



COVID-19

VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA

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).



MAS A VIOLÊNCIA NÃO É SÓ FÍSICA!

Associamos muitas vezes o termo violência ao uso da força física, algo que deixa uma marca visível para a vítima e para os outros (nódoas negras, cicatrizes, feridas ou inchaços, por exemplo). Contudo, **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.**

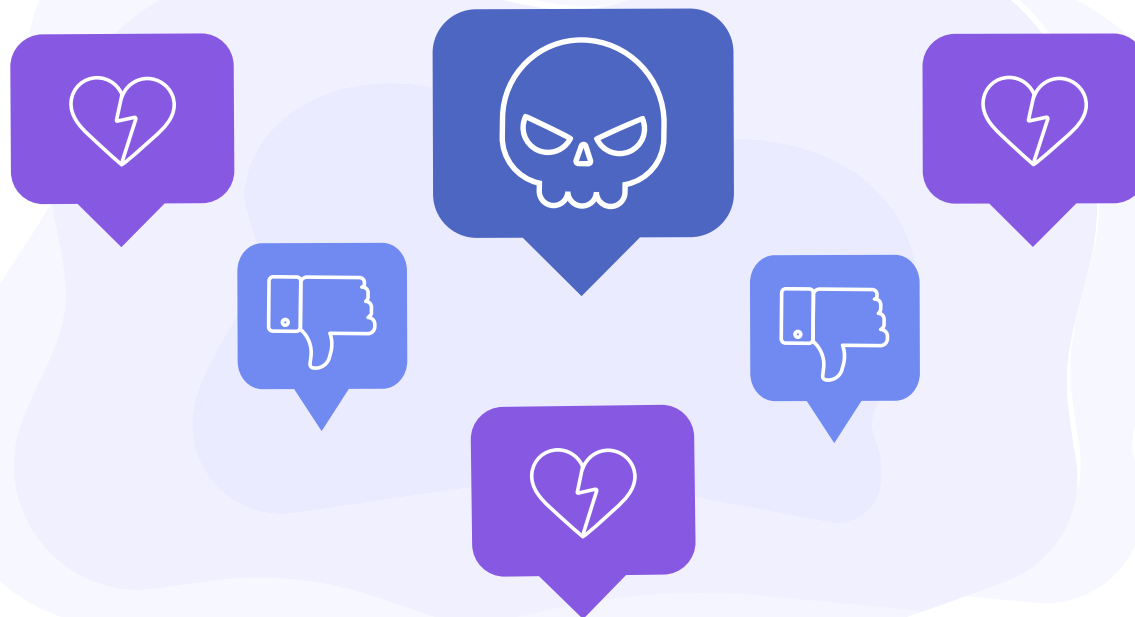
Numa relação abusiva nem sempre a violência física está presente. No entanto, tal não significa que o relacionamento não seja violento.

Há muitas formas de exercer violência. Por exemplo, tentar isolar a vítima dos amigos e família, (tentativas de) afastá-la do emprego, vigilância constante, imposição de regras estritas e pormenorizadas, limitações à privacidade, restrição do acesso a alimentos, roupas ou partes da habitação. A estas formas de violência chamamos **violência emocional e psicológica.**

A violência emocional e psicológica é mais prevalente do que a violência física!

Qualquer pessoa pode ser vítima de violência emocional e psicológica, independentemente da sua idade, género ou profissão.

Crianças, jovens, adultos e idosos, rapazes e raparigas, homens e mulheres podem ser vítimas.



O QUE É A VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA?

QUEM SÃO E COMO SE COMPORTAM OS AGRESSORES?

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 ser novos ou velhos, ter um nível educacional ou um estatuto socioeconómico baixo ou elevado e desempenhar qualquer 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 zanga imprevisíveis**, obrigando a vítima a estar sempre receosa de provocar ou se deparar 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 dar acesso à própria conta bancária, exigir a justificação de todo o 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 de familiares de 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).

ATENÇÃO!

» 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 “feitio”. **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. Ninguém merece sofrer actos de violência.**

» **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.



QUAIS SÃO OS SINAIS DE ALERTA?

COMO IDENTIFICAR UMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA?

Frequentemente, o abuso emocional e psicológico acontece de forma subtil. É difícil de reconhecer e detectar. É importante não cair na armadilha de pensar “não é assim tão mau” e minimizar o comportamento do agressor. 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 percepção 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 é que a vítima se sente?” Se a vítima se sente menosprezada, controlada, confusa ou incapaz de explicar o que se passa de errado, é uma relação violenta. Se a vítima sente que o agressor a impede de se exprimir e ser quem é, é uma relação violenta. Se a vítima sente que tem de mudar o seu comportamento apenas para agradar à/o agressor/a sem ser esse o seu desejo, é 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 crescimento, 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 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 depreciativos, **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.

COMO SE SENTEM AS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA?

- 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 autoconfiança 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.

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.

As vítimas de violência emocional e psicológica podem não ter uma única nódoa negra. **As suas “feridas” são invisíveis, mas igualmente devastadoras.**



O QUE FAZER NUMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA?

Se sente que a sua vida corre perigo, **LIGUE 112**.

Se sente que precisa urgentemente de falar com alguém, **LIGUE para a Linha de Aconselhamento Psicológico SNS 24 (800 24 24 24, opção 4)**.

Conhecer os sinais de alerta e não os ignorar. O primeiro passo para evitar uma relação de violência emocional e psicológica ou terminá-la é saber identificar os comportamentos de abuso e violência. Muitas vezes, as relações abusivas passam por fases, alternando entre períodos bons e maus. Noutros casos, a/o agressor/a tão depressa agride como, no minuto seguinte, pede desculpa e diz que está arrependida/o. É tentador inventar desculpas, pensar que afinal não é violência, mas mesmo que achemos que o agressor nos quer bem, não é uma relação saudável. Nas relações saudáveis não há violência.

Aceitar que a responsabilidade pela violência é sempre da/o agressor/a e não da vítima. Não sentir vergonha e/ou culpa pela situação vivenciada. Não compete nem é possível ser a vítima

a “ajudar” a/o agressor/a. A vítima não será capaz de mudar o comportamento da/o agressor/a fazendo ou sendo algo diferente. O comportamento de violência emocional e psicológica é uma escolha da/o agressor/a.

Estabelecer limites. Reduza a exposição à/ao agressor/a tanto quanto possível. Perante uma situação de violência, não se envolva: não tente explicar, acalmá-lo/a ou desculpar-se. Afaste-se dessa situação. Lembre-se que, faça o que fizer, aos olhos do/a agressor/a não estará a agir correctamente.

Sair da relação ou situação de violência. Caso tome a decisão de terminar os laços com a/o agressor/a, torne claro que a relação acabou e que não olhará para trás. Mesmo quando a relação com a/o agressor/a envolve crianças, questões financeiras ou uma relação romântica é possível terminá-la e existe ajuda disponível.

Falar com alguém e pedir ajuda. É possível que, precisamente devido à violência emocional e psicológica sofrida tenha ocorrido um afastamento de amigos e familiares. Mas as pessoas que realmente gostam de nós podem apoiar-nos. **Um Psicólogo também pode ajudar** a encontrar formas de lidar com estas situações, a recuperar delas e a evitar que se repitam.

Se conhece alguém que está a passar por uma situação de violência emocional ou psicológica, disponibilize-se para escutar, sem realizar julgamentos. Aconselhe essa pessoa a pedir ajuda.

PROCURE APOIO DE PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS:

- » 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)
- » FAQ – Psicólogos / Encontre uma Saída

