PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA



ORDEM DOS PSICÓLOGOS

NOVEMBRO 2026

O QUE É A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

A violência doméstica consiste num conjunto de **comportamentos violentos** (violência física, psicológica, sexual, económica ou outra) **praticados em contextos de relações familiares, de intimidade ou de coabitação, atuais ou passadas, independentemente de viverem na mesma residência.** A violência doméstica pode afetar pessoas de qualquer idade ou género, incluindo crianças e jovens.

Os comportamentos violentos podem acontecer uma única vez ou de forma repetida, por vezes, ao longo de anos. **A violência doméstica é crime**, o que significa que é proibida por lei e, inclusivamente, pode ser punida com pena de prisão.

Em Portugal, por ser considerada um **crime público**, qualquer pessoa que tenha conhecimento de uma situação de violência doméstica, pode denunciá-la. As autoridades policiais e o Ministério Público têm o dever de agir nos termos da lei assim que desta têm conhecimento, havendo ou não queixa da vítima.

01

SOU VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

Há **diferentes tipos de violência doméstica**, que se podem traduzir em vários comportamentos. Conhecê-los pode ajudar-nos a saber se somos vítimas de violência doméstica.

A violência doméstica inclui, entre outros, os seguintes comportamentos:

VIOLÊNCIA FÍSICA

- Empurrar, bater, puxar o cabelo, morder, arranhar ou agredir usando objetos.
- Atirar ou destruir objetos próximos da vítima como forma de a intimidar.
- Impedir a vítima de sair de casa (por exemplo, trancando as portas de casa).
- Privar de descanso, alimentação ou cuidados de saúde.
- Ameaçar com armas ou outros objetos, mesmo que não sejam usados.
- Forçar contacto físico doloroso ou humilhante, como empurrar contra uma parede ou segurar com força para impedir que se afaste.

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

- Insultar, chamando nomes (por exemplo, “és um/a falhado/a”).
- Desvalorizar e/ou ignorar os interesses, sentimentos, preocupações ou opiniões (por exemplo, “és um/a exagerada/o, sempre armada em vítima”).
- Desprezar, difamar ou humilhar, em privado ou em público (por exemplo, acusar injustamente de algo, colocar sucessivos processos em tribunal, expor segredos), visando inferiorizar a vítima).
- Criticar negativamente as suas ações e/ou características físicas ou psicológicas (por exemplo, “fazes tudo errado”, “és tão desagradável”, “se não fosse eu, ninguém te aturava”).
- Destruir ou tornar inacessíveis objetos com valor afetivo para a vítima (por exemplo, rasgar ou esconder fotografias, cartas e outros documentos pessoais importantes).
- Usar um discurso culpabilizante (“tu mereces isto”, “fizeste isto a ti própria/o”).
- Ameaçar que vai maltratar os filhos/as, outros familiares ou amigos/as da vítima (ou a si mesmo/a, provocando sentimentos de culpa).
- Espiar e perseguir no trabalho, na rua e/ou nos espaços de lazer (*stalking*).
- Revistar, sem consentimento, objetos pessoais (agenda, telemóvel, computador, etc.).
- Isolar de familiares e amigos/as (por exemplo, impedir ou dizer a amigos/as que não pode ir a dado evento, fazer chantagem “ou os escolhes a eles ou escolhes-me a mim”).
- Desacreditar e manipular (“isso não aconteceu”, “lá estás tu a imaginar coisas”), incluindo fazer a pessoa duvidar das suas próprias perceções (*gaslighting*).

VIOLÊNCIA SEXUAL

- Prosseguir com algum tipo de contacto indesejado ou invasivo (por exemplo, beijos, carícias, penetração com órgãos genitais ou objetos) ignorando quando a vítima diz “não”, pede para parar, ou demonstra desconforto. a vítima diz “não”, pede para parar, ou demonstra desconforto.
- Pressionar ou chantagear para ter relações sexuais (“se me amasses, fazias isto”).
- Impedir o uso de métodos contracetivos ou forçar uma gravidez ou um aborto (“se me amas fazes como eu quero!”).
- Partilhar segredos relativos à sexualidade ou à vida sexual, por exemplo, revelar, sem consentimento, a orientação sexual do parceiro/a (*outing*).
- Gravar e/ou partilhar conteúdos íntimos (por exemplo, nudes ou imagens íntimas) sem autorização.

Pode saber mais sobre abuso sexual em:
VAMOS FALAR SOBRE ABUSO SEXUAL

VIOLÊNCIA FINANCEIRA

- Controlar o dinheiro da vítima, impedindo-a de ter acesso a contas bancárias ou rendimentos.
- Decidir sozinho/a sobre despesas familiares ou usar dinheiro comum sem consentimento.
- Impedir a vítima de trabalhar, estudar ou ter independência económica.
- Endividar a vítima ou usar o seu nome para contrair créditos.
- Fazer chantagem económica (por exemplo, “se me deixas, não tens onde viver” ou “caso faças isso, não te dou dinheiro para as tuas despesas/não pago a pensão dos filhos/as”).
- Viver às custas da vítima, explorando economicamente o seu trabalho e rendimentos.
- Controlar os gastos e exigir justificações constantes sobre o uso do dinheiro.

Nas situações de violência doméstica, **é comum estarem presentes diferentes comportamentos abusivos, que se manifestam em conjunto e agravam o impacto sobre a vítima.**

Por exemplo, quando existe violência física é muito provável que também exista violência psicológica.



Utilize a Checklist “**Estou a ser vítima de violência?**” para refletir sobre se estará a experienciar uma situação de violência.

02

QUEM PODE SER VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?



NAMORADOS/ CASADOS

É comum associarmos a violência doméstica a comportamentos abusivos que existem num casal de namorados, entre pessoas que vivem em união de facto ou que são casadas. E, de facto, **a maior parte dos casos de violência doméstica identificados por entidades de apoio à vítima referem-se esse padrão.**

NO ENTANTO, A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA **TAMBÉM ACONTECE ENTRE OUTROS ELEMENTOS FAMILIARES**, INCLUINDO, POR EXEMPLO:



ENTRE PAIS/CUIDADORES E FILHOS/AS

Pode ocorrer violência ascendente (dos filhos para os pais – violência filioparental) ou descendente (dos pais para os filhos) – nesta situação, a negligência e o abandono (por exemplo, deixar a criança ou pessoa idosa longos períodos sozinhos, não garantindo companhia, alimentação, higiene ou cuidados de Saúde), que são consideradas formas de maus tratos, em determinadas circunstâncias, podem integrar o crime de violência doméstica.



ENTRE IRMÃOS, ENTRE NETOS E AVÓS

Violência contra pessoas idosas ou entre tios/as e sobrinhos/as (violência intergeracional, em geral), geralmente, quando coabitam na mesma casa.

SABIA QUE...

Segundo dados da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), **entre 2021 e 2024 foram apoiadas cerca de 43 mil pessoas** vítimas de violência doméstica, sendo que:

Cerca de 8 em 10 vítimas eram **mulheres**

Entre as vítimas, 17% eram **crianças e jovens** e 11% eram **pessoas idosas**.

29% demoraram entre **2 a 6 anos a procurar apoio**

40 ANOS

Quase 2% viveram cerca de **40 anos de violência doméstica até pedirem ajuda**

Pouco mais de metade (52%) apresentou **queixa às autoridades**

Cerca de 7 em 10 **agressores eram homens**

Entre os agressores/as, 20% eram **cônjuges**, 12% **ex-parceiros/as**, 12% **pais/mães** e 7% **filhos/as**

Segundo os dados do **RASI** (Relatório Anual de Segurança Interna), em 2025 foram registadas **29.644 participações de violência doméstica.** De entre as tipologias que integram esta categoria, a violência doméstica **contra cônjuge ou análogo assume 85,5%** de toda a violência doméstica; **69% das vítimas são mulheres e 78% dos denunciados são homens.**

⚠ IMPORTANTE

Nem sempre há apenas um agressor/a e uma vítima. Ambos os elementos do casal podem ser agressores e vítimas, ainda que possam ter diferentes comportamentos violentos um para com o outro/a. Numa família, pode haver vários agressores/as (pai, mãe e avó, por exemplo) e uma vítima (uma criança, por exemplo).

03

A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA É UMA QUESTÃO DE GÉNERO?

A violência doméstica afeta tanto homens como mulheres. No entanto, de acordo com os dados da APAV, ainda afeta, de forma prevalente as mulheres: cerca de 8 em cada 10 vítimas identificadas são mulheres – algo que não é exclusivo de Portugal, é uma tendência observada na maioria dos países do mundo.

No entanto importa esclarecer que estes números podem refletir o facto de as mulheres procurarem mais ajuda do que os homens, e não necessariamente uma diferença real na ocorrência da violência. O número e proporção de homens referenciados como vítimas tem, aliás, vindo a aumentar nos últimos anos.

A INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA INDICA QUE:



Em relações marcadas por violência doméstica, **tanto homens como mulheres podem ter comportamentos violentos.**



Em situações de violência doméstica, os homens tendem a escalar a violência, tornando-a mais física e suscetível de deixar marcas, lesões e, inclusivamente, de ser fatal.



As mulheres identificam mais facilmente comportamentos violentos, enquanto os homens tendem a desvalorizar comportamentos violentos contra si, procurando menos ajuda.



Em casais homossexuais, a violência doméstica parece ser tão frequente quanto em casais heterossexuais.

Uma pessoa torna-se agressora não por ser homem ou mulher mas por um conjunto de diversos fatores individuais, relacionais, familiares, sociais e culturais.

Nenhum destes fatores, isoladamente, determina que uma pessoa venha a exercer violência, nem justifica os comportamentos violentos.

04

SE UMA CRIANÇA OU ADOLESCENTE TESTEMUNHAR VIOLÊNCIA DOMÉSTICA, TAMBÉM É CONSIDERADA UMA VÍTIMA?

Sim. As crianças são consideradas vítimas diretas da violência doméstica. Mesmo que a criança ou o/a adolescente não seja diretamente agredido/a, a exposição à violência doméstica pode ter impactos negativos e duradouros no seu desenvolvimento, sendo considerada uma experiência adversa na infância.

Testemunhar situações de violência doméstica pode **moldar o que uma criança/adolescente pensa sobre afetos e relações humanas** – isto é, sobre o que é típico e esperado numa relação familiar ou amorosa, influenciando a forma como se relaciona consigo e com os outros.
Por exemplo, uma criança que cresce a ver a violência como uma forma de resolver conflitos pode vir a **reproduzir esses comportamentos no futuro**, acreditando que a agressividade é uma expressão aceitável de discórdia ou de amor. Da mesma forma, pode aprender a aceitar relações marcadas pela humilhação ou pelo medo.

Também sabemos que as crianças e jovens que observam comportamentos abusivos entre os pais/cuidadores, encontram-se em **maior risco** de:

- Terem **problemas do comportamento**, incluindo comportamentos *internalizantes* (por exemplo, isolarem-se dos colegas e amigos, sentirem-se inseguros e/ou culpados) e *externalizantes* (por exemplo, oporem-se às outras pessoas, terem comportamentos agressivos ou de risco, como sexo desprotegido, consumo de substâncias, como álcool e drogas).

- Serem **futuras vítimas ou perpetradores de situações de violência** (por exemplo, em situações de bullying e/ou de violência no namoro), incluindo na idade adulta.

- Terem **dificuldades académicas**, incluindo desmotivação e desconcentração, faltar mais às aulas, traduzindo-se em dificuldades em aprender e em piores notas.

- Desenvolverem **dificuldades e problemas de Saúde Psicológica**, nomeadamente sintomas de depressão (por exemplo, tristeza persistente, perda de interesse, baixa autoestima), de ansiedade (por exemplo, medos intensos, preocupação e vigilância persistentes) e/ou de stresse pós-traumático (por exemplo, pesadelos, reviver situações violentas).

É importante sublinhar que **o fato de uma criança ou adolescente ter observado situações de violência doméstica não significa, necessariamente, que vá repetir esses comportamentos ou desenvolver problemas psicológicos.** Experienciar uma situação de violência doméstica constitui um fator de risco, mas também pode haver fatores de proteção que diminuem essa probabilidade.

IMPORTANTE

Com apoio emocional de pessoas próximas (familiares, amigos, professores/as), relações seguras e saudáveis ao longo do crescimento e acompanhamento psicológico quando necessário, é possível minimizar os impactos da violência e aprender formas saudáveis de se relacionar.

SAIBA MAIS SOBRE

EXPOSIÇÃO DAS CRIANÇAS À VIOLÊNCIA INTERPARENTAL

e conheça as recomendações para Pais e Cuidadores, Educadores e Professores.



05

COMO AS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA SE PODEM SENTIR?

As reações emocionais de quem é vítima de violência doméstica podem variar, dependendo da sua idade, da duração da situação de violência, do tipo e intensidade da violência, da relação com quem a pratica, das experiências de vida anteriores/atuais e do apoio de outras pessoas.

Ainda assim, há reações que são relativamente comuns.

POR EXEMPLO, APÓS SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA, AS PESSOAS QUE SÃO VÍTIMAS PODEM SENTIR-SE:



ENVERGONHADAS E/OU CULPADAS

Acreditando que, de alguma forma, provocaram ou merecem o que aconteceu ("se eu não tivesse respondido", "se tivesse feito o que ele/ela queria, isto não acontecia").



RECEOSAS E COM MEDO

Tanto do/a agressor/a como de possíveis represálias, por exemplo, do que pode acontecer se pedirem ajuda.



TRISTES, ANSIOSAS OU EM CONSTANTE ALERTA (HIPERVIGILÂNCIA)

Por ser difícil aceitar a perda da confiança e segurança e por ser difícil relaxar quando a outra pessoa(s) tende a ser violenta, imprevisível ou constantemente crítica, por exemplo.



IRRITADAS E COM VONTADE DE RETALIAR

Por sentirem revolta ou injustiça face ao que vivem, por vezes, podem fazê-lo, até de forma agressiva, como forma de se defender.



SOZINHAS E ISOLADAS

Por se terem afastado de amigos e familiares, muitas vezes devido a proibições, críticas ou chantagens por parte da pessoa agressora ("os teus amigos não gostam de mim", "a tua família está contra nós").



CONFUSAS

Relativamente à violência, alternando entre momentos de esperança ("vai mudar") e desespero ("isto nunca vai acabar").



CONFORMADAS

Acreditando que a situação/pessoa nunca vai mudar e que não há melhores alternativas possíveis (“as coisas são mesmo assim”, “pelo menos tenho alguém ao meu lado”, “não vale a pena tentar outra vez”).



COM DIFICULDADE EM CONFIAR NOS OUTROS/AS

Inclusivamente em profissionais de Saúde ou autoridades (por medo de não serem levadas a sério, julgadas ou de sofrerem represálias).



DESLIGADAS EMOCIONALMENTE

Como se estivessem “a ver tudo de fora”, em “modo automático” e como se “a vida não fosse sua”, sendo uma reação mais comum em situações traumáticas de maior violência e/ou de abuso sexual.



COM SENTIMENTOS CONTRADITÓRIOS OU AMBIVALENTES

Podendo sentir afeto, pena ou preocupação pelo/a agressor/a, mesmo após os episódios de violência (“sei que me magoou, mas também sei que está a sofrer”).

As vítimas de violência doméstica podem ainda desenvolver **problemas de Saúde Psicológica**, incluindo, perturbações da ansiedade, depressão, perturbações alimentares, comportamentos auto lesivos (isto é, bater-se, cortar-se ou queimar-se a si próprias) ou tentar o suicídio.

PODE SABER MAIS NOS DOCUMENTOS OPP:



VAMOS FALAR SOBRE DEPRESSÃO



VAMOS FALAR SOBRE SUICÍDIO

ESTAS REAÇÕES E POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE PSICOLÓGICA NÃO SIGNIFICAM FRAQUEZA, MAS SIM UMA RESPOSTA HUMANA AO MEDO E À VIOLÊNCIA.

06

QUAIS SÃO OS SINAIS DE ALERTA PARA A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA? AO QUE DEVO ESTAR ATENTO/A?

Nem sempre é possível observar claramente sinais ou reações nas pessoas que são vítimas de violência doméstica, seja porque a violência acontece longe do olhar dos outros, seja porque a vítima sente vergonha, medo ou culpa, evita falar sobre o que está a viver ou já "normalizou" os comportamentos violentos.

No entanto, **existem sinais de alerta aos quais podemos estar atentos**. Estes sinais podem ser observados no comportamento da vítima e na sua interação com o agressor/a. Estes sinais **podem variar entre diferentes tipos de relação.**

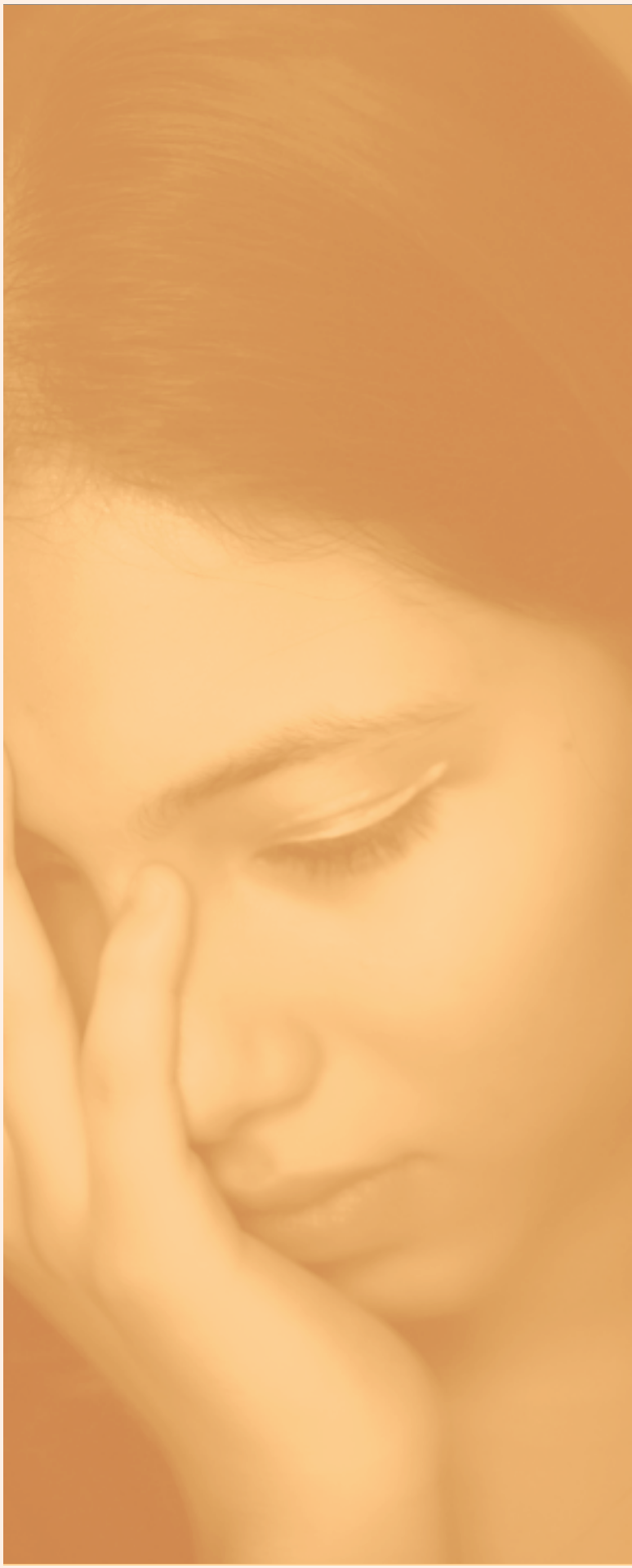
SEGUEM-SE ALGUNS SINAIS DE ALERTA NORMALMENTE VISÍVEIS, ENTRE OUTROS POSSÍVEIS, E QUE PODEM AJUDAR A RECONHECER DIFERENTES SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA:

EM RELAÇÕES CONJUGAIS OU DE NAMORO...

- **A pessoa evita falar sobre a relação** ou muda de assunto quando o faz ("está tudo bem", "não quero falar disso").
- **Justifica constantemente o comportamento do/a parceiro/a**, mesmo quando é agressivo/a ou controlador/a ("ele/ela só fica assim quando está stressado/a").
- **Aparece frequentemente com lesões ou ferimentos**, dando explicações pouco convincentes ("tropecei", "queimei-me a cozinhar").
- **Afasta-se de amigos, colegas ou familiares**, vivendo quase exclusivamente para o/a parceiro/a (ex. deixa de sair ou atender chamadas; só combina planos com o parceiro/a).
- **Pede autorização**, que parecem desnecessárias, para tomar pequenas decisões ("tenho de perguntar se posso ir", "não sei se ele/ela vai deixar", "posso comprar isto?").
- **Recebe chamadas ou mensagens constantes** do/a parceiro/a, que parece tentar controlar os seus movimentos ("onde estás?", "com quem estás?", "envia foto")
- **Parece estar sempre a tentar agradar ou evitar conflito**, mostrando preocupação em fazer "tudo certo" para não gerar reações negativas ("se me atraso, ele/a fica furioso/a").
- **Faz comentários que indicam perda de liberdade**, mesmo em tom de brincadeira ("se ele/a souber que estou aqui, mata-me", "Não posso vestir isso, ele/a não gosta").
- **Em conversas de grupo**, as interações são dominadas por uma das pessoas do casal e, quando a outra fala, é sempre **interrompida, ridicularizada ou desacreditada** ("não foi nada assim", "não sabes do que falas").
- Quando o casal está presente, a vítima parece **silenciosa ou excessivamente cuidadosa** para "não irritar" o/a parceiro/a, evitando contrariar opiniões ou expressar o que pensa.

CONTRA CRIANÇAS E JOVENS...

- A criança/jovem **parece ter medo ou ansiedade**, especialmente perto de determinados adultos (por exemplo, fica tensa ou esconde-se quando o pai ou a mãe se aproxima).
- **Evita o contacto físico** ou reage de forma desproporcional ao toque (por exemplo, assusta-se quando alguém tenta abraçá-la ou quando aproxima as mãos).
- **Foge e/ou não quer voltar para casa**, mostrando preferência e/ou alívio por ficar na escola, com educadores/as, professores/as, auxiliares ou outros adultos/as.
- Tem **mudanças de comportamento difíceis de explicar**, como brincar sozinha, agressividade ou regressão (por exemplo, chuchar no dedo, falar como uma criança mais nova).
- Tem **explicações incoerentes ou ensaiadas** para ferimentos ou comportamentos de medo (por exemplo, "caí das escadas", "a culpa foi minha").
- Tem **queixas de Saúde sem causa aparente**, por exemplo, dores de cabeça, dores de barriga, tonturas ou enurese (urinar involuntariamente na roupa ou na cama de dia e/ou de noite).
- Mostra uma **preocupação excessiva em agradar aos adultos/as** ou em "não os irritar".
- Tem **comportamentos sexualizados** e desadequados à idade (por exemplo, linguagem ou gestos sexualizados, brincadeiras com conotação sexual), podendo indiciar abuso sexual.
- **Apresenta sinais de negligência**, como ter fome frequentemente, andar com a roupa suja, higiene deficitária, andar sempre com sono, andar muito "carente", triste e a necessitar de conforto e companhia.
- A criança/jovem **refere ou há sinais de punições abusivas** (por exemplo, recurso à força física; fechar num quarto escuro para provocar medo).
- Há, por parte dos pais, **ameaças de abandono** para tentar punir a criança ("olha que te deixo aqui sozinho", "Fazes isso e ficas a viver na rua").



CONTRA PAIS, AVÓS OU OUTRAS PESSOAS MAIS VELHAS...

- A pessoa mais velha parece **assustada, calada ou ansiosa** na presença de quem cuida dela (por exemplo, baixa o olhar, fala pouco ou tenta agradar para evitar irritá-lo/a).
- **Evita falar com outras pessoas ou** quando tenta fazê-lo, **é interrompida, corrigida ou controlada** pelo cuidador/a (“agora não é hora de falar”, “ele/a está confusa, não ligue”).
- Apresenta **sinais de descuido ou negligência**, como roupa suja, feridas não tratadas, falta de higiene, fome, desidratação ou medicação por tomar.
- Mostra **medo de ser deixada sozinha ou institucionalizada**, podendo indiciar ameaça como forma de controlo (“se continuares a queixar-te, meto-te num lar”).
- Há **sinais de abandono**, como passar longos períodos sozinha, sem visitas ou em condições precárias (ex. casa sem cuidados básicos, portas trancadas por fora).
- Há **mudanças súbitas em questões financeiras ou patrimoniais**, como levantamentos bancários e/ou alterações de heranças não explicadas, venda de bens ou assinatura de documentos sem que se lembre ou compreenda o seu conteúdo.
- **Tem ferimentos, hematomas ou queixas físicas recorrentes**, com explicações pouco credíveis (“caí da cama”, “bati na porta”) e em zonas que sugerem violência (ex. pulsos).
- A pessoa **parece confusa sobre o dinheiro ou dependente do cuidador para decisões simples** (ex.: “ele/ela é que trata disso”, “não sei quanto recebo”).
- Parece **impedida de decidir sobre aspetos da própria vida**, como sobre o que vestir, o que comer, quando sair, ou com quem falar — mesmo quando é capaz de o fazer (“não precisa de sair”, “eu escolho por ele/a”, “não pode atender o telefone”).

⚠ IMPORTANTE

Nem sempre estão presentes todos os sinais. **Mesmo que existam apenas alguns sinais pode ser uma situação de violência.**

Da mesma forma, se alguém demonstrar um ou mais destes sinais não significa, necessariamente, que é vítima de violência doméstica.

SEJA QUEM FOR O AGRESSOR OU AGRESSORA, SEJA QUAL FOR O CONTEXTO ONDE OCORRE A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA, A CULPA NÃO É DA VÍTIMA. NINGUÉM MERECE SOFRER ATOS DE VIOLÊNCIA.

07

PORQUE PODE SER DIFÍCIL ALGUÉM RECONHECER OU ADMITIR QUE É VÍTIMA?

Reconhecer que se está a viver uma situação de violência doméstica nem sempre é fácil. **Muitas pessoas demoram tempo a perceber que o que estão a viver não é aceitável**, podendo ter dificuldade em nomear o que sentem como "violência".

TAL PODE ACONTECER POR DIFERENTES RAZÕES, POR EXEMPLO:

NORMALIZAÇÃO DOS COMPORTAMENTOS VIOLENTOS	Algumas pessoas cresceram em contextos onde a violência era vista como "normal", e por isso podem desvalorizar os comportamentos abusivos. Ainda, a violência pode ter começado de forma subtil e ter aumentado aos poucos, tornando difícil perceber quando deixou de corresponder a situações de "conflitos normais".
CONFUSÃO EMOCIONAL	O/a agressor/a alterna momentos de violência com comportamentos de afeto, desculpas ou promessas de mudança, criando confusão e esperança ("às vezes é tão carinhoso"; "Pediu desculpa, agora será diferente"). Pode ainda interpretar o comportamento violento como um sinal de proteção, cuidado ou amor, ("ele/a só tem ciúmes porque gosta de mim").
MEDO DAS CONSEQUÊNCIAS	A pessoa sente medo da resposta do agressor/a (por vezes, por ter ouvido diretamente: "se contares a alguém, faço-te mal", "tiro-te os filhos/as") e/ou sente vergonha do julgamento dos outros, receando ser criticada, desacreditada ou responsabilizada ("o que vão pensar de mim?"; "ninguém vai acreditar em mim").

DEPENDÊNCIA DA RELAÇÃO

Pode existir dependência emocional, económica ou familiar, que torna a ideia de sair da relação muito difícil (“não tenho para onde ir”, “preciso dele/dela para viver”). Em muitos casos, o agressor/a faz com que a vítima acredite que não consegue viver sem ele/a ou que nunca mais encontrará outra pessoa que goste dela.

DÚVIDAS SOBRE SI PRÓPRIO/A

O agressor/a pode convencer a vítima de que a culpa é dela, distorcendo a realidade (ex.: “és tu que me provocas”, “não foi assim que aconteceu”), levando a vítima a duvidar das suas próprias perceções e emoções. Por vezes, pode mesmo justificar e desculpar o comportamento do agressor/a, atribuindo a si própria a responsabilidade (“se eu não tivesse dito aquilo, ele/a não se zangava”).

COMPAIXÃO PELO AGRESSOR/A

Por vezes, a própria vítima pode sentir pena e compaixão pelo agressor/a, acreditando que ele/a precisa de ajuda por estar em sofrimento e ter dificuldades pessoais. Ainda, pode haver amor, esperança ou lealdade, sentimentos que podem coexistir com o medo, dificultando a procura de ajuda (“sei que me magoa, mas também me faz bem”).

⚠ IMPORTANTE

Os homens, em particular, tendem a ter maior dificuldade em reconhecer-se como vítimas ou em procurar ajuda. Seja por vergonha, medo de não serem levados a sério ou por acreditarem que “um homem não pode ser maltratado”.

SEJAMOS HOMEM OU MULHER, O PRIMEIRO PASSO PARA SAIRMOS DE UMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA É PERCEBER QUE ELA EXISTE. NINGUÉM MERECE SENTIR-SE INFERIORIZADO/A, VIVER COM MEDO OU COM A SUA LIBERDADE LIMITADA.

08

O QUE PODEMOS FAZER SE ESTIVERMOS NUMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

IMPORTANTE

SE SENTIRMOS QUE **A NOSSA VIDA CORRE PERIGO**	DEVEMOS LIGAR **112**
SE PRECISAMOS URGENTEMENTE DE **FALAR COM ALGUÉM**	PODEMOS LIGAR **116 006** Linha de Apoio à Vítima OU **808 24 24 24, OPÇÃO 4** Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS 24

1

CONHECER OS SINAIS DE ALERTA E NÃO OS IGNORAR

Podemos prestar atenção aos sinais de violência doméstica, pois este é o primeiro passo para nos protegermos. Ainda que nem sempre seja fácil perceber a gravidade da situação — muitas vezes, o comportamento violento passa por fases, alternando momentos "bons", de calma, arrependimento, ou "lua de mel", com momentos "maus" e de violência, o que gera confusão. Muitas vezes a tendência é para tentarmos encontrar desculpas, pensar que afinal não é violência, que o agressor/a também é pai ou mãe, que prevalecem os momentos positivos, mas mesmo que achemos que o/a agressor/a nos quer bem, não é uma relação saudável. Nas relações saudáveis não há violência.

2

ACEITAR QUE A RESPONSABILIDADE PELA VIOLÊNCIA PERTENCE AO/À AGRESSOR/A E NÃO À VÍTIMA

O comportamento violento é uma escolha do agressor/a. Nenhum comportamento ou característica nossa justifica sermos alvo de violência. Compreender isto pode ajudar-nos a reduzir sentimentos de culpa e vergonha. Também não nos compete, enquanto vítimas, "ajudar" o agressor/a. A vítima não consegue mudar o comportamento do/a agressor/a fazendo ou sendo alguém diferente.

3

FALAR COM ALGUÉM EM QUE CONFIAMOS

É possível que, devido à violência doméstica, nos sintamos mais afastados de amigos/as e familiares. No entanto, estas pessoas podem ser fundamentais para nos sentirmos mais seguros/as e compreendidos/as, assim como para ganharmos coragem para tomar decisões. Não temos de contar tudo o que vivemos ao pormenor, basta partilhar o suficiente para que saibam que precisamos de apoio.

4

CRIAR UMA PALAVRA-CÓDIGO

Podemos ainda combinar uma palavra-código com alguém em que confiamos. Assim, quando utilizarmos essa palavra, permitimos que essa pessoa da nossa confiança saiba quando precisamos de ajuda e o que fazer em seguida (por exemplo, ir buscar-nos a determinado local combinado; ligar à PSP ou GNR).

5

ESTABELECER LIMITES E UM PLANO DE SEGURANÇA.

Sempre que possível, perante uma situação de violência devemos tentar não nos envolver: não tentar explicar, acalmar ou pedir desculpa. Para nos protegermos, podemos afastar-nos dessa situação. É Importante lembrar que façamos o que fizermos, aos olhos do/a agressor/a, não estaremos a agir corretamente. Ainda, podemos criar um plano simples de segurança que inclua:

- **Locais para onde possamos ir e/ou ficar (casa de familiares, amigos/as ou um espaço público).**
- **Manter a palavra-código, para pedir ajuda sem nos expormos.**
- **Manter uma muda de roupa, documentos e medicamentos num local seguro e acessível.**
- **Ensinar as crianças a pedir ajuda (112) e a não intervir nas discussões.**

Estabelecer limites e um plano de segurança pode ser importante para prevenir situações de maior risco e garantir uma resposta atempada.

6

RECONHECER O RISCO ANTES DE TOMAR DECISÕES.

Antes de agir, é essencial perceber quão grave e imprevisível é a nossa situação. Se vivemos com o/a agressor/a, temos filhos/as, somos financeiramente dependentes ou não temos uma rede de apoio próxima, é importante pedir orientação profissional antes de tomar decisões. Podemos contactar a Linha de Apoio à Vítima (116 006) ou a Linha de Apoio Psicológico do SNS24 (808 24 24 24), para que nos ajudem a avaliar o risco e a planear com segurança. A prioridade deve ser garantir a segurança física e emocional, antes de pensar em sair ou denunciar.

7

PLANEAR O QUE FAZER ANTES DE DENUNCIAR, SAIR DE CASA E/OU DA RELAÇÃO

Denunciar e sair de uma relação violenta pode ser um momento de maior risco. Sempre que possível, é importante planear com antecedência e apoio. Podemos identificar para onde ir, quem avisar, que documentos, chaves e medicamentos levar, o que dizer aos filhos/as (ou outros familiares). Ainda, evitarmos confrontar o/a agressor/a ou anunciar a nossa decisão pode ser essencial para nos mantermos seguros. A orientação da Linha 116 006 pode ajudar-nos a preparar este passo da forma mais segura possível.

8

GUARDAR REGISTOS DOS COMPORTAMENTOS DE VIOLÊNCIA

Sempre que possível, podemos anotar datas, mensagens, e-mails. Este registo ajuda a sis-

tematizar e refletir sobre a frequência e gravidade das ocorrências e pode ser importante se decidirmos pedir apoio ou denunciar junto das entidades policiais ou judiciais.

9

PROCURAR AJUDA DAS FORÇAS DE SEGURANÇA

Podemos decidir procurar ajuda das forças de segurança ligando 112, contactando a Linha de Apoio à Vítima (116 006) ou a GNR/PSP, sobretudo quando a situação envolve agressões, ameaças, perseguição, controlo constante ou qualquer forma de perigo para a nossa segurança. Mesmo que não tenhamos a certeza do que fazer, estas entidades podem orientar-nos sobre o que fazer na situação concreta e sobre os nossos direitos – inclusive, fazer uma denúncia.

10

PROCURAR APOIO ESPECIALIZADO

Um/a Psicólogo/a pode ajudar-nos a encontrar formas de lidar com situações de violência, a recuperar delas e a evitar que se repitam. Podemos encontrar um/a Psicólogo/a em **encontreumasaida.pt**.

11

CUIDAR DE NÓS

A violência tem impacto no nosso bem-estar. Devemos priorizar o descanso, o contacto com pessoas de confiança e, se possível, atividades que nos tragam calma ou prazer. Podemos saber mais na ***factsheet* sobre Autocuidado**.

! LEMBRE-SE

Pedir ajuda não é sinal de fraqueza, mas de coragem! Apesar de, muitas vezes, ser uma situação complexa, que gera muito sentimentos distintos, como medo, culpa e vergonha, reconhecer uma situação de violência e procurar apoio é um passo importante para reconstruir a nossa segurança, autoestima e confiança nos outros/as.

Não temos de fazer este caminho sozinhos/as – como o apoio de alguém em quem confiamos, de um agente das autoridades ou de um profissional de Saúde, é possível termos a ajuda necessária para sair do que parece ser um beco sem saída.

09 PARA PROCURAR AJUDA TEMOS DE FAZER UMA DENÚNCIA?

Não. Podemos procurar ajuda sem apresentar uma denúncia. Ligar e procurar a ajuda da PSP, da GNR ou de uma entidade de apoio a vítimas (como a APAV, através da Linha 116 006) pode servir apenas para esclarecermos sinais de alerta, obter informações e, eventualmente, pedirmos orientações ou proteção.

Os profissionais destas entidades podem explicar os nossos direitos, indicar onde encontrar apoio psicológico, jurídico ou social. Ainda, podem ajudar-nos a avaliar o risco e a planear as nossas decisões em segurança, mesmo que não queiramos denunciar o/a agressor/a de imediato.

No entanto, é importante relembrar que, por se tratar de um crime público, se as **autoridades verificarem que existe uma situação de perigo real, têm o dever de comunicar a situação ao Ministério Público**, para garantir proteção à(s) vítima(s), incluindo crianças e jovens (que, por exemplo, podem ser filhos/as ou enteados/as do/a agressor/a).

Pedir ajuda não é o mesmo que apresentar uma denúncia, é apenas o primeiro passo para compreender a situação e encontrar soluções em segurança.



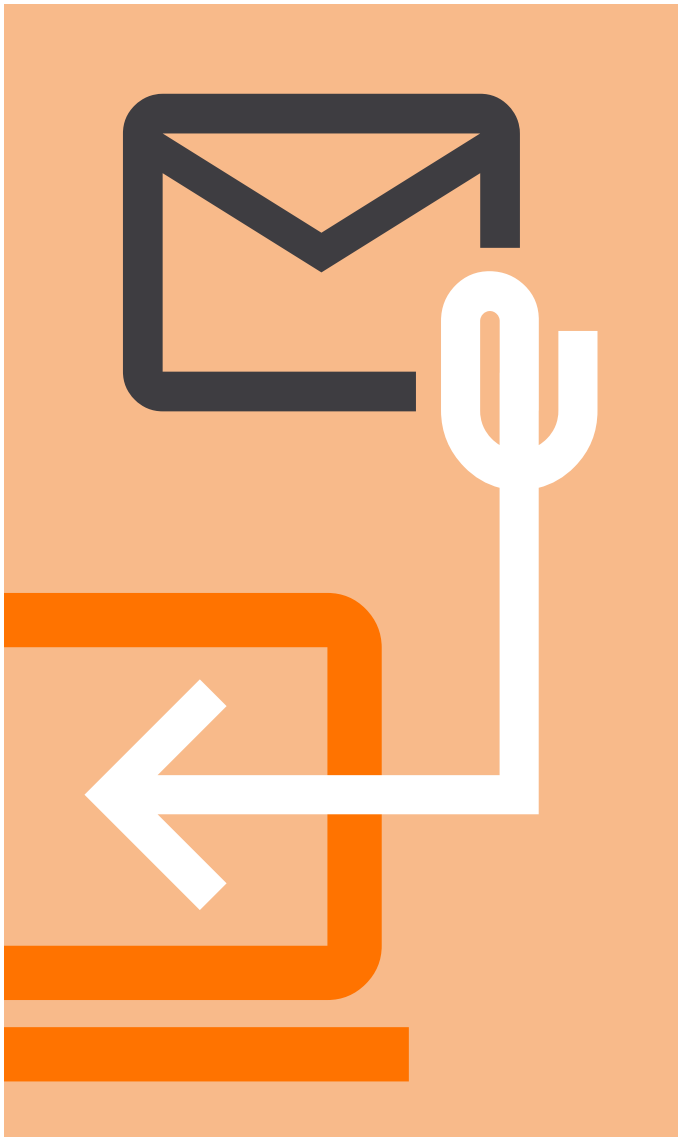
10 COMO PODEMOS FAZER UMA DENÚNCIA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

É possível fazê-lo ligando para as autoridades competentes (PSP, GNR) ou através do

PORTAL QUEIXA ELETRÓNICA

POR VEZES, A MELHOR FORMA DE GARANTIR A SEGURANÇA, É REALIZAR UMA DENÚNCIA.

Enquanto vítimas, podemos apresentar uma queixa formal, manifestando que queremos que o caso avance judicialmente, colaborando com as autoridades. No entanto, por se tratar de um crime público, **uma denúncia de violência doméstica pode ser feita por qualquer pessoa**, seja familiar, vizinho ou até desconhecido (mesmo quando a vítima não quer), tendo as autoridades a obrigação de agir, mesmo que a vítima não apresente queixa.



11

O QUE ACONTECE QUANDO SE FAZ UMA DENÚNCIA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

Quando a denúncia é feita, seja pela vítima, por terceiros (por exemplo, amigos ou vizinhos) ou pelas autoridades, **inicia-se um processo judicial**. Isto significa que caso passa a ser acompanhado pelo Ministério Público.

Geralmente, **após a denúncia:**

- As autoridades, nomeadamente a PSP ou a GNR, recolhem informações sobre o sucedido e elaboram um auto de notícia, o qual é enviado ao Ministério Público.
- O Ministério Público e a Polícia Judiciária (ou outra força policial) podem investigar o caso, recolhendo provas e ouvindo testemunhas.
- Quando existe risco para a segurança da(s) vítima(s), podem ser aplicadas **medidas de proteção** urgentes, como:
  - **Afastamento do/a agressor/a** e do domicílio comum (por exemplo, o/a agressor/a ser obrigado a sair de casa).
  - **Proibição de contacto**, impedindo qualquer comunicação do/a agressor/a com a vítima, seja presencial, telefónica, por e-mail e redes sociais ou por intermédio de terceiros.
  - **Vigilância eletrónica (pulseira eletrónica de controlo)**, usada para garantir que o/a agressor/a respeita a distância de segurança imposta.
  - **Apoio psicológico e social à(s) vítima(s)**, incluindo acesso a Casas Abrigo.
  - **Teleassistência (botão de pânico)**, através da disponibilização de um dispositivo gratuito que funciona 24 horas por dia e que permite à vítima acionar um alerta em situações de perigo e contactar rapidamente os serviços de apoio e proteção.

A vítima tem o direito de ser informada sobre o processo e as medidas de proteção em vigor, de receber apoio jurídico gratuito, acompanhamento psicológico e proteção policial (por exemplo, acompanhamento em deslocações ou vigilância da habitação), caso necessário.

LEMBRE-SE

Denunciar ou apresentar queixa é um **ato de coragem**.
A violência doméstica NUNCA É CULPA DA VÍTIMA.

Se somos vítimas, há formas de obtermos acompanhamento psicológico gratuito, por exemplo, através da

LINHA DE APOIO PSICOLÓGICO
SNS24 | 808 24 24 24
(OPÇÃO 4)



12

O QUE SÃO ‘CASAS ABRIGO’?

As Casas de Abrigo são casas utilizadas como espaços seguros e confidenciais, destinados a proteger pessoas vítimas de violência doméstica. São uma medida de proteção para quem corre perigo e precisa de sair da sua casa, muitas vezes porque outras medidas de proteção não garantem que o/a agressor/a pare com os comportamentos violentos.

Nestes espaços, distribuídos por todos os distritos do país, as vítimas, **quer estejam sozinhas ou acompanhadas dos filhos/as menores**, podem ficar temporariamente acolhidas enquanto planeiam e iniciam um novo projeto de vida. Durante este período, são acompanhadas por equipas da Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica (RNAVVD).

ASSIM, AS CASAS ABRIGO PERMITEM:

ACOLHIMENTO SEGURO

numa morada protegida e desconhecida do/a agressor/a.

APOIO PSICOLÓGICO, SOCIAL E JURÍDICO

prestado por profissionais especializados.

ACESSO A CUIDADOS DE SAÚDE E DE EDUCAÇÃO

incluindo para crianças e jovens acolhidos/as.

APOIO NA REORGANIZAÇÃO DA VIDA PESSOAL, PROFISSIONAL E FAMILIAR

incluindo ajuda a procurar um novo trabalho e uma nova habitação, se necessário. Ainda, se existir essa possibilidade, podem auxiliar na transferência de local de trabalho, justificar faltas ou transferir os/as filhos/as para uma escola mais perto da Casa Abrigo ou da nova morada.

O acolhimento é temporário, tendo a duração máxima de 6 meses. No entanto, caso a situação de risco se mantenha, ou a vítima ainda não reúna condições de segurança, autonomia ou estabilidade habitacional, este prazo **pode ser renovado por mais 6 meses** através de um parecer fundamentado da equipa técnica da Casa Abrigo.

A vítima pode sempre **decidir sair da Casa Abrigo**, sendo que esta decisão deve ser tomada de forma informada e acompanhada pela equipa técnica.

IMPORTANTE

As Casas de Abrigo são locais de morada confidencial.

Por razões de segurança, não é permitido divulgar a localização nem receber visitas sem autorização das entidades competentes, como APAV, as forças de segurança (PSP, GNR) ou serviços sociais municipais. Pode consultar mais informações na página da CIG (ver Contactos Úteis).

13

COMO PODEMOS AJUDAR ALGUÉM QUE ESTÁ NUMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

Quando percebemos ou suspeitamos que um familiar, um amigo/a, um vizinho/a ou outra pessoa está a ser alvo de violência doméstica, é natural sentirmo-nos inseguros/as sobre o que fazer.

No entanto, **as nossas atitudes e comportamentos podem fazer diferença**, ajudando a pessoa a tomar decisões que lhe permitam sentir-se segura e a planear o seu futuro. É também importante lembrarmo-nos que o nosso silêncio ou indiferença têm impacto, pois ao não (re)agirmos, podemos, sem querer, contribuir para "normalizar" ou perpetuar a violência. É importante lembrarmo-nos que **qualquer pessoa pode ser agressor/a** – independentemente de "não ter ar de agressor/a", "ser tão simpática e afável" ou "ter uma ótima reputação". **O essencial é conhecer os sinais de alerta e estarmos atentos/as.**

Neste sentido, quando sabemos ou suspeitamos que alguém (nosso conhecido ou não) está numa situação de violência doméstica, podemos:

NO DIA A DIA...

- **Estar atentos/as e não ignorar.** Mesmo quando a situação não é com familiares ou amigos/as, é importante não fechar os olhos ao sucedido. O simples facto de mostrarmos desconforto ou desacordo com comportamentos abusivos que observamos diretamente, já transmite que a violência não é aceitável.
- **Tentar compreender o que está a acontecer.** Nem todos os conflitos conjugais ou familiares são violência doméstica. Podemos observar se há padrões de controlo, humilhação, ameaças ou agressões. A violência doméstica tende a alternar entre fases de tensão, agressão e reconciliação, o que pode confundir tanto a vítima como quem observa de fora. Se não temos a certeza de que é violência doméstica, podemos contactar a Linha de Apoio à Vítima (116 006) de forma que nos possam ajudar a reconhecer outros sinais.
- **Avaliar o impacto da nossa intervenção.** É importante refletirmos sobre como as nossas ações podem afetar a vítima. Podemos querer ajudar, mas sem perceber, colocá-la em maior perigo — por exemplo, confrontar o/a agressor/a diretamente ou pressionar a vítima a denunciar pode aumentar o risco. É importante agir com cautela e respeito pelo ritmo e pelas decisões da pessoa, lembrando que o principal objetivo é garantir a sua segurança e bem-estar, e não decidir por ela.

EM SITUAÇÕES CLARAS DE VIOLÊNCIA E PERIGO IMINENTE...

- **Denunciar às autoridades.** Mesmo quando não conhecemos a vítima, podemos agir. Se ouvirmos discussões frequentes marcadas por comportamentos de violência psicológica, se ouvimos pedidos de ajuda ou sinais claros de agressão, podemos ligar 112 ou contactar a PSP e GNR. A denúncia pode ser anónima, protegendo quem denuncia e a vítima.
- **Evitar confrontar o/a agressor/a.** Tentar resolver diretamente uma situação de violência doméstica pode ser perigoso, tanto para nós como para a vítima. O confronto deve ser evitado e, perante situações de agressão e perigo iminente, o mais seguro é tentar afastar a vítima do/a agressor/a, contactando de urgência as autoridades competentes, através do 112 ou de outros contactos da PSP ou GNR.

QUANDO NOS É POSSÍVEL FALAR COM A VÍTIMA...

- **Escutar e estar disponível.** Quando a pessoa é próxima de nós, podemos oferecer um espaço seguro para falar, ouvindo sem julgar nem pressionar. O nosso papel não é perceber se é ou não verdade que a pessoa é vítima de violência, mas sim mostrar empatia e acreditar no que a pessoa nos relata, ajudando-a reduzir a vergonha e o isolamento. Devemos evitar expressões como "Não acredito, ele /ela é tão boa pessoa!", "Não achas que podes estar a exagerar?", "Não será ele/ela a querer proteger-te?" ou "Porque é que ainda não fizeste queixa?". Ajuda colocar questões gerais como "Noto que tens estado diferente… como estás?", "Como é que ele/ela se comporta contigo? Como te sentes com isso? Já falaste sobre esta situação com alguém?". Mesmo quando não é uma pessoa próxima, podemos manter o contacto, por exemplo, enviando uma mensagem a perguntar se precisa de algo ou se podemos fazer alguma coisa para a ajudar.
- **Validar o que a pessoa sente.** Podemos reconhecer o sofrimento e reforçar que ninguém merece ser humilhado/a ou controlado/a. Frases simples como "não estás sozinha/o" ou "o que estás a sentir faz sentido" podem ajudar.
- **Ajudar a criar um plano de segurança.** Podemos ajudar a pessoa a pensar em locais seguros, pessoas de confiança a quem recorrer, e formas discretas de pedir ajuda (ex. uma palavra-código por mensagem). Também podemos sugerir que mantenha consigo documentos importantes, algum dinheiro, medicamentos num local acessível e seguro.
- **Partilhar informação e recursos.** Podemos não só partilhar este recurso OPP, como indicar serviços especializados e linhas de apoio, como a Linha de Apoio à Vítima (116 006), os recursos de apoio da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (800 202 148) ou a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS 24 (808 24 24 24, opção 4). Ajudar a pessoa a conhecer as opções é mais útil do que decidir por ela.

14

DEVEMOS FAZER DENÚNCIA OU FALAR PRIMEIRO COM A VÍTIMA?

É natural que, quando não temos a certeza de se tratar de uma situação de violência doméstica, **fiquemos em dúvida sobre o que fazer** — se devemos falar diretamente com a vítima, intervir de alguma forma ou denunciar às autoridades.



NÃO HÁ UMA RESPOSTA ÚNICA. DEPENDE...

• • •

DA GRAVIDADE E URGÊNCIA DA SITUAÇÃO

ou seja, se há indícios de perigo iminente, como agressões físicas, ameaças de morte ou de magoar a vítima ou aos seus familiares, comportamentos de perseguição ou controlo, ou manifestações de medo intenso por parte da vítima.

• • •

DO GRAU DE RISCO PARA A VÍTIMA

(ou para outras pessoas, como crianças e jovens), nomeadamente se existem sinais de que a pessoa pode estar em perigo dentro de casa, isolada ou sem acesso a apoio.

• • •

DO TIPO DE RELAÇÃO QUE TEMOS COM ELA

por exemplo, se é alguém com quem temos confiança para conversar, ou se se trata de um vizinho ou colega que conhecemos pouco.

Se não tivermos a certeza que existe **risco imediato ou se existir risco imediato para a segurança da vítima ou de terceiros, devemos contactar o 112 ou as autoridades (PSP ou GNR).** Nessas situações, a **denúncia pode salvar vidas**.

Quando o risco não é imediato, pode tentar falar com a vítima, mostrando preocupação ("tenho reparado que pareces mais triste/preocupada, está tudo bem?") e disponibilizando-se para dar apoio sem julgar nem pressionar ("há algo em que possa ajudar?", "Qualquer coisa, diga-me que tento ajudar como for possível").

Segundo dados da APAV, **algumas pessoas (cerca de 2%) viveram 40 anos numa situação de violência até pedirem ajuda**, algo que demonstra como a decisão de denunciar é complexa e pode envolver medo, vergonha, dependência emocional ou económica, entre outros fatores.

O MAIS IMPORTANTE É **AGIRMOS COM PRUDÊNCIA E EMPATIA,** GARANTINDO QUE A **NOSSA AÇÃO NÃO AUMENTA O RISCO.**

Em qualquer situação, podemos pedir orientações a linhas de apoio como a

LINHA DE APOIO À VÍTIMA
116 006



15 COMO PODEMOS APOIAR UMA CRIANÇA OU ADOLESCENTE VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?

Quando uma criança/jovem vive ou observa situações de violência doméstica, encontra-se em maior risco de desenvolver dificuldades de Saúde Psicológica. O simples facto de estar exposta a um ambiente violento pode afetar o seu bem-estar, a sua segurança e o seu desenvolvimento. As crianças/jovens são vítimas diretas de violência doméstica, tendo estatuto de vítima assegurado pela lei.

O nosso papel enquanto adultos/as (familiares, amigos, professores/as, vizinhos) pode fazer diferença.

NESTE SENTIDO, PODEMOS:

MOSTRAR DISPONIBILIDADE E ESCUTAR

Podemos criar um ambiente de confiança, onde a criança ou jovem se sinta seguro/a para, se quiser, poder falar sem receio ou acusações.A criança/jovem pode não estar pronta (nem querer) partilhar detalhes. O mais importante é que saiba que existe alguém que a apoia, sem obrigação de dar explicações (“Não tens de falar comigo se não quiseres, mas quero que saibas que estou por aqui”).

VALIDAR O QUE SENTE

Se ele/a decidir partilhar algo connosco, é importante reconhecer os seus sentimentos e emoções: “Percebo que te sintas assustado/a ou confuso/a” ou “É natural sentires-te zangado/a ou triste”. As situações de violência doméstica podem ser complexas, sobretudo porque podem gerar na criança/jovem sentimentos ambivalentes (por exemplo, amar e ter medo do agressor/a). É mais importante escutar e acolher o que sente sem corrigir, minimizar ou tentar resolver de imediato.

CRIAR OPORTUNIDADES PARA QUE SE SINTA BEM

Manter rotinas estáveis, promover momentos de brincadeira, lazer e contacto com pessoas de confiança pode ajudar a criança/jovem a recuperar alguma sensação de normalidade e segurança. Atividades simples, como jogar jogos, desenhar, passear, ouvir música, ver filmes/séries, podem ajudá-lo/a a sentir-se bem. Podemos perguntar se querem a nossa companhia nestas atividades.

PONDERAR SOBRE DECISÕES A TOMAR

Se houver indícios de risco imediato ou prolongado (ex. agressões físicas graves, abandono e negligência), podemos tentar contactar alguém da confiança da criança, contactar o 112 ou os serviços de proteção de crianças e jovens, como as Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ). Diferentes decisões podem ter diferentes consequências para a vida da criança.

Por isso, é importante agir com prudência, procurando apoio especializado, por exemplo através da Linha SOS Criança (ligando, **116 111**) ou da Linha de Apoio à Vítima (ligando, **116 006**).

EXPLICAR À CRIANÇA AS DECISÕES "EM CIMA DA MESA", MANTENDO A SUA SEGURANÇA

Antes de tomarmos qualquer decisão, é importante explicar à criança/jovem o que vamos fazer e porquê ("Quero pedir ajuda para que fiques em segurança", "Vou falar com pessoas que sabem lidar com estas situações para te ajudarmos").

Dando oportunidade de ele/a se expressar ("O que achas dessa ideia?"), mantendo a segurança ("se quiseres, vou contigo" "Não estarás sozinho/a").

QUANDO POSSÍVEL, DECIDIR EM CONJUNTO

As situações de violência podem ser momentos difíceis e potencialmente traumáticas. Envolver a criança/jovem nas decisões ("O que achas de pedirmos ajuda a alguém que é profissional? Queres que ligue a alguém em que confias e falamos os dois?"), algo que pode ajudar a reforçar o seu sentimento de controlo e de segurança. É importante, contudo, assegurar que a criança não se sente a responsabilizada por decisões importante ou consequências negativas.

EVITAR DIZER MAL DO AGRESSOR/A PERANTE A CRIANÇA/JOVEM

As situações de violência doméstica são complexas e geram sentimentos ambivalentes. Mesmo que a pessoa agressora seja pai ou mãe, criticar essa pessoa perante a criança pode gerar culpa, lealdade conflituosa ou medo.

Mais importante do que apurar e clarificar culpa e responsabilidades é garantir a **estabilidade, previsibilidade e a segurança da criança.**

16

SE TEMOS COMPORTAMENTOS VIOLENTOS, O QUE PODEMOS FAZER?

Reconhecer que tivemos comportamentos violentos é um ato de coragem e responsabilidade. É também o primeiro passo para interromper o ciclo da violência e reconstruir relações mais seguras e respeitadoras, connosco próprios/as e com as pessoas à nossa volta.

PODEMOS COMEÇAR POR:

ASSUMIR A RESPONSABILIDADE

A violência é uma escolha, e não uma reação "incontrolável" ou culpa da vítima.

Nenhum stresse, consumo de álcool ou ciúme justifica magoar alguém. Admitir que errámos é fundamental para podermos mudar.

APRENDER A RECONHECER SINAIS DE RISCO

Podemos tentar perceber o que antecede os nossos comportamentos violentos (por exemplo, momentos de frustração, ciúme, discussões, consumo de álcool ou sensação de perda de controlo) e procurar afastar-nos da situação antes de reagir (por exemplo, sair de casa e dar uma volta), prevenindo que a situação piore.

APRENDER NOVAS FORMAS DE LIDAR COM AS EMOÇÕES

A raiva, o medo ou o ciúme podem ser intensos, mas podem ser geridos de modo construtivo: fazer uma pausa, sair do espaço, respirar fundo, escrever o que sentimos ou pedir ajuda antes de reagir.
Lembre-se: **um/a Psicólogo/a pode ajudar.**

RESPEITAR OS LIMITES E DECISÕES DA VÍTIMA

Se houver medidas de afastamento ou pedidos para não haver contacto, é essencial cumprimo-los. Respeitar o espaço e a segurança da outra pessoa é também uma parte importante do processo de mudança.

PROCURAR AJUDA ESPECIALIZADA.

Muitos comportamentos violentos têm origem em experiências de vida marcadas por trauma, rejeição ou descontrolo emocional. Existem programas específicos que oferecem apoio psicológico, bem como formas de compreender e modificar esses comportamentos. Podemos procurar estas soluções junto da APAV (ligar 116 006) ou podemos procurar **um/a Psicólogo/a**.

⚠ LEMBRE-SE!

Procurar ajuda não é sinal de fraqueza, é antes uma oportunidade de compreender o que leva à violência e aprender novas formas de lidar com emoções e de estar nas relações. **Com ajuda, podemos prevenir mais sofrimento, para nós e para os outros.**

PROCURE AJUDA!

CONTACTOS ÚTEIS:

EMERGÊNCIA **LIGAR 112**	Situações de perigo ou risco de vida (linha gratuita, 24h/dia) Aciona uma resposta do **INEM**, da **Polícia** ou dos **Bombeiros**.
APOIO A VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA **LIGAR 116 006**	**APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima** Linha de Apoio à Vítima | (linha gratuita, dias úteis, 8h–23h) Apoio gratuito, confidencial e especializado a vítimas de todos os tipos de violência.
APOIO A VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA **LIGAR 800 202 148**	**Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género (CIG)** Ligar 800 202 148 (linha gratuita, 24h/dia) Mandar SMS para o 3060 (mensagem gratuita) Apoio confidencial em situações de violência de género e violência doméstica.
LINHA DE EMERGÊNCIA SOCIAL **LIGAR 144**	**Linha gratuita, 24h/dia** Apoio confidencial em situações de perigo e vulnerabilidade social.
LINHA SOS CRIANÇA **LIGAR 116 111**	**WhatsApp - 913 069 404** (Linha gratuita, dias úteis, 9h - 21h). Apoio confidencial em situações de risco infantil e juvenil.
APOIO PSICOLÓGICO **LIGAR 808 24 24 24** (OPÇÃO 4)	**SNS 24 – Linha de Aconselhamento Psicológico** (linha gratuita, 24h/dia) Apoio psicológico gratuito e confidencial.

Pode encontrar um/a Psicólogo/a em

ENCONTREUMASAIDA.PT

Denúncia | Ligar para a GNR ou PSP

Participar situações de violência diretamente no
PORTAL QUEIXA ELETRÓNICA



ORDEM DOS PSICÓLOGOS

ordemdospsicologos.pt