



## Violência interpessoal

Uma relação saudável (de amizade, casal, vida familiar ou atividade profissional) é aquela em que

- nos sentimos apoiados
- nos sentimos bem por sermos quem somos
- os conflitos são positivos e conduzem a uma melhor compreensão de ambas as partes, contribuindo para uma evolução positiva da relação

As relações saudáveis:

- ajudam a conhecemo-nos melhor
- melhoram a nossa capacidade de amarmos e de sermos amados
- contribuem para o bem-estar físico e mental
- podem contribuir para uma vida mais longa
- aumentam os níveis de ocitocina (uma hormona que se encontra relacionada com o bem-estar)
- diminuem o cortisol (um indutor de stresse)

## O que é a violência?

- Uso intencional da *força física* ou do *poder*, real ou sob a forma de *ameaça*, contra si próprio, contra outra pessoa ou contra um grupo ou uma comunidade, que resulte, ou tenha grande probabilidade de resultar, em *ferimentos*, *morte*, *danos psicológicos*, *compromisso do desenvolvimento* ou *privação*.



CelaSaúdeInformativo

n. ° 3 Março 2022

**Redação:**  
Victoria Radamovschi

**Revisão:**  
Luís Pinto e Emília Nina

*“Reinventar o quotidiano –  
a arte de superar os  
objetivos.”*

## Natureza da violência interpessoal

### Violência física

- Empurrar
- Pontapear
- Esbofetear
- Lançar objetos
- Torcer
- Queimar
- Cuspir
- Puxar cabelos
- Beliscar

### Violência psicológica

- Insultos/ Críticas
- Ameaças
- Humilhações/desvalorizações
- Intimidações
- Isolamento social/Privação de contacto com a família e os amigos
- Revista a objetos pessoais (agenda, telemóvel, computador)
- Privação de documentação pessoal, negação do

### Violência sexual

- Obrigar
- Coagir
- Ameaçar
- Forçar a vítima a práticas sexuais contra a sua vontade
- Inclui a violação no contexto conjugal

### Privação e negligência

- Ato de privação
- Omissão no que respeita ao provimento de necessidades básicas de um indivíduo
- Inclui o nível emocional, de saúde, educação, nutrição, segurança, habitação e condições de vida, entre outras

### Violência económica

- Controlo e/ou utilização inapropriada/indevida dos recursos financeiros e bens
- Perpetrada principalmente no contexto das relações de intimidade ou contra pessoas idosas



### Saiba que:

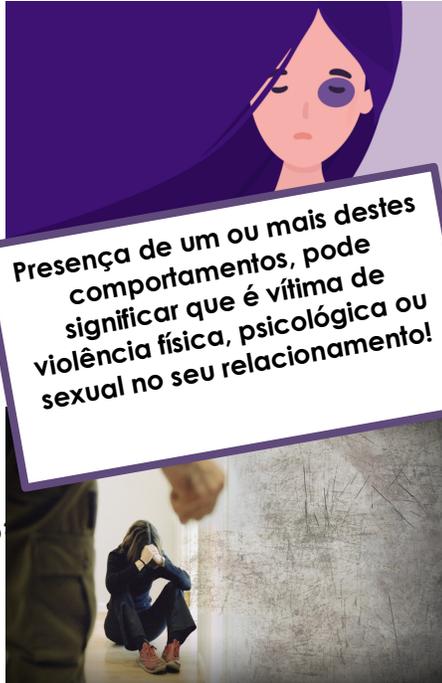
- 1/4 das pessoas adultas revela ter sofrido maus tratos em criança\*
- 1 em cada 5 mulheres assinala ter sido vítima de abuso sexual em criança\*
- 1 em cada 3 mulheres sofreu atos de violência física ou sexual nas relações de intimidade em algum momento da sua vida\*
- 1 em cada 17 pessoas idosas revela ter sido vítima de maus tratos no mês anterior\*
- Mulheres, crianças e pessoas idosas sofrem mais de maus tratos físicos, psicológicos ou sexuais\*
- O consumo nocivo de álcool está relacionado com violência na Europa\*
- O consumo de álcool esteve presente em 40% dos homicídios\*
- Existe uma **linha direta gratuita** de **Apoio à Vítima**
- Para mais informações pode consultar:
  - <https://www.cig.gov.pt/>
  - [https://apav.pt/apav\\_v3/index.php/pt/](https://apav.pt/apav_v3/index.php/pt/)



\* DGS. Violência Interpessoal – Abordagem, Diagnóstico e Intervenção em Serviços de Saúde. 2016

## Está a ser vítima?

- Tem *medo do temperamento* do seu namorado ou da sua namorada?
- Tem *medo da reação* dele(a) quando não têm a mesma opinião?
- Ele(a) constantemente *ignora os seus sentimentos*?
- *Goza* com as coisas que lhe diz?
- Procura *ridicularizá-lo(a)* ou fazê-lo(a) *sentir-se mal* em frente dos seus amigos ou de outras pessoas?
- Alguma vez ele(a) *ameaçou* agredi-lo(a)?
- Alguma vez ele(a) lhe *bateu*, deu um *pontapé*, *empurrou* ou lhe *atirou com algum objeto*?
- Não pode estar com os seus amigos e com a sua família porque ele(a) tem *ciúmes*?
- Alguma vez foi *forçado(a) a ter relações* sexuais?
- Tem *medo de dizer "não"* quando não quer ter relações sexuais?
- É *forçado(a) a justificar* tudo o que faz?
- Ele(a) está constantemente a *ameaçar revelar* o vosso relacionamento?
- Já foi *acusado(a) injustamente* de estar envolvida ou ter relações sexuais com outras pessoas?
- Sempre que quer sair tem que lhe *pedir autorização*?



Presença de um ou mais destes comportamentos, pode significar que é vítima de violência física, psicológica ou sexual no seu relacionamento!

## As crianças – vítimas

Quando são testemunhas de violência doméstica:

- Presenciar ou ouvir os abusos infligidos sobre a vítima
- ver os sinais físicos depois de episódios de violência
- testemunhar as consequências desta violência na pessoa abusada

Quando são instrumentos de abuso:

- Utilizar os filhos como uma forma de abuso e controlo

Quando são vítimas de abuso:

- Abusado físico e/ou emocional pelo agressor ou pela própria vítima



## Pessoas LGBTQIA

(lésbicas, gays, bissexuais, transsexuais, queer, intersexuais, assexuais)

- O outing como instrumento de intimidação - revelar ou ameaçar revelar a orientação sexual do seu parceiro
- A questão do/as filho/as - a ameaça de cortar os laços da vítima com a(s) criança(s), o que pode ser particularmente violento se a vítima não for legalmente reconhecida como pai ou mãe dos/as seus/suas filhos/as
- A ligação entre a sua identidade sexual e violência - culpabilizar-se pelo facto de estarem a ser vítimas de violência doméstica devido a serem gays, lésbicas ou trans.
- O isolamento e a confidencialidade da comunidade LGBTQIA - a reduzida dimensão da rede e das comunidades LGBTQIA pode dificultar o pedido de ajuda por parte da vítima
- O estigma na procura de ajuda – o estigma existente e as experiências anteriores de discriminação ou pedidos de ajuda sem sucesso, pode aumentar o isolamento e a vulnerabilidade.

## Informações úteis da sua USF

(a sua equipa de enfermagem)

Se foi vítima de violência, é muito importante que o denuncie. Se o fizer, **é maior a probabilidade de a pessoa que cometeu o crime ser apanhada, responsabilizada e impedida de voltar a fazer o mesmo, a si ou a outros.**

**A denúncia é obrigatória** para as entidades policiais quanto a todos os crimes de que tomarem conhecimento e para os funcionários quanto a crimes de que tomarem conhecimento no exercício das suas funções e por causa delas.



**A denúncia é ainda obrigatória** para qualquer pessoa que tenha conhecimento de situações que ponham em risco a vida, a integridade física ou psíquica ou a liberdade de uma criança ou jovem com menos de 18 anos.

A queixa ou denúncia pode ser apresentada junto de uma das seguintes **autoridades**:

[Ministério Público \(MP\)](#)

[Polícia Judiciária \(PJ\)](#)

[Polícia de Segurança Pública \(PSP\)](#)

[Guarda Nacional Republicana \(GNR\)](#)



Qualquer uma destas autoridades tem o dever de receber todas as queixas e denúncias que lhe sejam apresentadas, mesmo que o crime não tenha sido cometido na respetiva área territorial ou, no caso das polícias, a investigação não seja da sua competência.

Nos [crimes públicos](#), como por exemplo homicídio e violência doméstica, **não é obrigatório que seja a vítima a denunciar**. Qualquer pessoa que tenha conhecimento do crime pode realizar a denúncia, sendo esta suficiente para o Ministério Público dar início ao processo, mesmo contra a vontade da vítima. Se pretender denunciar um crime de que tem conhecimento, mas, por receio de sofrer retaliações, por exemplo, não quiser revelar a sua identidade, **pode fazê-lo anonimamente**, muito embora seja por norma preferível identificar-se, de forma a poder mais tarde ser chamado a colaborar na investigação.

Nos restantes crimes, sejam [crimes semipúblicos](#), como por exemplo ofensas à integridade física simples, ou [crimes particulares](#), como por exemplo as injúrias, tem que ser a própria vítima a apresentar a queixa, no prazo de 6 meses, caso contrário o Ministério Público não pode abrir um processo

**A apresentação de queixa ou denúncia é gratuita** e não se exige qualquer formalidade, podendo ser feita oralmente ou por escrito. Deve incluir o maior número de elementos possível que possam ajudar a investigação: dia, hora, local e circunstâncias em que o crime foi cometido, a identificação do(s) suspeito(s) (se se souber) e a indicação de testemunhas e outros meios de prova.



Por decisão superior, foi substituído o sistema de informação (agendamento e registo de informação clínica) no dia 28 de março.

Nas próximas semanas, o funcionamento da USF irá sofrer alguma perturbação, sendo expectável que possam ocorrer:

- Atrasos na:

- o Admissão dos utentes no secretariado;
- o Marcação de consulta, e retorno de contactos telefónicos e de email;

- Aumento do tempo de resposta para:

- o Renovação da medicação crónica e na observação de exames de diagnóstico;
- o Elaboração de relatórios médicos e de enfermagem

- Aumento de tempo de espera para consulta, entre consultas, para pensos, injetáveis e vacinas;

Lamentamos os eventuais incómodos causados, agradecemos a vossa compreensão e mantemos o nosso compromisso para ultrapassar mais estas dificuldades.

**Votos de uma Feliz Páscoa!**



USF CelaSaúde  
Alameda Dr. Armando Gonçalves - n° 40  
(à entrada do antigo hospital pediátrico)  
3000-059 Coimbra

telefones: 239 488 627/8  
e-mail: [usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt](mailto:usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt)