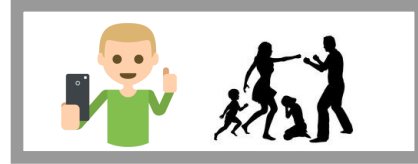


GABINETE DE PSICOLOGIA

SITUAÇÕES DE SEPARAÇÃO

SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Boletim nº 5



SITUAÇÕES DE SEPARAÇÃO

Em isolamento, Pais (pai e/ou mãe) e outros cuidadores devem estar atentos e adotar estilos de relação que minimizem o impacto das novas rotinas diárias, nas crianças e nos jovens.

O grande desafio consiste em:

- ♦ Gerir as emoções despoletadas pelo isolamento social e pela pandemia;
- ♦ Lidar com o encerramento das escolas e o facto de crianças e adolescentes permanecerem em casa, com ensino à distância e sem contacto presencial com professores e colegas;
- ♦ Conciliar o tempo em teletrabalho com o tempo a cuidar de filhos menores;
- ♦ Não expor os filhos ao risco de contágio, por continuar a trabalhar fora de casa.

As famílias monoparentais com menores a seu cargo deparam-se com um desafio acrescido.

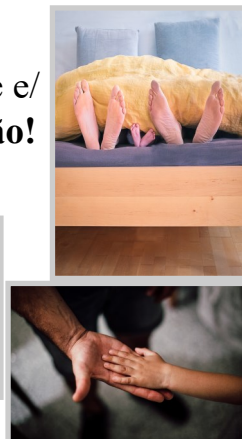
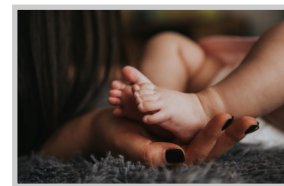
Pais divorciados, separados ou viúvos devem redobrar o cuidado para com os filhos!

SEMPRE EM SEGURANÇA!

⇒ Deve haver maior proximidade entre as crianças e/ou jovens e os pais (mãe e/ou pai) e/ou cuidadores = **Evitar, se possível, longos períodos de separação!**

EM CASO DE SEPARAÇÃO DOS PAIS E/OU CUIDADORES ASSEGURAR:

- cuidados alternativos adequados;
- acompanhamento continuado, por parte de uma pessoa de confiança;



NESTES CASOS IMPORTA:

- manter contacto regular, através do telefone fixo e/ou telemóvel, de videochamadas ou de outro meio de comunicação de acordo com a faixa etária dos filhos.



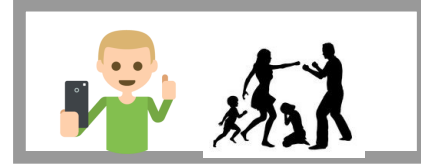
Cofinanciado por:

GABINETE DE PSICOLOGIA

SITUAÇÕES DE SEPARAÇÃO

SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Boletim nº 5



SITUAÇÕES DE SEPARAÇÃO

Entre os Progenitores importa adotar uma postura mais flexível, de forma a se necessário alterar, temporariamente, o acordo de regulação das responsabilidades parentais.

ESSENCIAL

- Trabalho em equipa;
- Bom senso;
- Compreensão;
- Respeito;
- Cooperação;
- Compromisso;
- Consenso.

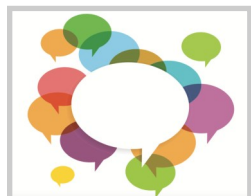
EVITAR

- Conflitos;
- Julgamentos;
- Críticas;
- Culpabilizações;
- Zangas;
- Situações de defesa/ataque.

FILHOS
Protegidos
Estáveis
Seguros

COMUNICAR NAS MAIS DIVERSAS VERTENTES

1. Explique ao seu filho(a) o que é a COVID-19 e quais as suas implicações, esclareça caso alterne entre residências, quais as regras (devem ser semelhantes e de acordo entre progenitores);
2. O pai/mãe e/ou cuidador com quem viva a criança e/ou jovem deve incentivar e promover o contacto com o outro progenitor (c/ recurso à imagem - acompanhar a realização de atividades - ver um desenho animado, contar uma história, cantar, etc.);
3. Consciencializar a criança e/ou jovem para a ajuda dos pais e/ou cuidadores (p.ex. fazê-la entender que, enquanto está em casa com um dos progenitores, o outro faz as compras ou está a trabalhar ou a tratar de familiares séniores);
4. Compensar a criança e/ou jovem quanto à ausência de um dos progenitores - quando ultrapassada a pandemia (tempo de qualidade e não quantidade).

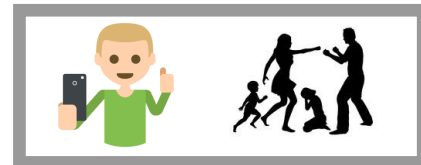


GABINETE DE PSICOLOGIA

SITUAÇÕES DE SEPARAÇÃO

SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Boletim nº 5



SITUAÇÕES DE SEPARAÇÃO

A prioridade é o bem-estar e o melhor interesse dos vossos filhos!

ESTA É UMA SITUAÇÃO EXCEPCIONAL

- ⇒ Adotem uma relação de parentalidade positiva, norteadada pela cooperação e pelo bom senso.
- ⇒ Resolvam as dificuldades inerentes a um processo de separação física (pais/cuidadores-filhos);
- ⇒ Encontrem soluções consensuais, em prol do conforto e segurança de crianças e jovens.

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

O confinamento obrigou a que as famílias partilhem o mesmo espaço diariamente, potenciador de stress e de situações de conflito, que por vezes desencadeiam episódios de violência doméstica.

OS ATOS DE VIOLÊNCIA SURGEM ASSOCIADOS:

- a sentimentos como medo, preocupação, angústia e ansiedade - que tendem a despoletar e a agravar as dinâmicas familiares, por norma disfuncionais;
- a barreiras comunicacionais - originam dificuldades em manter o dialogo e em esclarecer/partilhar opiniões, sentimentos, emoções...;
- ao consumo de bebidas alcoólicas e outras substâncias psicoativas.



EM SITUAÇÃO DE ISOLAMENTO

Parece haver um maior controlo por parte do agressor sobre a vítima.

Surge o medo, o desconforto e a insegurança - a casa não é um porto seguro!

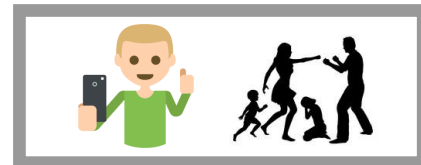
Parece existir um menor número de denúncias ou pedidos de ajuda por parte das vítimas.

GABINETE DE PSICOLOGIA

SITUAÇÕES DE SEPARAÇÃO

SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Boletim nº 5

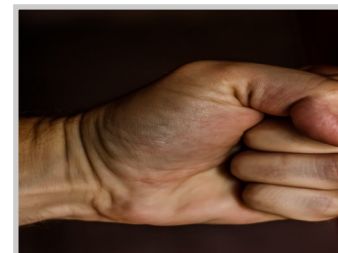


VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Qualquer comportamento violento (**maus tratos físicos ou psíquicos, ameaças, injúrias, difamação e abusos sexuais**) e continuado sobre qualquer pessoa (**conjuge ou ex-conjuge, companheiro(a) ou ex-companheiro(a), namorado(a) ou ex-namorado(a) ou família**), é considerado **crime (público) por violência doméstica**.

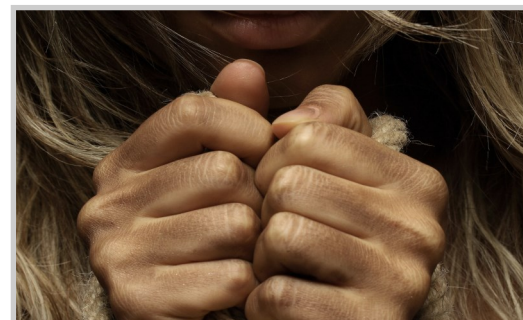
AGRESSORES

- Por norma, são pessoas pouco ou nada amadas ou protegidas (c/ carência de afetos), têm dificuldade em lidar com os problemas e com as emoções;
- Têm baixa autoestima e pouca tolerância à frustração - são desconfiados e adotam uma postura defensiva;
- Apresentam dificuldades de comunicação;
- Manifestam ciúmes patológicos;
- Creem que as vítimas são seres inferiores;
- Tendem a consumir drogas e álcool;
- São possessivos e agressivos.



VÍTIMAS

- Têm medo do agressor; de dizer não; de terem a sua própria opinião;
- Sentem-se humilhados(as), desprezados(as), gozados(as), ignorados(as), ameaçados(as);
- São obrigados(as) a justificar os seus atos e palavras;
- São acusados(as) de manterem relações/envolvimento com outras pessoas;
- No caso de crianças e jovens, enquanto descendentes, podem ser alvo de abuso e controlo;
- No caso de idosos, no seio familiar ou em outro contexto, podem ser alvo de violência física, psicológica, sexual, económica ou financeira, abandono ou negligência;
- Estas situações podem surgir associadas ou como atos isolados a outros casos de violência;
- Observam/testemunham os sinais da violência.



GABINETE DE PSICOLOGIA

SITUAÇÕES DE SEPARAÇÃO

SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Boletim nº 5



VIOLÊNCIA DOMÉSTICA



PROTEJA-SE!

- Esteja atento(a) à mudança de comportamento - aumento da voz, gestos bruscos, linguagem imprópria, expressões faciais, entre outros;
- Caso identifique sinais violentos, procure um lugar seguro - divisão mais ampla, com portas ou janelas e saída para o exterior (evite zonas de caesso a armas, facas, etc.);
- Por mais vergonha que sinta, partilhe o que está a sentir e a vivenciar com pessoas de confiança (familiares, amigos, vizinhos) - evite o isolamento emocional;
- Combine com essas pessoas, como fará um alerta se necessário (palavra, gesto, sinal);
- Peça aos vizinhos(as), caso ouçam barulhos suspeitos ou gritos, que contactem o 112;
- Consciencialize os filhos e/ou outras pessoas que coabitam consigo para a necessidade de pedirem ajuda, em situações de emergência e a não se envolverem na agressão;
- Tenha sempre em sua posse um telemóvel, com os números de emergência e das pessoas de confiança (memorize alguns), prepare uma mochila e guarde-a num local seguro (caso tenha de abandonar a casa inesperadamente);
- Assinale os(as) familiares, amigos(as) e/ou vizinhos(as) que possam acolhê-lo(a) e aos demais que coabitam consigo, em caso de ameaça.

Contacte serviços de informação/apoio:

213 587 900- Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)

116 006 - Linha de Apoio à Vitima (chamada gratuita)

144- Linha de Emergência Social / LES

291 205 135- Equipa de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica do Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM

291 759 777- Associação Presença Feminina

112- Polícia de Segurança Pública / PSP

800 202 148 - Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica

tel 291 224 373 | tlm 961 365 269 - Rede CARE - Apoio a crianças e jovens vítimas de violência sexual

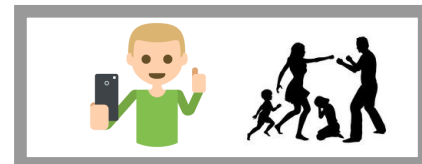


GABINETE DE PSICOLOGIA

SITUAÇÕES DE SEPARAÇÃO

SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Boletim nº 5



VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

ENQUANTO CIDADÃO E PERANTE UMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

1. Esteja atento(a) - aos sinais de alerta (nervosismo, conformismo, submissão, isolamento social, ansiedade para com o parceiro, hematomas sem explicação coerente, entre outros);
2. Ajude - o seu cuidado pode ser essencial para que a vítima fale ou solicite apoio;
3. Acompanhe - mantenha contacto próximo com a vítima e esteja atento(a) aos sinais de alerta combinados entre si;
4. Apoie - sem fazer juízos de valor e/ou desconfiar sobre o que a vítima conta, conversem em segurança, manifeste atenção e capacidade para ouvir sem interpelar;
5. Oriente - procure aconselhar a vítima a pedir apoio (sem pressões!);
informe quanto aos contactos e serviços de apoio;
6. Denuncie - a violência doméstica é um crime público, qualquer cidadão pode apresentar queixa e denunciar um caso se considerar adequado.

**ATENÇÃO, APOIO E SOLIDARIEDADE!
Peça ajuda! Denuncie!**

<https://youtu.be/LoC0degsw6E>

A Psicóloga
Cátia Moreira