

# ESTOU A SER VÍTIMA DE VIOLÊNCIA?



Há diferentes tipos de violência – física, psicológica, financeira e sexual – e, por vezes, podemos ser vítima de vários. Não há “formas menores” ou “mais leves” de violência. Todas as formas de violência são inaceitáveis. Os comportamentos violentos podem acontecer uma única vez, ou de forma repetida, por vezes, ao longo de anos. Podem ocorrer em situações públicas e/ou em privado.

**Qualquer pessoa pode ser vítima de violência. Nenhuma forma de violência é “aceitável” ou culpa da vítima.**

Utilize esta Checklist para refletir so-

bre se estará a experientiar uma situação de violência. Responda, o mais sinceramente possível, e com base na sua experiência pessoal numa determinada relação, assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim”.

Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Servem apenas para ajudar a pensar sobre si próprio/a, sobre como se tem sentido numa determinada relação. Independentemente dos resultados, **se está preocupado/a com a sua Saúde Psicológica, procure ajuda – um Psicólogo/a pode ajudar.**

## VIOLÊNCIA FÍSICA

- A pessoa empurrou-me, puxou-me ou impedi-me fisicamente de me movimentar ou sair de um local, contra a minha vontade.
- A pessoa agrediu-me, intencionalmente, com as mãos, pés ou objetos (por exemplo, bofetadas, pontapés, murros ou arremesso de objetos), mesmo que possa, porventura, não me ter atingido.
- Tenho medo de ser magoado/a fisicamente se contrariar a outra pessoa.
- Já fui forçado/a a tomar medicamentos ou a fazer coisas contra a minha vontade.
- Sinto que “ando em alerta” para evitar reações violentas por parte da outra pessoa.
- Fui impedido/a de procurar cuidados médicos ou de descansar após uma agressão.
- A pessoa ameaça-me ou agride-me, mas depois pede desculpa (por exemplo, “foi só desta vez” ou “eu estava nervoso/a”).

## VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

- A pessoa chama-me nomes, critica-me e culpabiliza-me, fazendo-me sentir inferior e que estou sempre mal, mesmo por situações que não controlo.
- Sinto medo de expressar opiniões ou discordar, muitas vezes fico em silêncio para evitar discussões.
- Tenho-me afastando de amigos/as, família ou colegas, no entanto, sinto que não é isso que quero fazer. Parece que a pessoa me quer isolar.
- A pessoa sabe, sem que eu queira, as minhas palavras-passe do telemóvel, das redes sociais ou do e-mail, e por vezes acede às minhas contas sem autorização.
- Fico na dúvida se realmente há problemas ou se é tudo “da minha cabeça”, parece que a outra pessoa me faz acreditar que tudo o que penso e sinto está errado.
- Sinto que a outra pessoa me controla, quer sempre saber onde estou, com quem estou e o que estou a fazer, frequentemente liga-me ou manda-me mensagens a fazer essas perguntas.
- A pessoa ameaça que me vai tirar os filhos/as ou outras coisas que são importantes para mim, caso eu não faça algo que ele/ela quer.

## VIOLÊNCIA FINANCEIRA

- A pessoa controla o meu dinheiro, cartões e/ou salário, sem permitir que seja eu a decidir como usá-los.
- Sou obrigado/a a pedir dinheiro, mesmo para despesas básicas (ex. alimentação, transporte, roupa), inclusive, quando faço gastos tenho sempre de os justificar.
- A pessoa impede-me de trabalhar, estudar ou ter autonomia financeira; mesmo quando não me impede, parece dificultar-me a vida.
- Há decisões sobre bens, dívidas, empréstimos ou contratos feitos sem o meu consentimento, como se a minha perspetiva ou opinião não contasse.
- Tenho medo de sair da relação por depender economicamente da outra pessoa, acabo por andar com receio de perder os meus pertences ou de ir viver para a rua.
- A pessoa retira-me dinheiro como forma de castigo ou chantagem.
- Sinto que me convenceram a assinar documentos ou a entregar o controlo das minhas responsabilidades sem que eu comprehendesse bem as consequências.

## VIOLÊNCIA SEXUAL

- A pessoa faz comentários inapropriados sobre o meu corpo, forma de vestir ou sexualidade, sendo que esses comentários me fizeram sentir medo, vergonha ou culpa.
- A pessoa insiste em práticas sexuais que me causam desconforto, dor ou vergonha, por vezes, sobre o pretexto de “se gostasses de mim, fazias”.
- Fui tocado/a de forma sexual (ex. beijo, carícias, masturbação, sexo com penetração) sem o meu consentimento.
- Sinto-me sujo/a, envergonhado/a ou confuso/a depois de momentos de intimidade, mesmo que não tenha havido força física.
- A pessoa grava e/ou partilha fotos, vídeos ou mensagens minhas, de cariz íntimo ou sexual (ex. nudes), sem que eu tenha dado autorização.
- A pessoa pressionou-me ou pressiona-me a não usar métodos contraceptivos, a engravidar ou a abortar, contra a minha vontade ou sem que eu tivesse a certeza que o queria fazer.
- Já me senti coagido/a a manter relações sexuais para “não perder” esta relação ou para evitar discussões, mesmo sem vontade ou desejo.

# CHAVE DE LEITURA

Se assinalou uma ou mais afirmações, em qualquer uma das formas de violência, pode estar numa **situação de risco**.

**Quantas mais vezes respondeu “sim” às afirmações anteriores, maior é a probabilidade de estar a experienciar uma situação de violência.**

É importante saber que, independentemente dos comportamentos de violência de que seja alvo, a “culpa” não é sua! É natural que se sinta magoado/a, sem controlo e com medo. Mas é igualmente importante saber que **tem o direito a pedir ajuda e que não tem de viver uma situação de violência sozinho/a**. Fale com alguém em quem confie e/ou procure ajuda especializada.

**LEMBRE-SE! NÃO ESTÁ SOZINHO/A.**  
HÁ AJUDA DISPONÍVEL 24/DIA, GRATUITA E CONFIDENCIAL:

**112**  
EMERGÊNCIA INEM OU POLÍCIA | SE ESTIVER EM PERIGO IMEDIATO

**116 006**  
LINHA DE APOIO À VÍTIMA | SMS PARA 3060 | EM CASO DE NÃO CONSEGUIR LIGAR

**808 24 24 24 (OPÇÃO 4)**  
LINHA DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO DO SNS 24

**ENCONTREUMASAIDA.PT**  
ENCONTRE UM/A PSICÓLOGO/A