



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA

**(RECOMENDAÇÕES PARA PSICÓLOGOS
E OUTROS PROFISSIONAIS DE SAÚDE)**

A pandemia COVID-19 produziu **alterações profundas nas dinâmicas relacionais e familiares**, conduzindo, não raras vezes, ao acentuar de conflitos pré-existentes e ao aumento significativo das situações de **violência doméstica**. A Organização Mundial de Saúde refere que o número de casos de violência doméstica, durante o confinamento, aumentou até 60%. Em Portugal, a Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica refere uma agudização dos casos de violência pré-existentes em 70% dos casos (dados de Junho de 2020).

Apesar da associação frequente do termo violência ao uso da força física, **a violência inclui qualquer forma de uso intencional da força, coacção ou intimidação com a finalidade de lesar a integridade, os direitos e necessidades de outra pessoa**. As relações abusivas são relações violentas mesmo quando não existe violência física.

Considerando a **prevalência da violência emocional e psicológica** e as **consequências negativas** que representa para o bem-estar e a Saúde Psicológica, nomeadamente num momento de grande exigência adaptativa para todos os cidadãos e com um inevitável aumento dos riscos para a Saúde Psicológica, sugerem-se um conjunto de **recomendações para a intervenção dos Profissionais de Saúde junto de vítimas ou potenciais vítimas de violência emocional e psicológica**.

>> VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA

A violência emocional e psicológica corresponde a um conjunto de actos verbais ou não verbais, isolados ou repetidos, utilizados de forma intencional para causar dano e sofrimento emocional e psicológico na vítima.

Os agressores podem ser o/a parceiro/a, um colega de trabalho, um chefe, um/a treinador/a, um pai/mãe, um irmão/irmã, um amigo/a ou um cuidador. Os agressores podem pertencer a diferentes grupos etários, ter um nível educacional ou um estatuto socioeconómico baixo ou elevado e desempenhar qualquer profissão.

As vítimas podem ser qualquer pessoa, independentemente da sua idade, género ou profissão.

Os comportamentos de violência emocional e psicológica incluem:

- **Chamar nomes** (por exemplo, “és um/a falhado/a”, “estúpido/a”).
- **Gritar** para provocar medo.
- **Desvalorizar** os interesses ou as coisas que são importantes para a vítima e/ou **ignorar**, os seus sentimentos, preocupações, necessidades ou opiniões (muitas vezes, exigindo que a vítima pense ou sinta da mesma forma que o agressor e acusando-a de ser egoísta ou carente por expressar as suas necessidades ou desejos).
- **Desprezar, menosprezar, criticar, insultar ou humilhar** a vítima, em privado ou em público, através de palavras e/ou comportamentos.
- **Criticar** negativamente todas as suas acções, características de personalidade ou atributos físicos (por exemplo, “estás sempre a fazer asneira”, “fazes tudo errado”, “és tão desagradável”, “ninguém te aturava”).
- **Destruir** ou tornar inacessíveis objectos com valor afectivo para a vítima, rasgar ou esconder fotografias, cartas e outros documentos pessoais importantes.
- **Ter explosões de raiva imprevisíveis**, obrigando a vítima a estar sempre receosa de provocar ou deparar-se com uma dessas “explosões”, e começar discussões sem motivo aparente, apenas para discutir.
- **Usar um discurso culpabilizante** (“tu mereces isto”, “fizeste isto a ti própria/o”, “a culpa disto tudo é tua”).

- **Difamar ou envergonhar publicamente** (por exemplo, acusar injustamente de infidelidade, expor segredos).
- **Ameaçar** que vai maltratar ou maltratar efectivamente os filhos, outros familiares ou amigos da vítima.
- **Perseguir** no trabalho, na rua, nos espaços de lazer (*stalking*) e **monitorizar** todos os passos da vítima ou **espiá-la**.
- **Controlar a vítima financeiramente** (por exemplo, não permitir acesso à própria conta bancária, exigir a justificação de qualquer dinheiro gasto).
- **Vitimizar-se**, a/o agressor/a “inverte a situação” e acusa a vítima de ser ela a ter um comportamento violento, de estar a reagir exageradamente.
- **Impedir** de descansar/dormir.
- **Revistar** objectos pessoais (agenda, telemóvel, computador, entre outros).
- **Privar** de documentação pessoal.
- **Invalidar a vítima** (por exemplo, “Eu sei que tu tentas, mas isto ultrapassa a tua compreensão”, “Não estás a ver/pensar bem”, “És demasiado sensível”).
- **Usar os outros como forma de invalidar** a vítima (por exemplo, “toda a gente sabe que não prestas”, “toda a gente diz que és...”).
- **Tentar isolar a vítima privando-a de contactos com familiares e amigos** (por exemplo, dizer a familiares e amigos que não pode ir a determinado evento ou inventar desculpas para não fazer parte de determinadas acções).
- **Ficar intencionalmente em silêncio** para “castigar” a vítima.
- **Inferiorizar a vítima** (por exemplo, culpando a vítima pelos seus erros, duvidando de tudo o que a vítima diz, gozando, dizendo que as ideias da vítima “não fazem sentido”, agir como se fosse o “dono da razão”).

- **Manipular** (por exemplo, fazer a vítima duvidar dos seus próprios pensamentos e do que aconteceu, manipulando a situação).

>>VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA

- A violência emocional e psicológica não é uma “forma menor” ou “mais leve” de violência. **Qualquer forma de violência é extremamente grave. A violência emocional e psicológica é tão grave quanto a violência física.**
- A violência emocional e psicológica não é “feito”. **É um comportamento inaceitável.**
- A violência emocional e psicológica **acontece em relações de intimidade, mas também entre amigos e colegas.** Antecede ou acompanha, frequentemente, outras formas de violência.
- **A violência emocional e psicológica não se “vê”.** É difícil de identificar e reconhecer. **Mas gera um sofrimento profundo e duradouro nas vítimas,** afectando negativamente o seu bem-estar e Saúde Psicológica.
- Seja quem for a/o agressor/a, seja qual for o contexto onde ocorre a violência emocional e psicológica, **A CULPA NÃO É DA VÍTIMA. A violência é inaceitável.**
- **A violência emocional e psicológica é, frequentemente, acompanhada de outros tipos de violência** (física, sexual ou financeira, por exemplo). **Mas pode não ser. E continua a ser violência. Continua a ser um comportamento inaceitável.**
- **As relações são sempre abusivas quando existe alguma forma de violência.** Numa relação saudável há equilíbrio, os elementos dessa relação são tratados de forma igual, com os mesmos direitos.

>> IDENTIFICAR UMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA

Frequentemente, o abuso emocional e psicológico acontece de forma subtil. É difícil de reconhecer e detectar. Mesmo que existam apenas alguns sinais, é violência emocional e psicológica.

Não raras vezes, a própria vítima procura justificar e desculpar o comportamento da/o agressor/a, atribuindo a si própria (às suas características e comportamentos) a responsabilidade pelas condutas violentas de que é alvo ou justificando os comportamentos com factores externos ao/à agressor/a (exemplo, consumo de substâncias, problemas laborais). Não raras vezes, a vítima percepciona o comportamento violento como um sinal de protecção, cuidado e amor, “normalizando” o comportamento abusivo da/o agressor/a.

A pergunta mais importante a fazer é: “Como se sente a vítima?” Se a vítima se sente menosprezada, controlada, confusa ou incapaz de explicar o que se passa de errado, **estamos perante uma relação violenta**. Se a vítima sente que o agressor a impede de se exprimir e ser quem é, **estamos perante uma relação violenta**. Se a vítima sente que tem de mudar o seu comportamento apenas para agradar à/ao agressor/a sem ser esse o seu desejo, **estamos perante uma relação violenta**.

Para além dos comportamentos de violência emocional e psicológica que já referimos, há alguns **sinais de alerta** e características **específicas**. Por exemplo:

VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA NO NAMORO

- Dizer o que vestir e não vestir.
- Dizer com **quem pode e não pode sair/estar**.
- Criticar os amigos, mostrando-se **possessivo/a e ciumento/a**.

- Pedir frequentemente **justificações sobre o que fez e onde foi/esteve**.
- **Aceder ao telemóvel, conta de email e/ou redes sociais**.
- Exigir a **partilha de fotos íntimas (nudes)**.
- Criar perfis falsos nas redes sociais para **monitorização das relações sociais do/a parceiro/a**.
- **Ameaçar terminar a relação** como forma de manipulação do/a parceiro/a.
- **Culpabilizar/responsabilizar** a vítima pelo seu comportamento agressivo.
- **Disseminar**, sem consentimento, informação íntima ou **inventar e partilhar informações** sobre a/o parceira/o

VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA EM RELAÇÕES LGBTQI+

- **Revelar ou ameaçar revelar a orientação sexual** (sobretudo se o/a parceiro/a ainda não revelou a sua orientação sexual junto da família e amigos, tal poderá ser utilizado como instrumento de grande controlo e intimidação sobre vítima).
- **Ameaçar cortar as relações da vítima com os filhos/as**, o que pode ser particularmente violento se o/a parceiro/a não for legalmente reconhecida/o como mãe ou pai dos seus filhos/as.

VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA PARA COM CRIANÇAS E JOVENS

Adoptar, intencionalmente, comportamentos que privam a criança ou jovem de um ambiente de segurança e de bem-estar afectivo, indispensável ao seu cresci-

mento, desenvolvimento e comportamento equilibrados. Por exemplo:

- **Insultar e gritar** (exemplo: chamar nomes).
- **Ameaçar e intimidar** (exemplo: ameaças de abandono).
- **Humilhar** (exemplo: apontar defeitos e falhas no comportamento e aparência física).
- **Rejeitar, ignorar e desprezar** (exemplo: dizer à criança ou jovem que nunca deveria ter nascido).
- **Isolar** (exemplo: impedir que a criança ou jovem se relacione com outras pessoas significativas, nomeadamente, junto da família alargada e dos amigos).
- **Utilizar estratégias emocionalmente e psicologicamente abusivas para punir a criança ou jovem** (exemplo: ameaçar o recurso à força física; fechar num quarto escuro para provocar medo)

As crianças e jovens podem também ser **vítimas indirectas de violência**, quando testemunham a violência e/ou conflito inter-parental. Nalguns casos, as crianças e/ou jovens podem funcionar como **instrumento de abuso**, sendo utilizadas por um dos progenitores/cuidadores como forma de abuso e controlo sobre o outro (por exemplo: em casos de conflito associado a processos de regulação do exercício das responsabilidades parentais).

VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA PARA COM CIDADÃOS SENIORES

- Corresponde a **acções únicas ou repetidas ou a falta de resposta adequada**, que causam angústia ou dano à pessoa idosa e que ocorrem dentro de **qualquer relação onde exista expectativa de confiança**.
- Manifesta-se frequentemente através de situações de **humilhação, insultos verbais**, comentários depre-

ciativos, **isolamento** do cidadão sénior e **ameaças de abandono, de agressão e de institucionalização**.

- A grande maioria dos agressores tem uma **relação de parentesco próximo** com a vítima, nomeadamente filhos e cônjuges.

VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA PARA COM CIDADÃOS SENIORES

As vítimas de violência emocional e psicológica podem não ter uma única equimose. **As suas “feridas” são invisíveis, mas igualmente devastadoras. Podem sentir-se:**

- Inseguras, com vergonha e humilhadas.
- Incompetentes e incapazes (até de realizar tarefas simples).
- Sem controlo e sem poder sobre si próprias e a sua vida, impotentes (sentimento de que a situação de abuso e violência é incontrolável, pelo que nada podem fazer para a evitar).
- Sem auto-confiança e sem auto-estima.
- Vulneráveis e frágeis.
- Afectivamente dependentes da relação abusiva e violenta.
- Com vontade de se isolarem.
- Com dificuldades de concentração, em dormir ou pesadelos.
- Ansiosas e hiper vigilantes.
- Com medo, tristes e frustradas.
- Confusas e não compreendidas.
- Convencidas de que ninguém gosta delas ou poderá vir a gostar.

- Desmerecedoras do amor dos outros.
- Presas, sem conseguir sair da relação.

A perda de autonomia e de capacidade crítica facilitam a continuidade da relação, uma vez que a vítima adquire um sentimento de “desânimo aprendido” (a situação de abuso é incontrolável pelo que nada posso fazer para a evitar), que não lhe permite reagir aos abusos. Procura assim o isolamento social ou evitamento (resultantes, frequentemente, dos sentimentos de vergonha, auto-culpabilização, desvalorização pessoal, falta de confiança em si e nos outros).

As vítimas de violência emocional e psicológica podem ainda desenvolver **problemas de Saúde Psicológica** (incluindo perturbações da Ansiedade, Depressão, perturbações alimentares, comportamentos auto lesivos ou suicídio) bem como **dificuldades de relacionamento saudável com outras pessoas.**

Nas **vítimas de violência emocional e psicológica no contexto de uma relação de namoro**, podem verificar-se também comportamentos de risco ao nível do consumo de substâncias (exemplo: álcool, tabaco ou substâncias ilícitas), comportamentos sexuais de risco (exemplo: iniciação precoce da actividade sexual), insucesso, absentismo e/ou abandono escolar.

No caso de **crianças e jovens vítimas de abuso emocional e psicológico**, podem surgir episódios de urgência repetidos, sem causa orgânica aparente; comportamentos agressivos ou de automutilação; alteração ou dificuldade nas relações afectivas interpessoais; perturbações do comportamento alimentar; alteração do controlo dos esfíncteres; choro incontrolável no primeiro ano de vida e comportamento ou ideação suicida.

➤➤ VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA

Os Profissionais de Saúde são, frequentemente, a primeira linha no atendimento a vítimas de violência emocional e psicológica, em circunstâncias em que se

encontram especialmente vulneráveis.

Nesse sentido, **os Profissionais de Saúde devem procurar:**

- **Garantir a segurança e integridade da vítima.** Este deve ser sempre o primeiro passo, mediante a avaliação do risco e do impacto da violência na vítima, identificando os danos, os recursos e as capacidades da vítima.
- **Conhecer o fenómeno da violência emocional e psicológica** – as suas especificidades, dinâmicas e consequências.
- **Combater, junto da comunidade, crenças e mitos** que possam dificultar ou impedir a intervenção nesta área, **sensibilizando para esta problemática** e sua importância e promovendo a **literacia** sobre a mesma.
- **Saber reconhecer sinais** indiciadores da ocorrência de violência emocional e psicológica.
- **Apoiar a vítima** no processo de revelação e compreensão da situação de violência emocional e psicológica, demonstrando empatia e disponibilidade para a escutar, sem julgamentos. Acolhê-la num espaço reservado e confortável, evitando tempos de espera prolongados e prestando toda a informação necessária sobre as suas opções, os seus deveres e direitos.
- **Encorajar a vítima a tomar decisões essenciais quanto à sua segurança** (por exemplo, ter um plano de saída caso venha a ser necessário).
- **Conhecer e encaminhar a vítimas para os diferentes tipos de apoio disponíveis**, facilitando a articulação com outros serviços.
- **Evitar processos de vitimização secundária**, nomeadamente quando a vítima toma a decisão de abandonar a relação abusiva.
- **Respeitar a decisão da vítima** quando esta deseja permanecer na relação de violência, prestando o apoio

necessário e possível (por exemplo, encaminhamento para serviços de apoio; informação sobre programas de intervenção junto de agressores).

- **Contactar um Centro de Acolhimento ou Casa de Abrigo** sempre que a vítima não deseje ou não possa regressar a casa e não exista suporte familiar ou de amigos.

No caso de atendimento a crianças e jovens vítimas de violência emocional e psicológica, os Profissionais de Saúde devem:

- **Transmitir uma mensagem de intolerância face à violência** (a violência nunca é justificável), garantindo à criança ou jovem que **não é responsável** pela situação de violência.

- **Participar as situações de violência aos Núcleos de Apoio às Crianças e Jovens** (Hospitais ou Cuidados de Saúde Primários).

- **Participar aos Órgãos de Polícia Criminal ou Ministério Público** logo que detectadas situações de violência e comunicá-las à **CPCJ** (Comissão de Protecção de Crianças e Jovens).

- **Conhecer e contribuir para o cumprimento de decisões judiciais existentes** (por exemplo, em matéria de regulação do exercício das responsabilidades parentais ou medidas de protecção e promoção decididas pelo Tribunal ou CPCJ).

- **Garantir a humanização do processo de atendimento e interacção com a criança ou jovem**, progenitor ou cuidador, e manter uma comunicação empática. Mesmo que a vítima ou elementos próximos tentem ocultar a situação, a aproximação por parte do profissional poderá facilitar o diálogo.

- **Registar todos os procedimentos** e manter a **privacidade e confidencialidade** da informação pessoal.

- **Tranquilizar a criança ou jovem** e aumentar o seu sentimento de segurança. Redobrar a atenção e valorizar quaisquer comportamentos e ou feitos positivos demonstrados pelas crianças e jovens, por forma

a promover a sua **auto-estima e sentimento de auto-eficácia**.

- **Agradecer o facto de ter partilhado informação** sobre a situação e confiado nos profissionais de Saúde. Pode ser a primeira pessoa a quem a criança ou jovem está a revelar e/ou a falar sobre essa situação.

- **Proporcionar à criança ou jovem**, de acordo com a sua maturidade, capacidade de entendimento, estado emocional, **informação acessível** que se configure útil e pertinente sobre os procedimentos a adoptar, os seus direitos, tipo de apoios e formas de lhes aceder.

- **Respeitar todas as necessidades de apoio à criança ou jovem com deficiência**, nomeadamente as referentes à acessibilidade física aos espaços, bem como de comunicação e informação, recorrendo sempre que necessário a pessoas de referência ou significativas.

- **Disponibilizar à criança ou jovem os contactos** das linhas, canais de apoio e organizações que actuem no âmbito da violência.

O **autocuidado** é essencial para que os Profissionais de Saúde possam manter a sua capacidade de cuidar dos outros. **Lembre-se de cuidar de si!** Descanse, alimente-se de forma saudável, faça exercício físico regularmente, realize actividades de lazer e de contacto com familiares e amigos. Esteja atento a si próprio e procure ajuda se se sentir preocupado/a, sobrecarregado/a ou esgotado/a.

CONTACTOS DE APOIO

- Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (800 202 148 – Linha gratuita, 24h)
- SMS para o número 3060
- Email para violencia.covid@cig.gov.pt
- APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (21 358 7900)
- UMAR – União de Mulheres Alternativa e Resposta (218 873 005)
- Linha de Emergência Social (144)
- SOS Criança (116 111 – Ensine este número a crianças em risco)



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS