

## **Violência doméstica**

### **O que é a violência doméstica?**

**Violência doméstica**, também designada por «violência no seio da família» ou «violência entre parceiros íntimos», pode ser definida como um padrão de comportamento em qualquer relação que seja utilizado para obter ou manter poder e controlo sobre um parceiro íntimo.

A violência doméstica consiste em ações ou ameaças de ações físicas, sexuais, emocionais, económicas ou psicológicas que influenciam outra pessoa. Isto inclui quaisquer comportamentos que assustem, intimidem, aterrorizem, manipulem, magoem, humilhem, culpem, causem danos ou feridas a alguém.

A violência doméstica pode acontecer a qualquer pessoa, independentemente da raça, idade, orientação sexual, religião ou género. Pode ocorrer numa variedade de relações, incluindo casais casados, que vivem juntos ou que namoram. A violência doméstica afeta pessoas de todas as origens socioeconómicas e níveis de escolaridade.

### **Qualquer pessoa pode ser vítima de violência doméstica, independentemente da idade, raça, género, orientação sexual, religião ou classe social**

As vítimas de violência doméstica podem também incluir uma criança ou outro familiar, ou qualquer outro membro do agregado familiar.

A violência doméstica manifesta-se tipicamente como um padrão de comportamento abusivo em relação a um parceiro íntimo numa relação amorosa ou familiar, em que o agressor exerce poder e controlo sobre a vítima.

A violência doméstica pode ser de natureza psicológica, física, económica ou sexual. Os incidentes raramente são isolados e, normalmente, aumentam em frequência e gravidade. A violência doméstica pode culminar em lesões físicas graves ou na morte.

### **Reconhecer os sinais de violência doméstica**

#### **O parceiro...**

- Envergonha ou ridiculariza a vítima na frente dos seus amigos ou familiares?
- Menospreza as conquistas da vítima?
- Faz com que a vítima sinta que é incapaz de tomar decisões?
- Recorre à intimidação ou a ameaças para obter obediência?
- Diz à vítima que ela não é nada sem ele?
- Trata a vítima com violência — agarra-a, empurra-a, belisca-a, dá-lhe empurrões ou bate-lhe?

- Liga à vítima várias vezes por noite ou aparece para se certificar de que ela está onde disse que estaria?
- Usa drogas ou álcool como desculpa para dizer coisas ofensivas ou maltratar a vítima?
- Culpa a vítima pela forma como esta se sente ou age?
- Pressiona a vítima sexualmente para fazer coisas para as quais ela não está preparada?
- Faz com que a vítima sinta que «não há saída» da relação?
- Impede a vítima de fazer o que quer — como passar tempo com amigos ou família?
- Tenta impedir a vítima de sair depois de uma discussão ou deixa-a em algum lugar depois de uma discussão para «dar-lhe uma lição»?

### **A vítima...**

- Às vezes sente medo de como o seu parceiro pode comportar-se?
- Está constantemente a inventar desculpas para outras pessoas sobre o comportamento do seu parceiro?
- Tenta não fazer nada que possa causar conflito ou irritar o seu parceiro?
- Faz sempre o que o seu parceiro quer que faça, em vez do que ela própria quer?
- Fica com o seu parceiro porque tem medo do que este faria se se separassem?

### **Poder e Controlo**

As agressões físicas e sexuais, ou as ameaças de as cometer, são as formas mais evidentes de abuso e violência doméstica e são, normalmente, as ações que permitem que outras pessoas tomem consciência do problema. No entanto, o recurso regular a outros comportamentos abusivos por parte do agressor, quando reforçado por um ou mais atos de violência física, constitui um sistema de abuso mais abrangente. Embora as agressões físicas possam ocorrer apenas uma vez ou ocasionalmente, incutem o medo de futuros ataques violentos e permitem que o agressor assuma o controlo da vida e das circunstâncias da vítima.

**O abuso emocional** inclui minar a autoestima de uma pessoa através de críticas constantes; menosprezar as suas capacidades; insultos ou outro tipo de abuso verbal; prejudicar a relação do parceiro com os filhos; ou não permitir que o parceiro veja amigos e familiares. Uma pessoa pode estar numa relação emocionalmente abusiva se o seu parceiro:

- A chamar nomes, a insultar ou a criticar continuamente.
- Não confiar nela e agir de forma ciumenta ou possessiva.
- Tentar isolá-la da família ou dos amigos.

- Controlar onde ela vai, a quem liga e com quem passa o tempo.
- Não querer que ela trabalhe.
- Controlar as finanças ou recusar-se a partilhar dinheiro.
- O castiga privando-o de afeto.
- Espera que peça permissão.
- Ameaça magoá-lo, aos filhos, à sua família ou aos seus animais de estimação.
- O humilha de qualquer forma.

**Abuso psicológico:** envolve causar medo através de intimidação; ameaças de danos físicos a si próprio, ao parceiro ou aos filhos; destruição de animais de estimação e bens; «jogos mentais»; ou forçar o isolamento dos amigos, da família, da escola e/ou do trabalho.

**Abuso financeiro ou económico:** envolve tornar ou tentar tornar uma pessoa financeiramente dependente, mantendo controlo total sobre os recursos financeiros, negando-lhe acesso ao dinheiro e/ou proibindo a frequência da escola ou o exercício de uma atividade profissional.

**Abuso físico:** envolve magoar ou tentar magoar o parceiro através de golpes, pontapés, queimaduras, agarrar, beliscar, empurrar, esbofetear, puxar o cabelo, morder, negar cuidados médicos ou forçar o consumo de álcool e/ou drogas, ou recorrer a outra forma de força física. Uma pessoa pode estar numa relação de abuso físico se o seu parceiro:

- Danificar bens quando está zangado (atirar objetos, dar socos nas paredes, dar pontapés nas portas, etc.).
- Empurrá-la, dar-lhe estaladas, mordê-la, dar-lhe pontapés ou sufocá-la.
- Abandoná-la num local perigoso ou desconhecido.
- Assustá-la ao conduzir de forma imprudente.
- Utilizar uma arma para a ameaçar ou magoar.
- Obrigá-la a sair de casa.
- O mantém preso em casa ou o impede de sair.
- O impede de chamar a polícia ou de procurar assistência médica.
- Male os seus filhos.
- Recorre à força física em situações sexuais.

**Abuso sexual:** envolve forçar um parceiro a participar num ato sexual quando este não dá o seu consentimento. Uma pessoa pode estar numa relação de abuso sexual se o seu parceiro:

- O acusar de traição ou tiver frequentemente ciúmes das suas relações fora do relacionamento.
- Quer que se vista de forma sensual.
- O insulta com comentários de carácter sexual ou lhe dá nomes de carácter sexual.
- Já o forçou ou manipulou para ter relações sexuais ou praticar atos sexuais.
- O imobiliza durante o sexo.
- Exige sexo quando está doente, cansado ou depois de o agredir.
- O fere com armas ou objetos durante o sexo.
- Envolve outras pessoas em atividades sexuais com ele.
- Ignora os seus sentimentos em relação ao sexo.

**Perseguição** envolve qualquer padrão de comportamento que não tenha qualquer finalidade legítima e que tenha como objetivo assediar, incomodar ou aterrorizar a vítima. As atividades típicas de perseguição incluem chamadas telefónicas repetidas, cartas ou presentes indesejados enviados pelo correio, vigilância no local de trabalho, em casa e noutros locais que se sabe que a vítima frequenta. A perseguição tende a intensificar-se.

### **Para os colaboradores preocupados — Como pode ajudar?**

Como pode ajudar as vítimas de violência doméstica?

- Ouça e acredite na pessoa vítima de abuso, para que saiba que não está sozinha.
- Incentive-a a procurar apoio através de uma linha de apoio confidencial para entrar em contacto com um profissional da área.
- Manifeste a sua preocupação, demonstre apoio e indique os recursos disponíveis.
- Se não tiver sido abordado diretamente, mas tiver motivos para acreditar que um colega possa estar numa relação abusiva, consulte o serviço de aconselhamento da sua organização.

**B NotaB :** Tenha em mente que, muitas vezes, uma vítima faz várias tentativas para sair da relação abusiva antes de conseguir.

