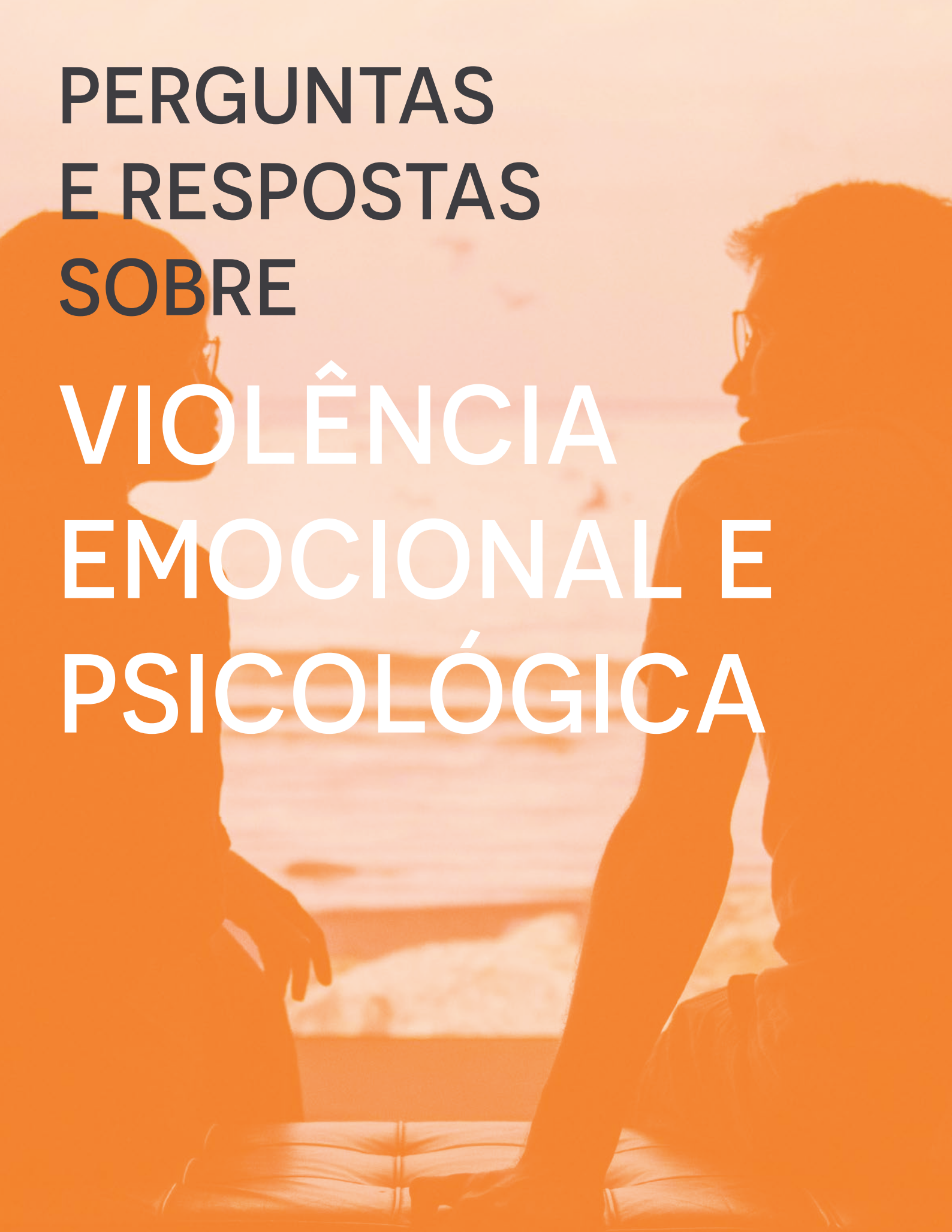
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE

VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA



ORDEM DOS PSICÓLOGOS

NOVEMBRO 2025

ÍNDICE

03 O que é a violência psicológica?

05 Como sei se estou a ser vítima de violência psicológica?

10 Quem pode ser vítima de violência psicológica?

11 Como se podem sentir as vítimas de violência psicológica?

14 Quem podem ser os/as agressores/as?

15 Quais são os sinais de alerta para violência psicológica? Ao que devo estar atento/a?

21 Como distinguir uma situação de conflito de uma situação de violência psicológica?

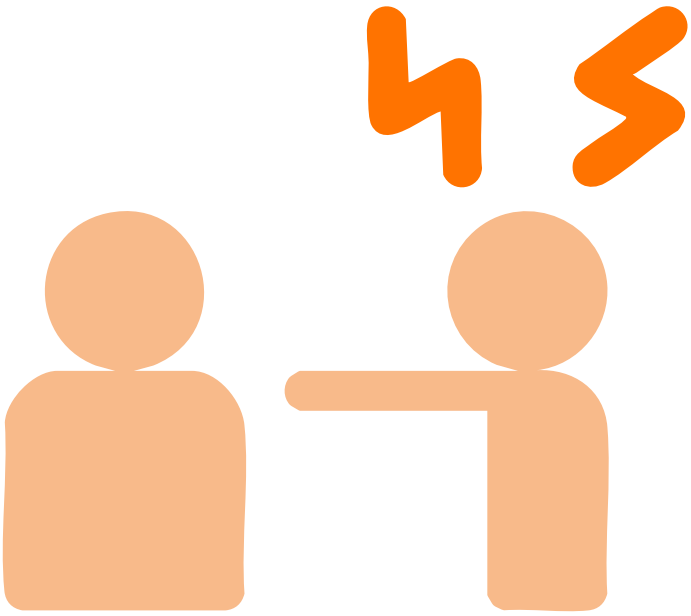
23 Porque pode ser difícil alguém reconhecer ou admitir que é vítima?

25 O que podemos fazer se estivermos numa situação de violência psicológica?

28 Como podemos ajudar alguém que está numa situação de violência psicológica?

O QUE É A VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA?

01



A violência interpessoal é uma das formas de violência identificada pela Organização Mundial de Saúde (OMS). É frequente associarmos o termo *violência* ao uso da força física, a algo que deixa uma marca visível na vítima (nódoas negras, cicatrizes, feridas ou inchaços, por exemplo). Contudo, **a violência inclui qualquer uso intencional da força, coação ou intimidação com a finalidade de lesar a integridade, os direitos e necessidades de outra pessoa.** Inclui não apenas a violência física, mas também a violência psicológica, sexual, económica e patrimonial ou por negligência.

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

A violência psicológica é mais frequente do que a violência física. É comum que anteceda ou acompanhe outros tipos de violência (física, sexual ou financeira, por exemplo). Pode acontecer numa relação **presencial** ou em relações estabelecidas **online**.

IMPORTANTE!

A violência psicológica não é uma “forma menor” ou “mais leve” de violência. Para uma relação ser violenta ou abusiva não é necessário que a violência física esteja presente. Qualquer forma de violência é grave e inaceitável. **A violência psicológica é tão grave quanto a violência física!**

COMO SEI SE ESTOU A SER VÍTIMA DE VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA?

02

Há muitas formas de exercer violência psicológica, incluindo, entre outras:

!?#$*







Chamar nomes/ insultar, por vezes, recorrendo a expressões depreciativas e humilhantes, com base na etnia, no género, na orientação sexual, ou em qualquer outra característica.

Ameaçar, magoar ou matar animais de estimação, ou usar o seu bem-estar como forma de controlo e intimidação (por exemplo, ameaçar fazer mal ao animal se a vítima sair de casa, pedir ajuda ou contrariar o agressor/a).

Humilhar ou criticar de forma destrutiva a competência, inteligência ou carácter ("não percebes nada disto", "és incapaz", "nunca acertas", "ninguém te aturava"), em privado e/ou em público.

Gritar, ameaçar ou usar o tom de voz como forma de intimidação, de forma a provocar medo, sentimentos de inferioridade ou inibir o comportamento da vítima.



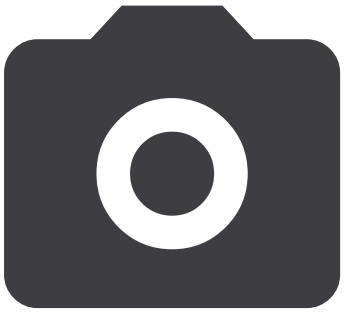
Destruir ou tornar inacessíveis objetos com valor afetivo para a vítima (por exemplo, rasgar ou esconder fotografias, cartas ou outros documentos pessoais importantes).



Ignorar, excluir ou menosprezar opiniões, ideias, contributos ou sentimentos, comunicando que "não têm valor" ou são "ridículos" ("cala-te, não percebes nada disto").



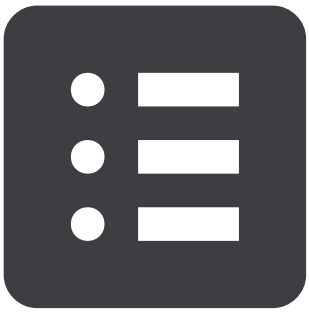
Usar um discurso culpabilizante ("tu mereces isto", "fizeste isto a ti própria/o", "a culpa disto tudo é tua", "tu é que me tiras do sério"), que faz a vítima sentir-se responsável por aquilo que aconteceu **ou invalidante** ("tu até tentas, mas isto ultrapassa a tua compreensão", "não estás a ver/pensar bem", "és demasiado sensível", "toda a gente sabe que não prestas").



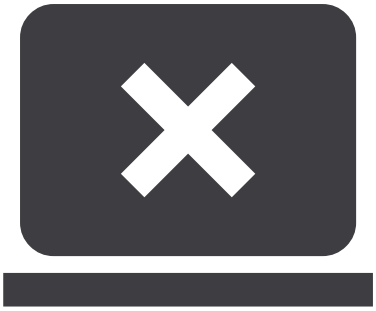
Expor ou partilhar informação pessoal ou confidencial para envergonhar ou descredibilizar (por exemplo, partilhar fotografias sem consentimento, expor segredos).



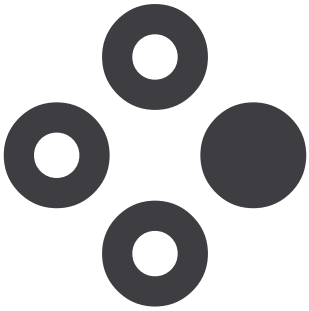
Controlar financeiramente, por exemplo, não dar acesso à própria conta bancária, a cartões de crédito ou multibanco; exigir a justificação de todo o dinheiro gasto ou retirar indevidamente parte do salário da vítima.



Controlar o acesso a informações ou oportunidades, dificultando a possibilidade de a pessoa tomar decisões e ter maior autonomia, exigindo que a pessoa pense da mesma forma ou, por exemplo, impondo regras estritas e pormenorizadas.



Revistar e controlar objetos pessoais, como a agenda, o telemóvel ou o computador (por exemplo, obrigar a dar acesso a todas as passwords de acesso).



Tentar isolar a vítima de familiares, amigos ou de outras pessoas, de forma a controlar a sua vida (por exemplo, dificultando ou impedindo que combine atividades com outras pessoas, inventando desculpas para não fazer parte de determinadas atividades).



Impedir oportunidades de denúncia da situação (por exemplo, acompanhar a vítima a consultas médicas e impedir que fique sozinha com o/a profissional de saúde).



Vitimizar-se. O/a agressor/a "inverte a situação" e acusa a vítima de ser ela a ter um comportamento violento, de estar a reagir exageradamente ou de ser egoísta/carente por expressar as suas necessidades ou desejos ("Nunca valorizas o que faço por ti", "estás a ser má/mau para mim").



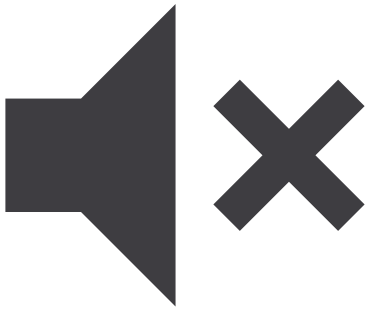
Desacreditar e manipular ("isso não aconteceu", "estás a imaginar coisas"), incluindo fazer a pessoa duvidar das suas próprias perceções (em inglês, *gaslighting*) e agir como se fosse o "dono/a da razão".



Impedir de descansar ou de dormir.



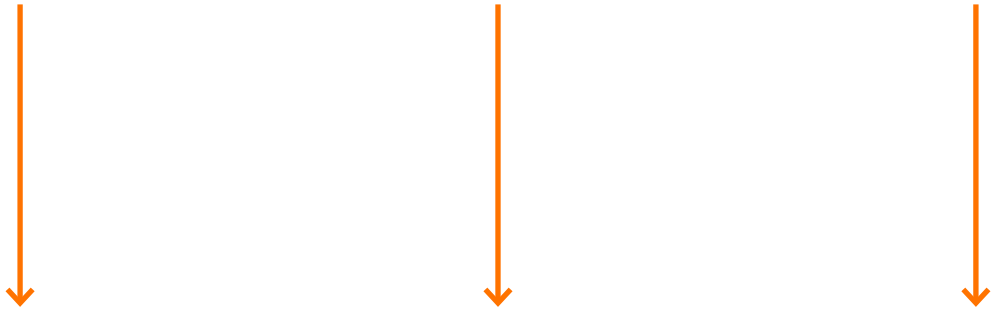
Perseguir no trabalho, na rua, nos espaços de lazer, online (em inglês, *stalking*) e **monitorizar** todos os passos da vítima ou **espiá-la** (por exemplo, obrigar a pessoa a ativar em permanência o localizador do telemóvel ou colocar um localizador em objetos pessoais da vítima).



Fazer uso intencional do silêncio, da indiferença ou da exclusão como forma de castigo ou controlo (por exemplo, não falar com a vítima, depois desta ter preparado uma refeição que a pessoa agressora não gostou).



Provocar discussões e ter explosões de zanga imprevisíveis e sem motivo aparente, obrigando a vítima a estar constantemente alerta a indicadores que possam sinalizar essas situações.



O elemento **comum aos diferentes comportamentos de violência psicológica** é a tentativa de **diminuir e controlar o/a outro/a**, seja através da humilhação, do medo, da manipulação ou do isolamento.

IMPORTANTE!

Nem todos os comportamentos desagradáveis, críticos ou intensos são, por si só, violência psicológica. O contexto em que ocorrem, a repetição e a intenção são essenciais para compreender se existe um **padrão de abuso/violência**. Uma crítica pontual, um tom de voz exaltado num momento stressante ou até uma piada de mau gosto podem ser inadequados, mas não significam, necessariamente, violência.

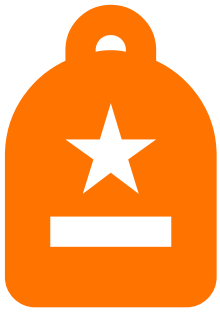
QUEM PODE SER VÍTIMA DE VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA?

03

Qualquer pessoa pode ser vítima de violência psicológica, independentemente da sua idade, género ou profissão. Crianças, jovens, adultos/as e idosos/as, rapazes e raparigas, homens e mulheres podem ser vítimas.



Pessoas pertencentes a grupos minoritários, por exemplo, minoria étnicas ou raciais, migrantes, comunidade LGBTQIA+, pessoas com deficiência, pessoas em situação de pobreza.



Crianças e adolescentes, sobretudo quando não têm redes de apoio que incluam familiares e amigos/as, têm baixa autoestima e/ou viveram situações de negligência, rejeição ou violência.



Pessoas idosas dependentes de cuidados, sobretudo quando as suas decisões também são tomadas por outras pessoas, interferindo diretamente na sua autonomia.



Pessoas que vivem com doença mental, que, devido às condicionantes da doença, podem ser desacreditadas, alvo de discriminação ou de manipulação emocional.

Ainda assim, há pessoas que se encontram **mais vulneráveis**, por exemplo:

A **violência filioparental**, ou seja, aquela que é praticada pelos filhos/as sobre os progenitores/as, também é uma realidade.

COMO SE PODEM SENTIR AS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA?

04

Não existe uma forma única de reagir à vivência de uma situação de violência psicológica.

Cada pessoa pode sentir-se de forma diferente, dependendo não só das suas características psicológicas individuais e de experiências de vida anteriores (por exemplo, historial de vivência de situações adversas), mas também de aspetos relacionados com a situação abusiva: intensidade, frequência e duração da situação de violência; relação com a pessoa agressora; apoio, formal e informal, de estruturas, entidades e de familiares e amigos/as.

Ainda assim, há **formas de reagir que são relativamente comuns**. Por exemplo, as pessoas que são vítimas tendem a sentir-se:

INSEGURAS, COM VERGONHA E HUMILHADAS.

INCOMPETENTES E INCAPAZES (POR VEZES, ATÉ DE REALIZAR TAREFAS SIMPLES).

IMPOTENTES, PORQUE ACREDITAM QUE NÃO CONTROLAM A SITUAÇÃO E/OU NÃO PODEM SAIR DELA.

DEPENDENTES DO AGRESSOR OU AGRESSORA.

SEM CONFIANÇA E ESTIMA POR SI PRÓPRIAS.

VULNERÁVEIS E FRÁGEIS.



COM VONTADE DE SE ISOLAREM.

COM DIFICULDADES DE CONCENTRAÇÃO.



COM DIFICULDADE EM DORMIR E/OU COM PESADELOS.

COM MEDO E ANSIOSAS, FICANDO (HIPER) VIGILANTES AO QUE ACONTECE À SUA VOLTA.

TRISTES, FRUSTRADAS E NÃO COMPREENDIDAS.

DESMERECEDORAS DO RESPEITO E/OU AMOR DOS OUTROS.

CONFUSAS POR NÃO COMPREENDEREM PORQUE SE SENTEM "EM BAIXO".

CONVENCIDAS DE QUE O MUNDO É UM LUGAR HOSTIL.

IMPORTANTE!

As vítimas de violência psicológica podem não ter uma única nódoa negra. **As suas "feridas" são invisíveis e igualmente dolorosas**, afetando negativamente o bem-estar e a Saúde Psicológica.

As vítimas de violência psicológica podem desenvolver, sobretudo a médio e longo prazo, **problemas de Saúde Psicológica,** incluindo, perturbações da ansiedade, depressão, perturbações alimentares, comportamentos auto lesivos ou tentar o suicídio.

Pode saber mais nos documentos OPP:





QUEM PODEM SER OS/AS AGRESSORES/AS?

05

Tal como qualquer pessoa pode ser vítima de violência psicológica, **os/as agressores/as também podem ser qualquer pessoa**: o/a parceiro/a, um/a colega de trabalho, um/a chefe, um pai/mãe, um irmão/irmã, um amigo/a, um/a cuidador/a ou um filho/a.



Os agressores ou agressoras podem ser mais novos ou mais velhos, ter um nível educacional ou um estatuto socioeconómico baixo ou elevado e desempenhar qualquer profissão.

QUAIS SÃO OS SINAIS DE ALERTA PARA VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA? AO QUE DEVO ESTAR ATENTO/A?

06

Frequentemente, a violência psicológica acontece de forma subtil. **Pode ser difícil de reconhecer e detetar**. Por vezes, acontece **apenas quando o/a agressor/a e a vítima se encontram a sós**, tornando difícil apercebermo-nos do que está a acontecer. Outras vezes, **pode acontecer em público.** Nestas situações, é comum que, quem observa, não reaja a essa situação – são os chamados observadores/as passivos/as (em inglês, *bystanders*). Isto acontece ou porque não identificam de imediato os comportamentos como sendo violentos, porque desvalorizam a situação, porque preferem não se envolver ("vou criar aqui uma situação e a pessoa ainda pode agredir-me a mim") ou porque há uma difusão de responsabilidade ("se calhar alguém já falou com ele/a").

É importante não cair na armadilha de pensar "não é assim tão mau" e minimizar o comportamento do/a agressor/a. Não raras vezes, a própria vítima procura justificar e desculpar o comportamento do/a 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 fatores "externos" ao/á agressor/a (por exemplo, consumo de álcool ou problemas laborais). Não raras vezes também, a vítima perceciona o comportamento violento como um sinal de proteção, cuidado e amor, "normalizando" o comportamento violento do/a agressor/a.

Mesmo que existam apenas alguns sinais e comportamentos que nos pareçam violentos, devemos estar atentos/as e tentar perceber se se trata de uma situação de violência psicológica.

IMPORTANTE!

As perguntas mais importantes a fazer são:

01	02	03	04
A PESSOA PARECE ESTAR DEFENSIVA OU HIPERVIGILANTE EM CONTEXTOS SOCIAIS?	A PESSOA COMPORTA-SE DE FORMA DIFERENTE NA PRESENÇA DO/A AGRESSOR/A?	A PESSOA FICA PREOCUPADA OU APREENSIVA QUANDO ESTÁ LONGE DO AGRESSOR/A? (DIZ COISAS COMO "TENHO DE IR PARA CASA, PORQUE ELE/ELA PODE ESTAR PREOCUPADO/A COMIGO).	A PESSOA DESCULPABILIZA CONSTANTEMENTE O AGRESSOR/A?

As respostas a estas perguntas, podem ajudar-nos a perceber se há sinais de alerta.

Os sinais podem variar de contexto para contexto e ser identificados na vítima, no/a agressor/a e na interação entre ambos e/ou no grupo.

No trabalho…

Sinais de alerta na vítima:

- Mostra-se nervosa, hesitante ou em silêncio na presença do/a agressor/a.
- Evita expressar opiniões ou pedir ajuda, com medo de "dizer algo errado".
- Parece menos produtiva e/ou falta frequentemente ao trabalho.
- Prefere trabalhar sozinha e não se envolver em conversas de grupo.

Sinais de alerta no/a agressor/a:

- Interrompe, ridiculariza ou corrige desadequadamente em público.
- Ignora contribuições, desvaloriza ideias ou atribui erros a uma só pessoa.
- Usa o controlo ou a humilhação como forma de "liderança".
- Faz comentários sarcásticos ou "piadas" à custa do/a trabalhador/a.

Sinais de alerta na interação:

- A comunicação é tensa e unidirecional ("quando um fala, o outro cala-se").
- As interações são marcadas por ironia, críticas ou silêncio como forma de punição.
- Pequenos erros ou opiniões diferentes geram reações desproporcionadas (zanga, sarcasmo).
- As pessoas à volta sentem-se desconfortáveis, em alerta ou esgotadas.

Numa relação amorosa…

Sinais de alerta na vítima:

- Raramente fala abertamente sobre a relação com pessoas próximas.
- Mostra medo, confusão ou culpa quando fala sobre a relação com o/a parceiro/a.
- Tende a estar alerta, ansiosa e/ou com baixa autoestima.
- Muda de comportamentos, roupas ou rotinas para evitar discussões.
- Justifica o comportamento agressivo/a do outro/a ("ele/a é assim porque está stressado/a"; "ele traz os problemas do trabalho para casa").

Sinais de alerta no/a agressor/a:

- Quer saber sempre com quem o/a parceiro/a fala, onde vai ou o que faz.
- Diz o que vestir e não vestir, com quem pode ou não estar.
- Usa o ciúme, a culpa ou o silêncio como forma de manipulação.
- Reage com irritação ou desdém quando a vítima se afirma.
- Minimiza comportamentos agressivos ("não foi nada de mais", "estás a exagerar").
- Inverte responsabilidades ("tu é que me obrigas a reagir assim").

Sinais de alerta na interação:

- Em conversas, a vítima parece "andar sobre cascas de ovos" para evitar conflitos.
- As conversas são dominadas pelo/a agressor/a.
- O humor do/a agressor/a define o clima (se está calmo, há paz; se está irritado, há discórdia).
- A relação parece mais tensa do que afetuosa.

Numa relação de amizade…

Sinais de alerta na vítima:

- Evita falar de si ou das próprias dificuldades em conversa em grupo.
- Aceita críticas duras, piadas depreciativas ou chantagens sem reagir.
- Diminui o seu próprio valor, tentando constantemente agradar ou pedir desculpa.
- Fica irritada, agindo de forma impulsiva noutros contextos.

Sinais de alerta no/a agressor/a:

- Faz piadas ou expõe segredos para diminuir o/a outro/a.
- Reage mal à autonomia ou afirmação da vítima (“mudaste”, “já não és o mesmo”).
- Exige a atenção do grupo e procura tirar a palavra à vítima.
- Menospreza ou ridiculariza as opiniões da vítima.
- Usa a culpa (“se fosses mesmo meu amigo/a, fazias isto”) para controlar.

Sinais de alerta na interação:

- Há uma sensação de desequilíbrio: um manda, o outro segue.
- A amizade parece causar mais tensão do que bem-estar.
- Pequenos conflitos tornam-se culpa ou vergonha para a vítima.
- A vítima não participa em conversa do grupo para evitar conflitos.

Na comunidade (escola, vizinhança, espaços públicos)…

Sinais de alerta na vítima:

- Evita certos espaços, pessoas ou grupos, quando sente que não é bem-vinda.
- Mostra-se calada, retraída ou ansiosa em ambientes onde já se sentiu atacada.
- Ri ou concorda com piadas ofensivas para evitar novas humilhações.
- Mostra vergonha ou culpa por características que a distinguem (origem, aparência, orientação sexual, deficiência).

Sinais de alerta no/a agressor/a:

- Faz comentários depreciativos, boatos ou provocações com base em estereótipos (sobre etnia, género, idade, classe social, deficiência, orientação sexual, etc.).
- Exclui sistematicamente certas pessoas de atividades, decisões ou conversas.
- Questiona o mérito ou o valor de alguém por pertencer a um grupo minoritário.
- Reforça estereótipos (“tu nem pareces daqui”, “isso é coisa da tua gente”, “isso são hábitos da província”).

Sinais de alerta na interação:

- Há desequilíbrio de poder: uns/umas têm espaço para se expressar, enquanto outros/as são ridicularizados/as ou punidos/as quando tentam fazê-lo.
- As reações da vítima (tristeza, desconforto) são desvalorizadas.
- A vítima raramente é defendida, escutada ou levada a sério.
- A exclusão ou humilhação repete-se, tornando-se parte do dia a dia.

Na internet e redes sociais…

Sinais de alerta na vítima:

- Mostra-se ansiosa, triste ou irritada após estar online.
- Evita publicar opiniões, fotografias ou informações pessoais por medo de críticas.
- Está sempre atenta a tudo o que publicam, procurando algo que pode ser sobre si.
- Desaparece, de um dia para o outro, das redes sociais.

Sinais de alerta no/a agressor/a:

- Envia mensagens ofensivas, humilhantes ou ameaçadoras (públicas ou privadas).
- Espalha boatos e partilha imagens (por vezes falsas) sem consentimento.
- Cria perfis falsos para insultar, provocar ou envergonhar.
- Justifica o comportamento violento como “opinião”, “debate” ou “brincadeira”.
- Incentiva outras pessoas a participar nos ataques ou a ridicularizar a vítima.

Sinais de alerta na interação:

- Há um efeito de grupo: outras pessoas juntam-se ao ataque.
- A vítima é ridicularizada ou exposta perante um público vasto e anónimo.
- Os/as observadores/as (que não se identificam com os comportamentos violentos) raramente intervêm, o que reforça a sensação de impunidade.
- Há um clima de tensão e hostilidade entre utilizadores/as.

Numa relação entre pais/mães e filhos/as…

Sinais de alerta na vítima (pai/mãe ou figura parental):

- Evita impor limites ou cede facilmente para evitar conflitos.
- Sente medo das reações do/a filho/a e muda comportamentos para “não o/a irritar”.
- Justifica as atitudes agressivas do/a filho/a (“anda stressado”, “é da idade”).
- Isola-se, evita falar do que acontece por vergonha ou culpa.
- Mostra exaustão, ansiedade ou tristeza frequente, sentindo-se incapaz como mãe/pai.

Sinais de alerta no/a agressor/a (filho/a):

- Reage com hostilidade a regras, pedidos ou limites (“não mandas em mim”).
- Usa insultos, ameaças ou destrói objetos para intimidar.
- Manipula emocionalmente (“se não me deres, deixo de te falar”, “és péssimo pai/mãe”).
- Mostra falta de empatia ou arrependimento após comportamentos agressivos.
- Exige privilégios e reage com agressividade a qualquer frustração.

Sinais de alerta na interação:

- Os papéis parecem invertidos: o/a filho/a toma decisões e o/a progenitor/a cede.
- O ambiente familiar é tenso, com medo constante de discussões.
- As conversas transformam-se rapidamente em acusações ou gritos.
- O afeto é condicionado: só há proximidade quando o/a progenitor/a faz o que o/a filho/a quer.
- Há um padrão de poder e controlo, em vez de respeito e diálogo.

IMPORTANTE!

Nem sempre estão presentes todos os sinais. **Mesmo que existam apenas alguns sinais pode ser uma situação de violência psicológica.**

Da mesma forma, se alguém demonstrar um ou mais destes sinais não significa, necessariamente, que é vítima de violência psicológica.

Seja quem for o agressor ou agressora, seja qual for o contexto onde ocorre a violência psicológica, **A CULPA NÃO É DA VÍTIMA. Ninguém merece sofrer atos de violência.**

COMO DISTINGUIR UMA SITUAÇÃO DE CONFLITO DE UMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA?

07



Os conflitos fazem parte das relações humanas. É natural que existam momentos de discórdia e tensão entre as pessoas, seja no trabalho, em casa, na escola ou entre amigos/as. Os conflitos até podem ser saudáveis, quando se traduzem em oportunidades para esclarecer perspetivas, negociar diferenças, reconhecer e corrigir erros, assim como fortalecer a relação.

Por outro lado, **a violência psicológica não se traduz em algo construtivo** e tende a enfraquecer a autoestima, gerar medo e comprometer o bem-estar emocional da vítima.

Algumas diferenças podem ajudar-nos a diferenciar entre situações de conflito e situações de violência psicológica:

CONFLITO	VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA
Ocorre pontualmente, quando há uma discordância ou um problema concreto. As pessoas podem irritar-se, mas procuram resolver o assunto e seguir em frente.	Ocorre de forma repetida, muitas vezes sem motivo claro, tornando-se um padrão de desvalorização, crítica ou controlo.
Pode envolver emoções intensas (raiva, frustração, tristeza), mas há preocupação em manter o respeito pelo outro/a, mesmo em momentos de gritos ou tensão.	Há intenção de magoar, humilhar, manipular ou intimidar, criando medo, culpa ou vergonha. O objetivo é diminuir ou dominar, não melhorar a qualidade da relação.
Ambas as partes são ouvidas e têm espaço para explicar o seu ponto de vista. Mesmo que discordem, há possibilidade de comunicação, diálogo e negociação.	Uma das partes tenta impor a sua perspetiva/ vontade ou silenciar a outra. A interação é usada como arma, não como ponte.
Há respeito pelos limites pessoais, por exemplo, evitando insultos, escutando o outro/a e reconhecendo quando é necessário fazer uma pausa ou pedir desculpas.	Os limites pessoais são ignorados. Há insultos, ameaças, chantagem emocional, ou desprezo pelas necessidades do/a outro/a.
Pode resultar em aprendizagem e reconciliação. As pessoas tendem a sentir que lidam com o conflito de forma minimamente construtiva. No limite "concordam em discordar".	A violência gera medo, insegurança, confusão e isolamento, especialmente para quem é alvo. A confiança na relação tende a deteriorar-se com o tempo.

As principais diferenças são **a intenção do comportamento** (que na violência é exercer controlo) **e o desequilíbrio constante de poder**. Nas situações de violência, uma das pessoas tem comportamentos que magoam a outra e que a impedem de sentir-se segura, respeitada e capaz de se expressar livremente, em vez de compreender ou resolver a situação que possa ter gerado discórdia.

PORQUE PODE SER DIFÍCIL ALGUÉM RECONHECER OU ADMITIR QUE É VÍTIMA?

08



Muitas vezes, nas relações, os comportamentos de violência psicológica começam de forma subtil, são apresentados como “preocupação”, “expressões de amor e de proteção”, “brincadeira”, “problemas no trabalho” ou “maneira de ser”, tornando-se parte da rotina e dificultando a sua identificação enquanto comportamentos abusivos. Na comunidade e nas Redes Sociais, os comportamentos violentos podem manifestar-se de forma difusa, através de piadas ou de discursos partilhados por várias pessoas, por vezes sem um alvo único.

Independentemente do contexto, **há vários motivos que podem dificultar que uma pessoa perceba ou admita que está a ser vítima de violência psicológica**:

"Normalização" dos comportamentos de violência psicológica.

Quando a desvalorização ou controlo se tornam frequentes, a pessoa pode começar a vê-los como "normais" ou "inevitáveis".

Relações de poder ou dependência.

Em contextos de trabalho, escola, amizade ou família, pode haver medo de enfrentar alguém com mais poder, estatuto ou influência.

Culpa e vergonha.

A vítima pode sentir que "provocou" a situação, que "não devia ter caído nesta situação" ou que devia ter reagido de outra forma (por exemplo, "não devia deixar-me afetar por isto"; "Devia ter posto um travão antes, agora é tarde demais").

Confusão emocional.

Quem exerce violência pode também demonstrar afeto, apoio ou arrependimento, criando sentimentos contraditórios e esperança numa mudança. A violência apresenta, frequentemente, um padrão cíclico, no qual a fase de arrependimento potencia a confusão.

Dúvida sobre si própria.

O/a agressor/a pode distorcer os factos ("isso não aconteceu assim", "estás a exagerar"), levando a vítima a duvidar das suas próprias perceções, emoções e nível de tolerância.

Medo das consequências.

Por exemplo, receio de ser desacreditada, perder oportunidades, sofrer represálias ou ver a sua imagem prejudicada.

Isolamento.

A perda de contacto com pessoas de confiança torna mais difícil ter outras perspetivas e reconhecer que o que está a acontecer não é aceitável.

Falta de informação/ literacia.

Algumas pessoas podem não ter referências ou linguagem para identificar comportamentos abusivos/violentos e compreender o seu impacto.

Medo pela segurança dos animais de estimação.

Muitas vítimas adiam sair, regressam ou permanecem em relações violentas por receio de que o/a agressor/a magoe ou mate os animais que ficam sob o seu controlo.

Reconhecer que se está a ser alvo de violência psicológica pode ser um processo demorado e doloroso. Mas, é o primeiro passo para recuperar estabilidade emocional, restabelecer limites e procurar apoio.

O QUE PODEMOS FAZER SE ESTIVERMOS NUMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA?

09



LIGAR 112

Se sentimos que a nossa vida corre perigo.

LIGAR 808 24 24 24

Se sentimos que precisamos urgentemente de falar com alguém, opção 4 (Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS 24).



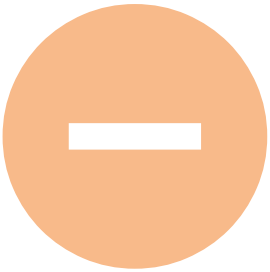
Conhecer os sinais de alerta e não os ignorar.

Podemos prestar atenção aos sinais de violência psicológica, pois este é o primeiro passo para nos protegermos. Ainda que nem sempre seja fácil perceber a gravidade da situação — muitas vezes, o comportamento violento passa por fases, alternando momentos “bons”, de calma ou arrependimento, com momentos “maus” e de violência, o que gera confusão. É tentador inventar desculpas, pensar que afinal não é violência, que prevalecem os momentos positivos, mas mesmo que achemos que o/a agressor/a nos quer bem, não é uma relação saudável. Nas relações saudáveis não há violência. Pelo contrário, o respeito pelos limites, pelo bem-estar geral da pessoa, pela escuta ativa do outro/a são algumas das características das relações saudáveis.



Aceitar que a responsabilidade pela violência pertence ao/à agressor/a e não à vítima.

O comportamento violento é uma escolha do agressor ou agressora. Nenhum comportamento ou característica nossa justifica sermos alvo de violência. Compreender isto pode ajudar-nos a reduzir sentimentos de culpa e vergonha. Também não nos compete, enquanto vítimas, “ajudar” o/a agressor/a. A vítima não consegue mudar o comportamento do/a agressor/a fazendo ou sendo algo diferente.



Estabelecer limites.

Sempre que possível, devemos evitar estar com o/a agressor/a. Perante uma situação de violência devemos tentar não nos envolver: não tentar explicar, acalmar ou pedir desculpa. Para nos protegermos, podemos afastar-nos dessa situação, seja numa discussão com um/a parceiro/a, na rua ou nas redes sociais. É Importante lembrar que façamos o que fizermos, aos olhos do/a agressor/a, não estaremos a agir corretamente. Definir limites significa que estamos a tentar manter relações seguras e a procurar espaços onde nos sintamos respeitados/as e valorizados/as.



Guardar registos dos comportamentos de violência.

Sempre que possível, podemos anotar datas, mensagens, e-mails. Este registo ajuda a sistematizar e refletir sobre a frequência e gravidade das ocorrências e pode ser importante se decidirmos pedir apoio ou denunciar junto das entidades policiais ou judiciais



Cuidar de nós.

A violência psicológica tem impacto no nosso bem-estar. Devemos priorizar o descanso, o contacto com pessoas de confiança e, se possível, atividades que nos tragam calma ou prazer. Podemos saber mais na *factsheet* **sobre Autocuidado**.



Falar com alguém em que confiamos.

É possível que, devido à violência psicológica, nos sintamos mais afastados de amigos/as e familiares. No entanto, estas pessoas podem ser fundamentais para nos sentirmos mais seguros/as e compreendidos/as, assim como para ganharmos coragem para tomar decisões. Não temos de contar tudo o que vivemos ao pormenor, basta partilhar o suficiente para que saibam que precisamos de apoio.



Procurar ajuda das forças de segurança.

Podemos procurar ajuda das forças de segurança ligando **112**, contactando a Linha de Apoio à Vítima (**116 006)** ou a GNR/PSP, sobretudo quando a situação envolve ameaças, perseguição, controlo constante ou qualquer forma de perigo para a nossa segurança. Mesmo que não tenhamos a certeza do que fazer, estas entidades podem orientar-nos sobre o que fazer na situação concreta e sobre os nossos direitos.



Procurar apoio especializado.

Um/a Psicólogo/a pode ajudar-nos a encontrar formas de lidar com situações de violência, a recuperar delas e a evitar que se repitam. Podemos encontrar um/a Psicólogo/a em **encontreumasaida.pt**.



Sempre que existam ameaças ou agressões a animais de estimação.

É importante referir essa situação quando se procura ajuda, pois os animais podem e devem ser considerados nos planos de segurança e nas respostas de apoio.

LEMBRE-SE!

Pedir ajuda não é sinal de fraqueza, mas de coragem! Apesar de, muitas vezes, ser uma situação complexa, que gera muito sentimentos distintos, como medo, culpa e vergonha, reconhecer uma situação de violência e procurar apoio é um passo importante para reconstruir a nossa segurança, autoestima e confiança nos outros/as.

COMO PODEMOS AJUDAR ALGUÉM QUE ESTÁ NUMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA?

10

Quando percebemos ou suspeitamos que alguém está a ser alvo de violência psicológica, é natural sentirmo-nos inseguros/as sobre o que fazer. No entanto, **as nossas atitudes e comportamentos podem fazer diferença**, ajudando a pessoa a proteger-se e a tomar decisões que afirmem limites. É também importante lembrarmo-nos que o nosso silêncio ou indiferença têm impacto, pois ao não (re)agirmos, podemos, sem querer, contribuir para "normalizar" ou perpetuar a violência.

É importante lembrarmo-nos que qualquer pessoa pode ser agressor/a – independentemente de "não ter ar de agressor/a", "ser tão simpática e afável" ou "ter uma ótima reputação". O essencial é conhecer os sinais de alerta e estarmos atentos/as.

As nossas atitudes e comportamentos podem fazer diferença.

Neste sentido, **quando conhecemos alguém ou quando vemos alguém numa situação de violência psicológica, podemos**:

Estar atentos/as e não ignorar. Mesmo quando a situação não nos envolve diretamente, é importante não fechar os olhos ao sucedido. O simples facto de mostrarmos desconforto ou desacordo com comportamentos de humilhação, manipulação ou controlo já transmite que a violência não é aceitável.

Tentar compreender o que está a acontecer. Nem todos os conflitos são violência. Podemos observar se há repetição, medo, intenção de magoar ou desequilíbrio de poder — ou seja, sinais de que não se trata apenas de um conflito, mas de uma situação ou relação marcada por violência psicológica.

Agir, mas em segurança. Se nos sentirmos capazes, podemos intervir diretamente: apoiar a opinião/perspetiva da pessoa visada, pedir que o comportamento violento pare ou mostrar desacordo. Em espaços públicos ou nas Redes Sociais, podemos sinalizar às pessoas à volta o que está a acontecer e/ou denunciar (às forças de segurança e/ou aos canais de denúncia nas Redes Sociais). Se decidirmos agir, é importante avaliarmos se temos condições de segurança para o fazer.

Procurar aliados/as. Quando não nos sentimos à vontade para agir sozinhos/as, podemos pedir apoio a outras pessoas presentes ou a quem tenha responsabilidade no espaço (por exemplo, professores/as, supervisores/as, seguranças, moderadores/as online). A intervenção em grupo é muitas vezes mais eficaz e protetora para quem é vítima e para quem tenta ajudar.

Escutar e estar disponível. Quando a pessoa é próxima de nós, podemos oferecer um espaço seguro para falar, ouvindo sem julgar nem pressionar. O nosso papel não é perceber se é ou não verdade que a pessoa é vítima de violência, mas sim mostrar empatia e acreditar no que a pessoa nos relata, ajudando-a reduzir a vergonha e o isolamento. Devemos evitar expressões como “Não acredito, ele / ela é tão boa pessoa!”, “Não achas que podes estar a exagerar?”, “Não será ele/ela a querer proteger-te?” ou “Porque é que ainda não fizeste queixa?”. Ajuda colocar questões gerais como “Noto que tens estado diferente… como estás?”, “Como é que ele/ela se comporta contigo? Como te sentes com isso? Já falaste sobre esta situação com alguém?”. Mesmo quando não é uma pessoa próxima, podemos manter o contacto, por exemplo, enviando uma mensagem a perguntar se precisa de algo ou se podemos fazer alguma coisa para a ajudar.

Validar o que a pessoa sente. Podemos reconhecer o sofrimento e reforçar que ninguém merece ser humilhado/a ou controlado/a. Frases simples como “não estás sozinha/o” ou “o que estás a sentir faz sentido” podem ajudar.

Partilhar informação e recursos. Podemos não só partilhar este recurso OPP, como indicar serviços especializados e linhas de apoio, como a Linha de Apoio à Vítima (116 006), os recursos de apoio da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (800 202 148) ou a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS 24 (808 24 24 24, opção 4). Ajudar a pessoa a conhecer as opções é mais útil do que decidir por ela.

IMPORTANTE!

A violência psicológica pode enquadrar-se numa situação de violência doméstica, que se configura como crime – seja a vítima um adulto/ ou uma criança. Isso significa que, nessa situação, qualquer pessoa deve apresentar queixa às autoridades competentes.

PROCURE AJUDA!

CONTACTOS ÚTEIS:

EMERGÊNCIA

112
Situações de perigo ou risco de vida | linha gratuita | 24h/dia
Aciona uma resposta do INEM, da Polícia ou dos Bombeiros.

APOIO A VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA

APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima
Linha de Apoio à Vítima | **116 006** | linha gratuita |dias úteis 08h–23h
Apoio gratuito, confidencial e especializado a vítimas de todos os tipos de violência.

Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género (CIG)
800 202 148 | linha gratuita, 24h/dia
SMS gratuito: **3060**
Email: violencia@cig.gov.pt
Apoio confidencial em situações de violência de género e violência doméstica.

Linha Internet Segura
800 21 90 90 | dias úteis, 08h–23h
Apoio confidencial para situações de crime e violência online.

Linha de Emergência Social
144 | linha gratuita, 24h/dia
Apoio confidencial em situações de perigo e vulnerabilidade social.

APOIO PSICOLÓGICO

SNS 24 — Linha de Aconselhamento Psicológico
808 24 24 24 (opção 4) | linha gratuita, 24h/dia
Apoio psicológico gratuito e confidencial.

Encontre um/a Psicólogo/a em **encontreumasaida.pt**

DENÚNCIA

GNR ou PSP
Participar situações de violência diretamente no **Portal Queixa Eletrónica**.

ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

ordemdospsicologos.pt