



## O Natal não é um tempo de paz e amor para as vítimas de Violência Emocional e Psicológica

# AS MARCAS QUE NÃO SE VEEM



Por **Susana Luz**  
Psicóloga Clínica  
Tel. 935 257 418

Com a segunda vaga de intensificação global do coronavírus (covid-19), medidas de mitigação e contenção são fundamentais para proteger a saúde pública. O reforço do distanciamento social e isolamento exige às famílias alterações por vezes acentuadas nas suas dinâmicas relacionais e familiares, podendo conduzir ao aparecimento de novos conflitos e/ou à intensificação de conflitos pré existentes.

Se por um lado estas medidas são eficazes no controlo da propagação do vírus, por outro poderão resultar em nefastas consequências económicas, sociais e psicológicas, catalisadoras de elevada tensão e stress, que podem conduzir a um aumento significativo da violência e negligência familiar. Crianças, pessoas com deficiência, idosos e pessoas dependentes de outras com quem coabitam apresentam um risco acrescido de serem vítimas de violência emocional, física, sexual e doméstica.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, verificou-se durante o confinamento um aumento de 60% dos casos de violência doméstica, e em Portugal a rede nacional de apoio às vítimas de violência doméstica referiu uma intensificação de cerca de 70% sobre os casos já existentes.

Muitas vezes associamos o termo violência a agressão física, porém as relações podem ser violentas mesmo na ausência de uma componente física. Toda a relação na qual uma pessoa intencionalmente obriga outra a agir contra o seu desejo ou vontade, seja por meio da força física, intimidação, ameaça, controlo ou manipulação, é violência. Todas as formas de comportamento abusivo são graves e impactam negativamente no bem-estar da pessoa, não raras vezes com consequências duradouras devastadoras para a sua saúde mental e bem-estar geral.

A violência emocional e psicológica engloba um conjunto de ações verbais ou não verbais, isoladas ou repetitivas, que intendem intencionalmente causar dano e sofrimento psicológico na vítima.

### ALGUMAS CARACTERÍSTICAS ASSOCIADAS À VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA

**Abuso verbal** – chamar nomes ofensivos, denegrir ou embaraçar, ex. «És burra/o; não serves para nada».

**Difamação** – difamar ou envergonhar a vítima, ex. acusar de infidelidade, contar os seus segredos a terceiros.

**Culpabilização** – culpar a vítima pelo comportamento violento, ex. «A culpa de estarmos assim é tua – porque é que nos fazes isto?»

**Crítica** – criticar negativamente todas ou quase todas as características da vítima, ex. «Não tens jeito para nada, não vale a pena – fazes tudo errado».

**Desvalorização** – desconsiderar os seus desejos e necessidades, menosprezar as suas opiniões, impor à vítima que pense como o/a agressor/a, acusando-o/a de egoísmo por este/a não pensar ou sentir da mesma forma.

**Manipulação** – utilizar informações que distorcem a realidade e manipulam a situação do comportamento abusivo, causando confusão e insegurança na vítima, muitas vezes desvalorizando o abuso ocorrido, ex. «tu sabes que eu não te faria isso, tudo isto poderia ter sido evitado se tu ..., eu quero o melhor para nós», ameaçar terminar a relação

**Ameaça** – ameaçar causar dano ou prejuízo na vítima ou em pessoas significativas para ela, ex. denunciar algo que a vítima vê como comprometedor ou embaraçoso, ameaçar maltratar filhos ou outras figuras importantes.

**Controlo** – Controlo financeiro, controlo dos horários, da interação social, ex. exigir justificação de gastos, monitorizar quilómetros do carro, controlar as interações sociais da vítima – onde foi, com quem esteve, telefonar frequentemente – inicialmente pode parecer um acto de carinho, mas rapidamente se transforma num comportamento possessivo e controlador cujo objetivo é vigiar todos os movimentos da pessoa.

**Privação** - utilizar pretextos para impedir ou limitar o contacto da vítima com familiares ou amigos, impedir o acesso a informação, documentação pessoal.

**Revistar** – exigir acesso a objectos pessoais da vítima, ex. acesso telemóvel, computador, agenda, redes sociais.

Generalizar e justificar o comportamento abusivo – ex. «Se eu não me preocupasse contigo era mau sinal, reajo assim porque gosto de ti, importo-me porque quero o melhor para nós».

De todos os tipos de violência, a emocional e psicológica talvez seja a mais difícil de identificar, dadas as suas características subjectivas. Por vezes a vítima está de tal forma mergulhada na bolha manipuladora que envolve a relação, que chega a duvidar e questionar os seus próprios sentimentos e pensamentos, muitas vezes desculpabilizando e justificando as atitudes e comportamentos violentos do/a agressor/a, atribuindo a si, às suas características psicológicas e comportamentais a culpa pelo comportamento violento. Frequentemente a vítima acredita que os comportamentos disfuncionais e violentos do agressor são uma manifestação de cuidado, proteção e amor. Esta é uma consequência que contribui para que as pessoas se mantenham ao longo do tempo em relações de abuso, negligência e violência.

As pessoas que experienciam violência emocional e psicológica são susceptíveis de vir a desenvolver problemas de saúde psicológica, por exemplo perturbações de ansiedade, depressão, perturbação do comportamento alimentar, comportamentos auto lesivos, e, no limite, suicídio.

### ALGUNS SENTIMENTOS EXPERIENCIADOS PELA PESSOA VÍTIMA DE VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA

- Baixa autoconfiança e baixa autoestima
- Reduzida autonomia
- Dificuldade em tomar decisões
- Insegurança, medo e solidão
- Fragilidade e vulnerabilidade
- Sente-se desprotegida e desamparada
- Presas na relação, sentida como sem saída possível
- Afetivamente dependentes da relação disfuncional e violenta
- Culpabilização
- Ansiosas e hipervigilantes
- Preocupação
- Frustração e resignação
- Conformismo
- Crê que nada nem ninguém a poderá ajudar
- Que não é merecedora de amor
- Confusão e dificuldade de concentração
- Receio e evitamento da interação social
- Desmotivação
- Injustiçada
- Dificuldades em dormir, insónias, pesadelos
- Sem esperança
- Desespero

Reconheça os comportamentos abusivos ou violentos, não os ignore nem desvalorize, todo o comportamento abusivo é inaceitável!

Aceite que o agressor/a é sempre o responsável pelo comportamento abusivo e violento, a culpa não é sua!

Você não é a causa do comportamento abusivo!

Você merece:

- Ser tratada/o com dignidade e respeito
- Ter liberdade para tomar decisões e fazer escolhas
- Viver em segurança
- Ter uma vida alegre e feliz

Você não está sozinha/o, existem recursos na comunidade especializados e disponíveis para ajudar!

Partilhe com alguém o que sente e o que lhe está a acontecer, peça ajuda, ela existe!

Um/a psicólogo/a pode ajudar! |



**Susana Luz**  
Psicóloga Clínica

**Terapia Cognitivo-Comportamental**  
**Avaliação, Diagnóstico, Intervenção Psicológica**

Marque consulta:

Lisboa, Oeiras, Cascais

Tlm. 935 257 418

[www.psicologialuz.pt](http://www.psicologialuz.pt)