnaxide, Lisboa. Dentro deste projecto irá existir um intercâmbio com os alunos envolvidos no projecto de ambas as comunidades que irá decorrer no ano lectivo de 2024/25 e que irá criar um alto impacto nas comunidades em geral.

Estamos a desenvolver um projecto em parceria com a Polícia de Segurança Pública e com a Direcção Geral da Educação para capacitarmos e sensibilizarmos mais de 10 mil jovens neste ano lectivo contra a violência no namoro e violência doméstica.

E, o nosso novo bebé, irá ser apresentado dia 26 de Setembro, no 2º Congresso Nacional, onde nascerá o Comité de Protecção e Solidariedade 2025 a 2030 onde iremos prestar assessorias nas empresas e às vítimas.

Para criar uma rede de apoio, orientação e responsabilização social de todos nós, para que se consiga desta forma criar condições de facto, a potencializar a vítima a construir uma vida extraordinária.