

Quem são os agressores?

São maioritariamente homens. Há agressores de todos os estratos sociais e económicos, com diferentes profissões e formação académica.

A Violência Doméstica é Crime.

Os maus tratos a cônjuge são crime público, previsto no artigo 152.º do Código Penal, punível com pena de prisão de 1 a 5 anos.



Como se reconhece um agressor?

Se inflige maus tratos físicos, sexuais ou psicológicos, não há dúvidas.

Mas pode ser detectado muito antes de chegar a esta fase. É possessivo e exerce muito controlo sobre a mulher; interfere no seu dia-a-dia, nas suas relações sociais e familiares, e a desvaloriza, desautoriza ou insulta em público.

Antes mesmo, na fase de namoro, alguns sinais podem ser um alerta: condutas violentas com outras mulheres, familiares ou amigos; acessos de cólera repentinos e sem sentido; uma forma de pensar rígida, convencido de que tem sempre razão...

As pessoas violentas devem procurar ajuda para mudarem os seus comportamentos.



Se é vítima de violência doméstica procure ajuda. Fale com o seu médico.

Outros serviços públicos que podem ajudar

Comissão para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres

Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica
800 202 148

Linha telefónica gratuita - 24 horas por dia

Polícia de Segurança Pública

Guarda Nacional Republicana

Polícia Judiciária

Ministério Público (Tribunal)

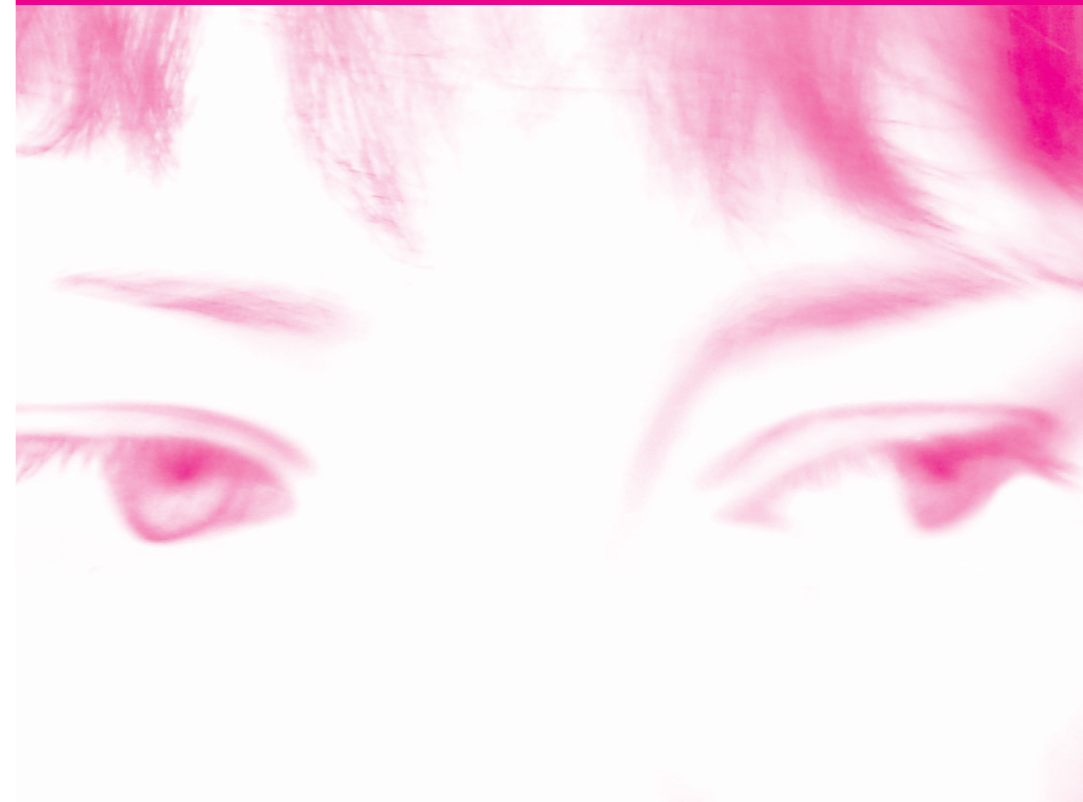
Instituto de Medicina Legal

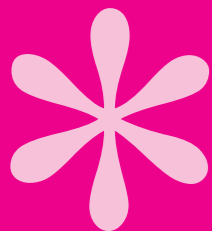
144 - Linha de Emergência Social / Segurança Social

Em caso de emergência ligue 112.



violência doméstica
uma questão de saúde





O que é a violência doméstica?

É a violência física, sexual e psicológica que ocorre numa relação íntima ou familiar.

A violência doméstica traduz-se em agressões físicas, abusos sexuais e maus tratos psicológicos.

Qualquer pessoa pode ser vítima de violência doméstica, independentemente do seu estatuto social, situação económica e profissional, idade, cultura ou religião.

Em Portugal, a violência doméstica é crime público, isto é, qualquer pessoa que tenha conhecimento de algum caso dessa natureza pode apresentar queixa.

O ciclo da violência doméstica

1. Fase de acumulação de tensão

As agressões são ligeiras e os incidentes pouco frequentes. A vítima utiliza estratégias para tentar controlar a agressividade do agressor, humilhando-se e demonstrando aceitação da sua autoridade.

2. Fase da explosão

As agressões começam por qualquer pretexto e são de elevada intensidade. A vítima vive sob terror. Esta fase é totalmente controlada pelo agressor e pode durar horas ou dias.

3. Fase do arrependimento

O agressor mostra-se arrependido, procura ser carinhoso, amável e compromete-se a alterar o seu comportamento. A vítima tende a desculpá-lo, assumindo a manutenção da relação familiar. Por vezes culpabiliza-se.

4. Fase de “escalada e reinício do ciclo”

Uma vez perdoado, o agressor entra novamente na fase de irritabilidade, e a tensão aumenta. Começa uma nova discórdia e com ela o reiniciar do ciclo da violência.



As mulheres são as principais vítimas

A grande maioria das vítimas de violência doméstica são mulheres.

A violência doméstica tem graves efeitos sobre a saúde física e mental das mulheres.

Em muitos casos, a violência doméstica ocorre durante anos, por vezes, dias ou semanas seguidos. Em algumas situações, de forma tão violenta que a vítima tem de recorrer à Urgência do Hospital.

Mulheres grávidas são, também, vítimas de agressões que colocam em risco a sua saúde e a do bebé.



A permanência em relações violentas pode pôr em risco a própria vida; em Portugal, todos os anos morrem mais de 50 mulheres vítimas de violência doméstica.



Romper com uma relação violenta exige grande coragem.



Mas todos os dias milhares de mulheres, em todo o mundo, conseguem libertar-se da violência e começar uma nova vida para si e para os seus filhos.

diga não à violência doméstica!



Mas os filhos também sofrem

As crianças necessitam de atenção, cuidado e carinho. Precisam de um bom ambiente em casa para se desenvolverem de uma forma saudável, aprenderem na escola, terem amigos e serem felizes.



Muitas crianças e adolescentes vivem em famílias violentas, assistem aos maus tratos da sua mãe e são, também, igualmente maltratadas.

Efeitos da violência doméstica nas crianças e nos adolescentes

Cada criança, cada adolescente é um caso único. As consequências da violência doméstica nas crianças e adolescentes são variáveis, dependendo de serem alvo directo dos maus tratos, da sua idade e sexo, da frequência e duração da situação.

Efeitos físicos

- Traumatismos diversos resultantes de agressões, por vezes com danos permanentes ou mesmo fatais;
- Dificuldade em dormir;
- Baixo nível de higiene pessoal;
- Cansaço crónico, dores de cabeça;
- Consumo de substâncias (álcool, estupefacientes);
- Tendência para a automutilação.

Efeitos emocionais

- Baixa auto-estima;
- Vergonha, culpa e auto-recriminação;
- Sentimentos confusos em relação ao pai e à mãe;
- Medo de abandono;
- Ansiedade, angústia e raiva;
- Depressão;
- Pensamentos suicidas.



Efeitos sociais

- Isolamento ou ligação obsessiva a um grupo;
- Desconfiança em relação aos outros, sobretudo adultos;
- Baixa competência na gestão de conflitos.

Efeitos comportamentais

- Imitação do comportamento do agressor;
- Agressividade ou passividade excessivas;
- Baixa do rendimento escolar, podendo resultar em abandono;
- Maior probabilidade de envolvimento em relações afectivas violentas.

