

EXPOSIÇÃO DAS CRIANÇAS À VIOLÊNCIA INTERPARENTAL



RECOMENDAÇÕES PARA PAIS E CUIDADORES,

EDUCADORES E PROFESSORES



NOVEMBRO 2020

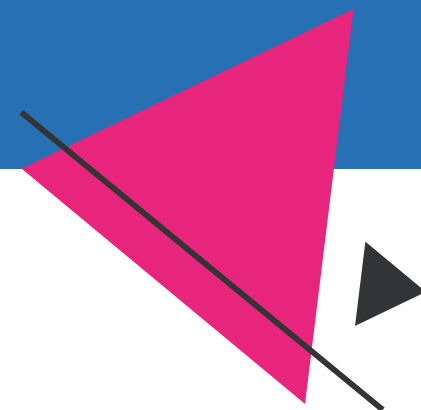
Os Pais e Cuidadores são os principais modelos das atitudes e comportamentos das crianças. Por isso, é fundamental que o desenvolvimento das crianças aconteça num contexto em que os adultos demonstrem comportamentos equilibrados e emocionalmente adequados. **A família deve ser sempre um lugar de respeito, segurança e protecção.**

Contudo, nem sempre assim é – basta observar o número crescente de casos de violência doméstica. **Os conflitos entre os Pais ou Cuidadores são naturais** – os conflitos são naturais nas relações e na vida familiar – e não são negativos por si só. No entanto, **a forma como os conflitos se manifestam, a sua frequência e intensidade, bem como a forma como são resolvidos, podem ter consequências negativas para a criança.**

A VIOLÊNCIA INTERPARENTAL

As situações de **violência entre os Pais ou Cuidadores** – **violência interparental** – podem ser enquadradas como **violência doméstica**. A exposição das crianças à violência interparental constitui uma forma de **vitimização das crianças**, com sérias implicações no seu desenvolvimento. Constitui ainda um **factor de risco** para a **replicação de dinâmicas relacionais violentas** no futuro. Quando as relações familiares, sobretudo entre os Pais ou Cuidadores, são caracterizadas por conflitos e violência, existe uma probabilidade aumentada de a criança aprender esses padrões de interacção, acreditar que são legítimos e replicá-los – não só dentro da família, mas também noutros contextos.

Nas **situações de violência interparental a criança ouve, observa ou tem conhecimento de actos de violência praticados contra a mãe/pai/cuidador ou outro elemento da família** (por exemplo, um avô ou avó). Nalguns casos, o/a agressor/a pode mesmo utilizar a criança para controlar a vítima adulta, por exemplo, afirmando que o mau comportamento da criança é o motivo das agressões; ameaçando a criança diante da vítima adulta; mantendo a criança refém ou afastando-a da vítima adulta; ou contando coisas negativas à criança sobre a vítima adulta.



ALGUNS MITOS E FACTOS RELACIONADOS COM A VIOLÊNCIA INTERPARENTAL

MITO

Os maus tratos infantis são necessariamente físicos.

FACTO

O abuso físico é apenas uma das muitas formas de maus tratos. A negligência, o abuso emocional e o testemunho de situações violentas podem ser muito prejudiciais, e como são mais subtis, são mais dificilmente detectados.

MITO

As crianças não são afectadas pela violência interparental, desde que não presenciem o acontecimento violento.

FACTO

As crianças são observadoras cuidadosas do comportamento e reacções dos pais. **Não precisam de presenciar os acontecimentos para se aperceberem de um ambiente familiar violento e serem afectadas por ele.**

MITO

Quanto mais nova for a criança, menos será afectada pela exposição à violência interparental.

FACTO

As crianças pequenas não são imunes aos efeitos da violência. As crianças, mesmo as mais pequenas, são sempre profundamente afectadas, especialmente se os agentes de violência são membros da família.

MITO

As crianças esquecem a violência que testemunham.

FACTO

As crianças demonstram uma notável capacidade de recordar eventos traumáticos.

Relatos vívidos das crianças sobre eventos violentos contrastam com os relatos dos pais de que asseguram que os filhos não presenciaram ou não se aperceberam de situações violentas. Sendo que, mesmo que não as recordassem, as experiências traumáticas têm impacto no seu desenvolvimento.

MITO

A violência é um problema urbano.

FACTO

A violência pode ocorrer em qualquer lugar, e por isso toca a vida de famílias e crianças em áreas urbanas e rurais, e ocorre em taxas semelhantes entre todos os tipos de famílias, independentemente da região, nível educacional e socioeconómico ou pertença comunitária.

O IMPACTO DA VIOLÊNCIA INTERPARENTAL NAS CRIANÇAS

Em quaisquer situações de violência interpARENTAL a violência não é exclusivamente entre o casal. A violência afecta e impacta, de forma profunda, as crianças que vivem nesse ambiente, a nível físico e psicológico, emocional e comportamental.

SEMPRE QUE EXISTA VIOLÊNCIA, EXISTE UMA RELAÇÃO ABUSIVA.

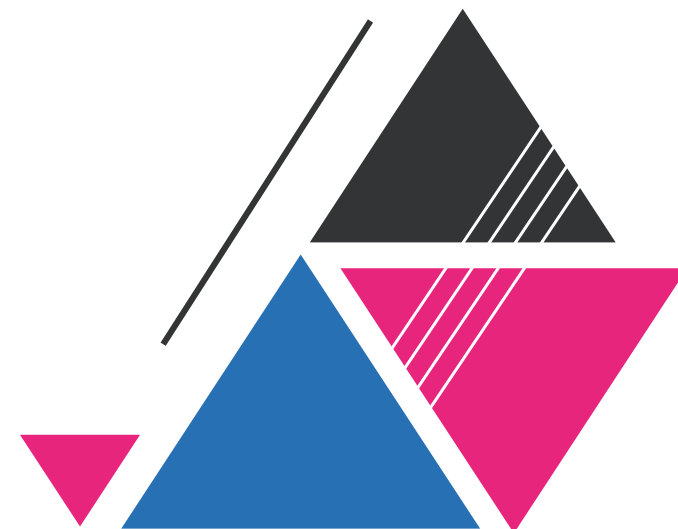
Viver numa casa onde existe violência interpARENTAL é **assustador** para as crianças, gera-lhes **sofrimento e mal-estar**. O mundo parece-lhes um lugar pouco seguro.

Cada criança reagirá à situação de violência interpARENTAL de forma diferente, mas a **exposição à violência colocará dificuldades ao seu desenvolvimento saudável e ao seu dia-a-dia**. As crianças expostas à violência interpARENTAL têm **maior probabilidade** de:

- ▶ Apresentar **problemas de Saúde Psicológica**, como medo e preocupação constantes, baixa auto-estima, stresse e ansiedade, tristeza e depressão, raiva e agressividade, comportamentos de risco – não só durante a infância e adolescência, mas também durante a idade adulta.


- ▶ **Replicar modelos** de relação em que predominam dinâmicas violentas (por exemplo, identificando-se com o agressor ou com a vítima).
- ▶ Mostrar **dificuldade** em estabelecer relações com os outros, resolver problemas, ter um bom desempenho escolar e desenvolver competências sócio emocionais.
- ▶ Demonstrar **problemas de Saúde Física**, como cansaço, dor de cabeça, dor de barriga, dificuldades de sono e problemas alimentares.

Observa-se também que é frequente os **maus-tratos físicos e emocionais** às crianças acompanharem as situações de violência interpARENTAL.

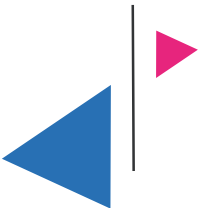


SINAIS DE ALERTA


As **reações das crianças à violência interpaparental** podem ser diversas, imediatas ou manifestarem-se mais tarde. A resposta varia também conforme a idade:



CRIANÇAS ATÉ AOS 6 ANOS podem apresentar queixas físicas (por exemplo, dor de barriga ou dor de cabeça), reações de medo, alterações do sono ou do comportamento alimentar. As crianças desta idade podem ainda manifestar comportamentos de uma fase de desenvolvimento anterior, por exemplo, voltar a fazer xixi na cama ou chuchar no dedo. Podem atribuir a violência a algo que fizeram e sentirem-se culpadas, mostrar-se mais irritáveis, com dificuldade em acalmar-se e mais dependentes do adulto.



CRIANÇAS ENTRE OS 6 E OS 12 ANOS podem mostrar-se mais distraídas e menos interessadas nas aprendizagens escolares, revelar agitação e dificuldade em concentrarem-se ou apatia e falta de energia. Demonstram frequentemente dificuldades em relacionar-se com outras crianças, baixa auto-estima. Podem sentir-se culpadas pela violência e assumir a responsabilidade pelas emoções negativas dos pais. Podem mostrar-se tristes e aborrecidas, isolarem-se, chorar ou falar sobre ideias e sentimentos assustadores, “lutar” com os pares ou com adultos.



CRIANÇAS E JOVENS A PARTIR DOS 12 ANOS podem revelar constrangimento relativamente à situação familiar e negá-la, sentir dificuldades em comunicar e negociar com respeito, tentar deter a violência fisicamente e adoptar comportamentos mais agressivos e de desobediência (recusar cumprir regras). É frequente experienciarem dificuldades na transição para a adolescência, tentarem afastar-se da violência ficando mais tempo fora de casa e manifestarem comportamentos de risco (por exemplo, consumo de substâncias). Manifestam dificuldade em estabelecer relações saudáveis com os outros e correm maior risco de violência no namoro. Os níveis de ansiedade e ideação suicida são mais elevados.



RECOMENDAÇÕES PARA PAIS E CUIDADORES

Em primeiro lugar é imperativo terminar com a exposição da criança a situações de violência. E pedir ajuda – um Psicólogo pode ajudar, individualmente ou em casal, a encontrar estratégias de resolução de conflitos sem recurso à violência.

É igualmente fundamental procurar **mitigar o impacto da violência interparental junto da criança:**

||| **Esteja atento aos sinais de alerta.** Lembre-se que a criança é apenas uma criança, não é um adulto pequeno, e como tal, tem uma forma diferente de interpretar e entender os acontecimentos que testemunha ou apenas percebe. E pode reagir-lhes de formas muito diferentes, conforme a sua idade e circunstância.

||| **Converse com a criança.** Crie tempo para a ouvir falar sobre o seu dia-a-dia, as suas actividades, pensamentos e sentimentos. Garanta que a criança sabe que está realmente interessado em ouvi-la e a ouvi-la atentamente. Pare o que está a fazer para a ouvir e deixe-a acabar de falar.

||| **Explore e partilhe sentimentos.** Partilhe com a criança o que sente e pergunte-lhe como se sente, colocando questões que lhe permitam falar sobre o que pensa e o que sente (por exemplo, “podes dizer-me como é que esta situação te fez sentir?”).

||| **Tranquilize.** Lembre à criança que a violência não é culpa dela e que não cabe às crianças resolver os problemas dos adultos. Assegure que os conflitos en-

tre os pais em nada afectam a relação que ambos têm com ela e o amor que sentem por ela.

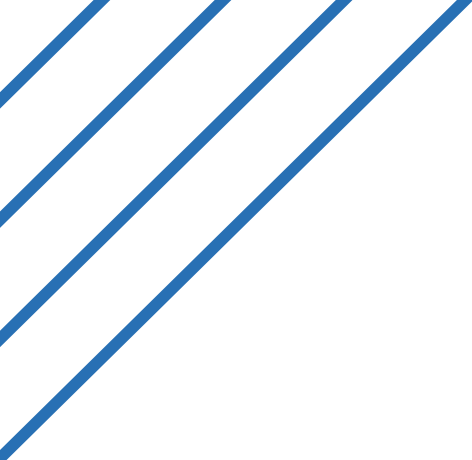
||| **Promova a auto-estima.** Lembre a criança que a ama, que ela é importante e quais são as suas melhores características e competências.

||| **Crie um ambiente seguro e previsível.** Proporcione à criança um ambiente estável, seguro, com rotinas adequadas, que a ajude a saber o que esperar.

||| **Procure ajuda.** Identifique outras figuras na vida da criança que possam ajudar. Lembre-se que pode procurar apoio específico junto de um Psicólogo. #UmPsicólogoPodeAjudar a lidar com a situação.

**SAIBA MAIS SOBRE COMO
COMUNICAR COM A CRIANÇA OU
COM O ADOLESCENTE.** ▼


▼ **SAIBA MAIS SOBRE VIOLÊNCIA
DOMÉSTICA E VIOLÊNCIA
EMOCIONAL E PSICOLÓGICA.**



SE SENTE
QUE A SUA
VIDA CORRE
PERIGO,
LIGUE 112.

SE SENTE
QUE PRECISA
URGENTEMENTE
DE FALAR COM
ALGUÉM, **LIGUE
PARA A LINHA DE
ACONSELHAMENTO
PSICOLÓGICO SNS
24 | 808 24 24 24.**

OUTROS CONTACTOS DE APOIO

- Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (800 202 148 – Linha gratuita, 24h)
 - SMS para o número 3060
 - Email para violencia.covid@cig.gov.pt
 - APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (21 358 7900)
 - UMAR – União de Mulheres Alternativa e Resposta (218 873 005)
 - Linha de Emergência Social (144)
 - SOS Criança (116 111 – Ensine este número a crianças em risco)
 - Linha Crianças em Perigo - 96 123 11 11
- 

RECOMENDAÇÕES PARA EDUCADORES E PROFESSORES

Os Educadores e Professores podem desempenhar um papel fundamental na prevenção e na redução do impacto da exposição das crianças à violência interparental.

▶ **Conheça e esteja atento aos sinais de alerta.** Nenhum comportamento ou sinal de alerta, individualmente, significa que a criança está a ser exposta a situações de violência, mas os Educadores e Professores devem considerar esta possibilidade quando um conjunto de alterações do comportamento e de sinais de alerta se observam na criança.

▶ **Estar disponível para escutar a criança.** A melhor forma de ajudar uma criança exposta a situações de violência interparental é proporcionar-lhe um espaço seguro, estável e previsível, que permita à criança sentir-se confortável para partilhar os seus sentimentos e preocupações (mas sem pressionar a criança para falar). As crianças podem falar sobre a situação de violência num desabafo ou em pequenos momentos – para “testar” a resposta do Educador/Professor. Não faça promessas que não possa cumprir. Os Educadores e Professores devem **seguir os procedimentos da escola e encaminhar a criança para o Psicólogo da Escola.**

▶ **Tranquilize.** Lembre à criança que a violência não é culpa dela e que não cabe às crianças resolver os problemas dos adultos. Assegure que os conflitos entre os pais em nada afectam a relação que ambos têm com ela e o amor que sentem por ela.

▶ **Promova a auto-estima.** Lembre a criança que ela é importante e quais são as suas melhores características e competências.

▶ **Construir um ambiente de sala de aula positivo.** Relações positivas na sala de aula, baseadas na confiança e na segurança, promovem o bem-estar das crianças e ajudam-nas a aprender a resolver conflitos de forma saudável.

▶ **SAIBA MAIS SOBRE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E VIOLÊNCIA EMOCIONAL E PSICOLÓGICA.**

CONTACTOS DE APOIO

||| Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (800 202 148 – Linha gratuita, 24h)

||| SMS para o número 3060

||| Email para violencia.covid@cig.gov.pt

||| APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (21 358 7900)

||| UMAR – União de Mulheres Alternativa e Resposta (218 873 005)

||| Linha de Emergência Social (144)

||| SOS Criança (116 111 – Ensine este número a crianças em risco)

||| Linha Crianças em Perigo - 96 123 11 11



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS