*Quando aceitamos o mal,*

*o silêncio torna-se crime.*

-Anónimo

*A Dinâmica da* **Violência Doméstica**

Mable C. Dunbar, PhD LPC

*Índice*

|  |  |
| --- | --- |
| O QUE É VIOLÊNCIA DOMÉSTICA? | 1 |
| O PROBLEMA | 1 |
| OS FACTOS | 2 |
| CARACTERÍSTICAS DOS ABUSADORES E DAS VÍTIMAS | 2 |
| O CICLO DE VIOLÊNCIA OU ABUSO | 9 |
| FORMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA | 11 |
| DETURPAÇÃO DAS ESCRITURAS PARA JUSTIFICAR A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA | 13 |
| ESCRITURAS PARA RELACIONAMENTOS SEM VIOLÊNCIA | 13 |
| ESCRITURAS LIBERTADORAS PARA AS VÍTIMAS | 14 |
| ESCRITURAS LIBERTADORAS PARA OS ABUSADORES | 15 |
| COMO É QUE ACEITAMOS A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA | 16 |
| EFEITOS DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA | 18 |
| RESPOSTA INDIVIDUAL E COMUNITÁRIA À VIOLÊNCIA DOMÉSTICA | 18 |
| PLANO DE SEGURANÇA PARA VÍTIMAS COM MANDATO DE PROTEÇÃO | 19 |
| PLANO DE SEGURANÇA PARA VÍTIMAS QUE ABANDONAM O RELACIONAMENTO ABUSIVO | 20 |
| PLANO DE SEGURANÇA PARA VÍTIMAS QUE PERMANECEM NO RELACIONAMENTO ABUSIVO | 20 |
| RECURSOS NACIONAIS | 21 |

©2016 Departamento dos Ministérios da Mulher

Divisão Norte Americana dos Adventistas do Sétimo Dia®

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD 20904 [www.nadwm.org](http://www.nadwm.org)

Manuscrito preparado pelo Departamento dos Ministérios da Mulher

Divisão Norte Americana dos Adventistas do Sétimo Dia®

Autora: Mable Dunbar

Editora: Carla Baker

Arte e Diagramação: Ani Holdsworth

Gestora do Projeto: Erica Jones

Reservados todos os direitos. Este livro não pode ser usado ou reproduzido em outros livros ou publicações sem o consentimento do detentor da licença dos direitos autorais. A reimpressão do conteúdo total para doação ou revenda é expressamente proibida.

Impresso nos Estados Unidos da América

**O QUE É VIOLÊNCIA DOMÉSTICA?**

A violência doméstica—também conhecida como abuso doméstico, abuso conjugal, espancamento, violência familiar, abuso no namoro e violência por parte do parceiro íntimo—é um modelo de comportamento que implica o abuso por um parceiro contra o outro no contexto de um relacionamento íntimo como o casamento, coabitação, namoro ou no meio familiar. É enfrentada por mulheres, homens e crianças. Tem como propósito uma pessoa ter poder e controlo sobre outra(s).

**O PROBLEMA**

"Creio que o diabo existe e este é o plano de Satanás. Primeiro, ele não quer que ninguém tenha filhos. Segundo, se conceberem, ele deseja que morram. Se não forem mortos pelo aborto, ele deseja que sejam abandonados ou abusados física, emocional, sexualmente… De uma forma ou outra, as legiões do inferno desejam destruir as crianças porque estas se tornam os adultos e líderes futuros. Se conseguirem perverter ou ferir uma criança, esta pode tornar-se um adulto pervertido ou ferido que transmite esta dor à geração seguinte" (Terry Randall em *TIME Magazine,* 21 de outubro de 1991).

"O problema do abuso da esposa não está relacionado com feminismo, humanismo secular ou falta de chefia no lar. É o problema do mal invisível e sem oposição" (James & Phyllis Alsdurf, *Battered Into Submission,* Illinois: Varsity Press, 1986, p. 61).

"As pessoas com fortes crenças religiosas permanecem mais tempo em relacionamentos abusivos porque estes ficam confundidos com as suas crenças religiosas " (Dra. Nancy Nason-Clark, *When Terror Strikes the Christian Home.* Palestra Principal da Conferência de Despertamento, 2008, Ft. Lauderdale, FL).

"O reino de violência em muitos lares é a evidência mais básica do reino de Satanás a operar para destruição da ordem, amor e relacionamentos humanos. E até entrarmos na arena da violência doméstica dispostos a combater o mal, os nossos esforços para acabar com a violência e vermos famílias transformadas será, na melhor das hipóteses, ineficaz. Não podemos ignorar o mal como uma força espiritual vaga que atua fora do comportamento humano. O mal está enraizado em uma personalidade sobre-humana: Satanás. E quando as pessoas são violentas, hostis, argumentativas, enganadoras, na verdade acumuladoras de um tesouro de bens perversos na economia de Satanás, estas permitem gradualmente que Satanás reformule o seu caráter e as possua. Independentemente de usar linguagem psicológica ou teológica, a verdade é que as ações perversas são atos pecaminosos. São ataques às leis morais de Deus. Separam o malfeitor de Deus e dos outros seres humanos . . . " (James & Phyllis Alsdurf, *Battered Into Submission,* Illinois: Varsity Press, 1986, p. 62).

A Dinâmica da Violência Doméstica 1

"Especulamos ainda que, na maioria das vezes, a violência contra as mulheres no mundo Cristão não é física. Daquilo que temos aprendido, o abuso emocional e manipulação de mulheres Cristãs é muito mais frequente do que o abuso físico. Na realidade, os homens que consideram a sua posição perante Deus como superior à das mulheres geralmente não necessitam de recorrer à violência física. Quando um homem consegue dominar psicologicamente a sua esposa e justificar as suas ações através da aplicação errada das Escrituras, a violência física torna-se menos necessária. Existem muitas formas de provocar violência, de profanar aquilo que Deus criou" *(Ibid, p. 150).*

**OS FACTOS**

Em média, 24 pessoas a cada minuto são vítimas de violação, violência física ou perseguição por parte de um(a) parceiro(a) íntimo(a) nos Estados Unidos—mais de 12 milhões de mulheres e homens por ano [(http://www.cdc.gov/](http://www.cdc.gov/)ViolencePrevention/

index.html).

Quase três em cada dez mulheres (29 por cento) e um em dez homens (10 por cento) nos EUA sofreram violação, violência física, e/ou perseguição por um(a) parceiro(a) e afirmam ter impacto associado no seu funcionamento [(http://www.cdc.](http://www.cdc)gov/

violenceprevention/intimatepartnerviolence/index.html).

Entre quarenta a 60 por cento de crianças a morarem em casas onde há abuso contra adultos também sofrem abuso direto. Todas sofrem abuso indireto (Wright R.J.: Wright R.O.; Isaac N.E.; 1997, *Response to battered mothers in the pediatric emergency department: A call for an approach to family violence,* Pediatrics 1997, vol. 99, nº 2, pp. 186-192).

A religião NÃO constitui impedimento . . . há tanto abuso (de cônjuges, crianças e abuso sexual) em lares Cristãos como em lares não Cristãos. (Lee Bowker, "*Religious Victims and Their Religious Leaders: Services Delivered to One Thousand Battered Women by the Clergy*," Abuse and Religion230-31).

**CARACTERÍSTICAS DOS ABUSADORES E DAS VÍTIMAS**

De onde vêm os abusadores? Será que o comportamento abusivo permanece inativo até que os abusadores se relacionam com alguém que podem dominar e vitimizar? São abusivos para todos ou apenas com relação a algumas pessoas? O comportamento abusivo surge lentamente ao longo da vida, ou ocorre repentinamente devido a alguma circunstância precipitante? Estas são perguntas que fazemos quando ouvimos falar de ferimentos terríveis e mortes chocantes causadas por pessoas que abusam dos seus cônjuges e parceiros(as). Analisemos melhor os abusadores para entendermos o que podemos aprender destes.

**NOTA: Para fins de esclarecimento, a palavra “ele” é usada para indicar um abusador e “ela” para indicar uma vítima. Mas QUALQUER um pode ser abusador ou vítima.**

*O Abusador*

**1. Envolvimento Rápido**

Um indivíduo abusador por vezes procura o compromisso de uma pessoa em poucas semanas ou dias depois de se conhecerem. Ele faz pressão e dá a impressão de que ela é a única pessoa que pode ajudá-lo, que ele precisa dela, que sem ela não é nada. Devido à carência dela de ser útil e o seu desejo de cuidar de alguém, as propostas dele tornam-se atraentes e compromete-se, mesmo contra a razão e conselhos de outras pessoas. Ela pode ter sofrido abuso no passado e sente-se agora valorizada porque há alguém que parece realmente amá-la e desejá-la. **A intenção dele é conseguir apanhá-la antes que ela fique realmente a conhecê-lo.**

**2. Isolamento**

À medida que o relacionamento avança, ele ocupa muito do tempo dela. Ele diz-lhe que deseja passar todos os momentos que tem com ela porque não pode parar de pensar nela e sente saudades dela. Ele convence-a que ela não precisa de estar com outras pessoas porque o amor dele é suficiente. Lentamente a sua estrutura de apoio diminui, porque ele está sempre presente, dominando o seu tempo, energia e atividades. Em pouco tempo ela perde contacto com os seus familiares e amigos e torna-se emocionalmente dependente dele. Ele diz-lhe que é a única pessoa que ela precisa em sua vida e que as outras pessoas não entendem o que ela significa para ele. Ela acredita nele porque precisa para se sentir valorizada. **A intenção dele é evitar que outras pessoas a influenciem contra o relacionamento com ele.**

**3. Manipulação e Controlo**

No início do relacionamento, o abusador mostra alguns indícios de controlo e possessão. Inicialmente, isto é interpretado por ela como “ciúmes” dos outros porque ele a ama muito. À medida que o relacionamento intensifica, ela tenta assegurá-lo ao garantir que ele é o único homem em sua vida. Ele começa a controlar onde ela vai, o que ela faz, com quem ela se encontra, o que ela veste, a sua maquilhagem, penteado, amigos, etc. Ele por vezes fica irado se ela se atrasar para um encontro com ele. Ele acusa-a de flertar, ser infiel ou de ter casos amorosos. Ele começa a dificultar as suas atividades normais, tais como ir para a escola, igreja, festas, etc. Ele aparece inesperadamente no lugar onde ela trabalha ou telefona frequentemente para garantir que ela está onde disse que estaria. Ele não valoriza o ponto de vista dela. As opiniões, atitudes, crenças e sistema de valores dele devem prevalecer sempre. **A intenção dele é controlar e manipular a forma dela pensar, as suas opiniões, tempo e espaço, para que a perspetiva dela seja igual à dele.**

**4. Manipulação e Controlo de Outros**

Ele é charmoso e convence todos fora da família que é uma boa pessoa. Para a maioria das pessoas, ele parece ser o marido, pai ou parceiro ideal. Em muitas

2 A Dinâmica da Violência Doméstica A Dinâmica da Violência Doméstica 3

situações, a vítima é vista como o problema no relacionamento e os outros simpatizam com ele por causa do “tipo de mulher” que ela é. As pessoas que não desconfiam são enganadas pelo abusador, o qual as manipula a acreditarem que ele é quem está a ser vitimizado. **A intenção dele é convencer os outros que ela é disparatada para que eles foquem a atenção nas falhas dela em vez do abuso dele.**

**5. Expetativas Irrealistas**

Ele quer que ela cuide de todas as necessidades dele. Ele pensa que, se ela realmente o ama, será capaz de antecipar e satisfazer as necessidades dele. Ela deve estar sempre disposta a fazer o que é certo com relação a ele. Ele faz com que ela se sinta culpada se a vida dele não corre da forma como deve e culpa-a sempre que algo corre mal. Ele espera que ela sacrifique tudo para que os sonhos dele se tornem realidade. Ele estabelece regras e regulamentos, mas muda-os para satisfazerem os seus interesses e espera que ela obedeça sempre. **A intenção dele é rebaixá-la e fazer com que se sinta incompetente, incapaz e ineficiente.**

**6. Mau Humor**

As vítimas ficam confusas com relação às mudanças de humor dos seus abusadores. Por vezes ele é muito amoroso e compassivo. Mas em outras alturas ele é odioso, vingativo e crítico. Os abusadores têm frequentemente grandes mudanças de humor, concedendo-lhes uma personalidade semelhante ao Dr. Jekyll e Mr. Hyde. Algumas pessoas podem desculpar isto como doença mental. Embora seja aparente que o abusador tem um problema emocional, ele não é mentalmente doente porque é capaz de controlar o seu ambiente e impedir que as outras pessoas percebam a sua natureza abusiva. Além disto, a vítima é frequentemente intimidada pelo medo de que ele ficará de mau humor, tentando então evitar que ele fique encolerizado. **A intenção dele é mantê-la perto dele dando-lhe aquilo que ela mais deseja—o seu amor e atenção—quando ele decide que ela o merece.**

**7. Acusações e Humilhação**

Ele culpa-a a ela e a todas as outras pessoas pelos seus problemas, se admitir que os tem. Quando confrontado com este comportamento, ele fica irado e retalia, justificando os seus sentimentos feridos ao atacá-la a ela e aos outros. Se ele comete um erro, diz que é por causa dela ou de outra pessoa. Ele também a culpa pelos seus sentimentos, porque se ela “fizesse certo” ou “dissesse certo” ele não pareceria estar em falta. Ele humilha-a ao ponto dela acreditar que é o motivo dos erros dele e que não sabe como tratar um homem. **A intenção dele é responsabilizá-la a ela e aos outros pelo seu comportamento; assim, se ele for abusivo, a “culpa é deles.”**

**8. Abuso Sexual**

Ele abusa dela sexualmente e tenta fazer com que as suas necessidades sejam satisfeitas a qualquer custo. Ele demonstra pouco ou nenhum interesse pela satisfação dela e pode até chegar ao ponto de violá-la.

Ele exige sexo quando ela está cansada ou doente. Ele motiva-a a ver pornografia contra a sua vontade para “que fique com vontade.” **A intenção dele é fazer com que ela tenha medo e deixar claro que ela é propriedade dele.**

**9. Expetativas Inflexíveis de Papéis**

Ele tem frequentemente sentimentos negativos com relação às mulheres. Ele fala asperamente sobre elas e rebaixa-as. As mulheres têm apenas um papel: ser dependentes, submissas, obedientes, enquanto os homens têm outra função: mandar, tomar decisões, dominar e serem fortes. **A intenção dele é mantê-la presa dentro de um molde.**

**10. Autoestima Baixa**

Ele tem uma autoimagem baixa e sente-se intimidado se a sua parceira é mais competente ou tem mais qualificações do que ele em qualquer área. Ele rebaixa-a, chama-lhe nomes e sujeita-a a outras formas de abuso. Ele sente que não é suficientemente capaz; então, se conseguir colocar-se acima dos outros, sentir-se-á mais valorizado e competente. **A intenção dele é rebaixar os outros para poder sentir-se melhor com relação a si mesmo.**

**11. Vida Familiar/Histórico de Abuso**

Ele sofreu violência ou presenciou situações abusivas na infância. Ele aprendeu que pode conseguir aquilo que deseja se usar táticas de controlo ou violência. Ele pode ter visto o seu pai abusar da sua mãe, ou foi abusado pelos pais ou irmãos, familiares, etc. Se abusou de alguém no passado e não foi responsabilizado, é provável que volte a fazê-lo. Uma vez que o seu comportamento não é contestado, ele acredita que é normal. **A intenção dele é continuar um estilo de vida que aparenta ser normal e lhe concede os resultados desejados, porque tem receio de perder o poder e controlo se mudar.**

**12. Crueldade e Destruição de Propriedade**

Ele tem tendência a ser cruel para os animais, castigando-os brutalmente ou sendo insensível à sua dor e sofrimento. Esta crueldade também pode ser demonstrada quando espera que outros sejam capazes de fazer coisas para além da sua capacidade. Por exemplo, pode bater em uma criança de um ano por molhar a fralda. Destruirá bens que pertencem à vítima e fica irritado com o sentimentalismo dela. **A intenção dele é livrar-se de qualquer coisa que desvie a atenção da sua autoridade.**

**13. Hipersensibilidade**

Ele sente-se facilmente insultado e pensa que todos querem “prejudicá-lo.” O contratempo mais insignificante é considerado como um ataque pessoal. Ele reclama da injustiça do que lhe acontece, coisas que são apenas parte da vida, tais como ter que trabalhar horas extraordinárias, ser multado no trânsito, ter que repetir um trabalho, etc. **A intenção dele é ser visto como perfeito ou “ter tudo sob controlo” a fim de poder esconder a falta de controlo que tem sobre a sua própria vida e emoções.**

4 A Dinâmica da Violência Doméstica A Dinâmica da Violência Doméstica 5

**14. Intimidação**

Ele exibe gestos que podem levar à violência física, tais como bater nas paredes, atirar objetos, chamar nomes. Uma vítima conta a história de como o seu abusador a intimidava e aos seus filhos para que estes lhe obedecessem. Ela diz que ele nunca lhe bateu, mas descobriu que ela tinha planos de o deixar. Certo dia disse a ela e aos seus três filhos que ficassem à frente dele. Depois tomou o cão da família, partiu-lhe o pescoço e disse-lhe que faria o mesmo a ela e aos seus filhos se ela o abandonasse. Ela ficou tão intimidada com este comportamento que demorou anos a abandonar o relacionamento. **A intenção dele é nunca perder.**

**15. Agressão Deslocada**

Consciente ou inconscientemente ele encontra falhas em algo que não está relacionado com os seus problemas atuais. Em vez de considerar as suas próprias necessidades e questões, ele foca a sua atenção em outras coisas, tal como algo que tenha acontecido no trabalho. Ele começa a racionalizar que não foi certo o que o patrão disse sobre ele. Ele começa a sentir ressentimento e, em vez de confrontar o seu patrão, abusa da sua parceira. **A intenção dele é descarregar a sua ira sobre aqueles que estão sob o seu controlo, ao invés de arriscar ser castigado por aqueles que ele pensa terem controlo sobre ele.**

***É importante notar uma vez mais que as mulheres também são abusivas em cerca de 25 por cento dos casos registados. As mulheres abusadoras manifestam frequentemente os mesmos comportamentos que os homens abusadores, enquanto que as vítimas masculinas podem exibir as características das vítimas femininas. (Qualquer pessoa pode ser abusadora ou vítima!)***

*A Vítima*

As características apresentadas a seguir são de uma vítima de abuso. Embora o abuso prévio ou a autoestima baixa possam ser fatores de risco para a pessoa se tornar vítima, qualquer pessoa pode tornar-se vítima de abuso. A vergonha, choque ou o medo do bem-estar dos filhos pode manter a vítima no relacionamento com o abusador. Os estudos revelam igualmente que as mulheres que esperam que Deus as livre miraculosamente deste tipo de relacionamentos sem tomarem passos decisivos, correm um risco elevado de permanecerem em um relacionamento abusivo.

**1. Envolvimento Rápido**

Ela foi provavelmente magoada em relacionamentos anteriores ou não sente que é suficientemente merecedora de ser amada como é. Ela tem autoestima baixa. Sente dificuldade de proteger-se a si própria. **Ela sente que se um homem lhe prestar muita atenção, ela deve ceder às suas exigências porque ele pode ser a sua última ou única oportunidade de um relacionamento íntimo ou casamento.**

**2. Isolamento**

Ela sente que está sozinha e que ninguém compreende a sua situação. Ela tem tendência a isolar-se da família e amigos com medo de irritar o seu parceiro.

Ela sente-se frequentemente inquieta perto de outras pessoas, especialmente figuras de autoridade e indivíduos com personalidades fortes e assertivas. **Embora ela se isole, ela tem medo de ser rejeitada e abandonada.**

**3. Julga-se Severamente**

Ela perpetua as mensagens negativas que ouviu da sua família (ou outros parceiros) e julga-se a si própria e aos outros de forma severa, com base nestas mensagens, sem contestar se as mensagens são verdadeiras ou corretas. Uma vez que está frequentemente isolada dos amigos e/ou familiares que podem transmitir-lhe mensagens positivas acerca do seu valor, ela recebe apenas mensagens negativas do seu abusador. **Ela sente-se irremediavelmente deficiente na maioria dos casos.**

**4. Procura Aprovação, Afirmação, Reconhecimento e Aceitação**

Uma vez que procura desesperadamente amor, aceitação, afirmação e aprovação, ela faz qualquer coisa para que as pessoas gostem dela. Não querendo ferir os outros, ela permanece leal em situações e relacionamentos, mesmo que as evidências mostrem que a lealdade é imerecida. **Ela procura frequentemente atrair pessoas emocionalmente indisponíveis com personalidades viciantes.**

**5. Acusadora**

Ela vive como vítima, culpando os outros pelas suas circunstâncias, e sente-se atraída por pessoas dominantes que gostam de “assumir o controlo." Ela confunde muitas vezes o amor com piedade e tem tendência a amar pessoas das quais pode cuidar ou auxiliar. **Devido ao seu desejo intenso de se sentir útil, ela interpreta a dependência do seu abusador como amor.**

**6. Comportamento demasiado responsável ou demasiado irresponsável**

Ela responsabiliza-se por resolver os problemas dos outros ou espera que os outros sejam responsáveis pela resolução dos seus problemas. Isto não é estranho, uma vez que o seu abusador lhe diz que ela tem culpa daquilo que ele lhe faz. Ela pode esperar por alguém que a liberte do seu relacionamento, tanto sendo outra pessoa ou Deus. **Ela evita ser responsável pela sua própria vida e escolhas.**

**7. Co-dependente**

Ela tem dificuldade nas áreas de intimidade, segurança, confiança e compromisso em seus relacionamentos. Uma vez que o seu abusador fez com que o foco sejam as necessidades, desejos e exigências dele, ela muitas vezes perde de vista quem é como pessoa individual. **Sem limites pessoais claramente definidos, ela fica enredada nas necessidades e emoções erráticas do seu parceiro.**

**8. Controladora**

Uma pessoa abusada tem uma necessidade forte de estar no controlo. O abusador mantêm-na focada em exigências banais tais como o horário das refeições, o tipo de roupa que ela usa, ou as regras do lar. Ela pensa que não

6 A Dinâmica da Violência Doméstica A Dinâmica da Violência Doméstica 7

será abusada se controlar cuidadosamente estas coisas. Quando o seu abusador lhe causa ferimentos e critica a forma como obedece às suas regras, ela pode sentir que não fez alguma coisa bem e torna-se mais controladora do seu ambiente. **Ela reage exageradamente a mudanças, especialmente aquilo sobre o qual não tem controlo. É uma forma de sobrevivência.**

**9. Dependente**

Ela tem uma personalidade dependente e tem medo de ser abandonada, permanecendo assim em situações ou relacionamentos que lhe são prejudiciais. Os seus temores e dependência não deixam que ponha fim aos relacionamentos vazios e impedem-na de ter relacionamentos felizes. Uma vez que sente muita falta de amor, é difícil ou impossível acreditar que alguém pode amá-la como ela é. Então faz tudo para agradar os outros, na esperança de ser suficientemente boa para merecer o amor deles. **Ela tem dificuldade de compreender e definir um relacionamento saudável, no qual as suas necessidades também são consideradas e preenchidas.**

**10. Nega os Sentimentos**

Ela nega, minimiza ou reprime os seus sentimentos como resultado da sua infância traumatizante ou do relacionamento infeliz no qual se encontra. Ela pode não estar ciente do impacto que a sua incapacidade de identificar e expressar os seus sentimentos tem na sua vida adulta. Ela tem dificuldade em manter relacionamentos íntimos. **Ela descreve muitas vezes que se sente entorpecida.**

**11. Desamparada e Desesperada**

A negação, isolamento, controlo, vergonha e sentimento de culpa injustificados são legados deixados da sua família de origem. Como resultado destes sintomas, ela sente-se desamparada e desesperada. Ela pensa em si própria de forma derrotadora, porque foi ensinada que nada do que faz vai fazer alguma diferença. Ela acredita que não consegue fazer nada certo e isto é reforçado pelo seu abusador. **Ela crê que tem pouco ou nenhum poder ou controlo sobre a sua própria vida ou eventos externos que podem afetá-la.**

**12. Impulsiva**

Uma mulher abusada pode tomar por vezes uma posição decisiva sem pensar seriamente em comportamentos alternativos ou possíveis consequências como resultado das suas ações. Uma vez que frequentemente não lhe é permitido tomar as suas próprias decisões, há alturas em que toma decisões rápidas e insensatas porque não está habituada a fazer a sua própria vontade. **Por vezes fica confusa, tem aversão própria e sente-se vitimizada pelos outros.**

**13. Séria e Sobrecarregada**

Tem dificuldade de se divertir, especialmente se teve uma infância nociva. Considerem o medo que uma pessoa sentiria se tivesse que responder diariamente pelo seu comportamento, paradeiro, decisões e comportamentos. **As críticas constantes e esperança desiludida de um relacionamento feliz muitas vezes esgotam a alegria da sua experiência de vida.**

**O CICLO DE VIOLÊNCIA OU ABUSO**

*1ª Fase: Aumento da Tensão*

1. Durante esta fase, ocorrem pequenos incidentes de espancamento. A vítima tenta muitas vezes acalmar o abusador, tentando satisfazer todos os seus caprichos. A vítima torna-se obediente e tenta distanciar-se dele. Ela não fica somente neste ambiente, mas também crê que pode fazer parar a sua ira.

2. A vítima não está interessada na realidade, mas deseja que o abuso pare. Ela nega a sua própria raiva e tenta racionalizar a situação. Ela procura controlar os eventos e outras pessoas no ambiente ao redor do abusador, tentando evitar todos os incidentes que possam provocar um ataque.

3. A tensão pode estar relacionada com a família (finanças, problemas de saúde, filhos, etc.) ou com o ambiente da pessoa (emprego ou desemprego, membros da família, isolamento, etc.). Mesmo as atividades que parecem ser positivas, como um bebé, promoção no emprego, etc., causam mais tensão ainda.

4. Ela pode adiar a violência, mas não pode evitá-la. Se não houver saída para a frustração ou formas de lidar com a ira acumulada, a tensão aumentará ao ponto da explosão por parte do abusador.

*2ª Fase: Incidente Grave de Violência*

1. Na fase de aumento da tensão, chega a um ponto onde a vítima não consegue mais controlar o seu ambiente. O processo deixa de reagir aos controlos e previsibilidade. Tanto o abusador como a vítima percebem ser inevitável o ataque e libertação da tensão que tem estado a acumular.

2. O abusador normalmente aceita o facto de que a sua ira está descontrolada. Ele começa por ser capaz de justificar o seu comportamento para si próprio e, durante o incidente, não compreende o que aconteceu.

3. Esta fase é normalmente desencadeada por um evento externo ou estado inerente do abusador.

4. Por vezes a vítima provoca o incidente da 2ª fase para tratar da questão, não porque gosta de ser espancada, mas porque a tensão se torna insuportável. Quando isto acontece, o casal pode estar junto há tempo suficiente para reconhecer algum tipo de ciclo de espancamento. A vítima sabe o que virá depois da 2ª Fase.

8 A Dinâmica da Violência Doméstica A Dinâmica da Violência Doméstica 9

5. Esta fase é mais curta do que a primeira e terceira fases e normalmente ocorre em privacidade. Esta fase é caracterizada por falta de controlo ou previsibilidade.

6. Os ataques são graves. Tentar conversar com o abusador ou manter o silêncio podem enraivecê-lo mais. Ele muitas vezes não consegue parar o ataque, mesmo quando a vítima está gravemente ferida. Esta é frequentemente a fase onde a polícia é chamada e/ou ocorre a morte. ***Este é o momento de intervenção!***

7. Depois do ataque, o ciclo passa para a 3ª Fase.

*3ª Fase: Lua-de-mel*

1. A tensão acumulada na 1ª Fase e liberta na 2ª Fase passou. Este é um período de calma que é apreciado pela vítima e pelo abusador.

2. O abusador demonstra comportamento charmoso, amoroso, amável e contrito (Jekyll/Hyde). Ele acredita que nunca mais irá magoar a sua vítima porque lhe ensinou uma lição. Ele convence todos de que está a ser sincero. Muitas vezes suplica por perdão. Ele é tão charmoso que a vítima acredita facilmente que está a presenciar o lado dele verdadeiro ou novo. A vítima é mais vulnerável agora e tem uma sensação falsa de esperança porque deseja acreditar nele. Sente-se muitas vezes solitária.

3. Se a vítima abandonar o relacionamento: Em resposta à sua fuga, o abusador intensifica a tentativa de contactá-la. Ele implora por perdão e faz muitas promessas. O abusador procura ajuda (aconselhamento, religião), pensando que vai ajudá-lo a consegui-la de volta e muitas vezes pede ajuda a amigos, familiares, qualquer pessoa (incluindo pastores) para ajudá-lo a ficar com a vítima. Uma vez que acreditam na sua sinceridade, esforçam-se frequentemente para reconciliar o casal e fazer com que a vítima se sinta culpada por tê-lo abandonado. Se a vítima regressar a casa demasiado cedo, o abusador termina o aconselhamento, deixa de ir à igreja e a violência continua à medida que o relacionamento se renova.

4. Quando a vítima permanece no relacionamento durante esta fase, a sexualidade é intensa e une o casal.

5. No fim desta fase, o casal volta à 1ª Fase e repete o ciclo.

**FORMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**

**O TEMPO VARIA EM CADA FASE; A VIOLÊNCIA AUMENTA; A AUTOESTIMA DE TODOS DIMINUI**

A violência doméstica abrange diversos tipos de abuso. Em geral, os incidentes não são uma ocorrência única, mas podem fazer parte de um padrão coercivo de comportamento controlador. Nem todos os comportamentos se inserem necessariamente no âmbito do direito criminal. Uma vez que as estatísticas indicam que a maioria dos abusadores são homens, estes serão aludidos como ele e a vítima como ela. Todavia, ***qualquer pessoa pode ser abusiva ou abusada.***

|  |  |
| --- | --- |
| *Física** Esbofetear
* Empurrar
* Empurrar pelas escadas abaixo
* Dar pontapés/bater
* Bater com objetos
* Reprimir/prender
* Bater com a cabeça contra a parede ou chão
* Deixar os olhos negros
* Morder
* Partir ossos
* Queimar
* Escaldar
* Sacudir
* Sufocar ou abafar
* Amarrar as mãos e/ou os pés
* Atirar objetos
* Usar uma arma
* Esfaquear
* Despir
* Forçar a beber álcool ou tomar drogas
* Não deixar tomar medicamentos
* Impedir o cuidado de incapacitados
* Segurar a cabeça debaixo de água

*Sexual** Violar
* Insistir em sexo em qualquer altura e qualquer lugar
* Recusar fazer sexo
* Ter casos para humilhá-la
* Fazer sexo com outras à frente dela
* Negar ou criticar a sexualidade dela
* Esperar que ela faça sexo depois de ser abusada
 | * Forçar atos sexuais que ela não gosta
* Forçá-la a ver pornografia
* Forçar atividades sadomasoquistas
* Forçá-la a realizar atos sexuais com ou na presença de outras pessoas
* Recusar o acesso a contracetivos
* Forçar o aborto
* Abusar sexualmente os seus filhos

*Intimidação** Meter-lhe medo com olhares, ações, gestos
* Partir objetos/bens valiosos
* Conduzir perigosamente
* Ser violento com outras pessoas para lhe ensinar uma lição
* Fazer mal aos filhos dela ou animais de estimação
* Contar histórias de como feriu outras pessoas
* Mantê-la trancada em um quarto
* Tirar os bens/roupa dela
* Intimidar outros para que não se envolvam
* Intimidá-la depois da separação

*Ameaças** Escrever cartas ameaçadoras ou fazer telefonemas com ameaças
* Impedi-la de usar o telefone
* Ridicularizá-la ou humilhá-la
* Ameaçá-la de violência física e/ou sexual
 |

10 A Dinâmica da Violência Doméstica A Dinâmica da Violência Doméstica 11

• Ameaçar com armas ou objetos

• Ameaçar matá-la

• Ameaçar tirar os filhos dela

• Ameaçar fazer mal a um ente

 querido dela ou animal de estimação

• Ameaçar fazer mal a ele próprio ou

 suicídio

• Ameaçar deportá-la

• Ameaçar excluí-la da sua família ou

 comunidade

• Ameaçar fazer com que ela perca o

 emprego

• Expor a outras pessoas coisas das

 quais ela tem vergonha

• Arranjar inúmeras tarefas banais para ela
 fazer

*Isolamento*

• Limitar os seus movimentos

• Impedi-la de manter compromissos

• Controlar os seus movimentos

• Acompanhá-la / segui-la onde ela vai

• Tomar decisões por ela

• Fazê-la trabalhar horas prolongadas

• Impedi-la de trabalhar

• Isolá-la dos amigos e família

• Fazer com que os amigos e

 familiares tenham medo de

 contactá-la

• Virar a sua família e amigos contra ela

• Isolá-la da sua comunidade

• Dizer-lhe que ninguém se importa com

 ela

• Tirar-lhe os documentos, papéis e

 passaporte

• Contar mentiras sobre ela aos filhos

• Fazer com que os filhos sejam tirados

 dela

• Ser obsessivamente possessivo e

 ciumento

• Não permitir que ela tenha privacidade

• Impedi-la de ir embora/fugir

*Mental/Psicológica*

• Fazer com que arrume as coisas na

 ordem exata

• Obrigá-la a voltar a fazer tarefas depois de
 encontrar defeitos naquilo que ela fez

• Obrigá-la a cumprir uma rotina para
 depois mudá-la em qualquer momento

• Impedi-la de dormir, comer, usar a casa de
 banho

• Não lhe dar afeto

• Ignorá-la

• Interrogá-la repetidamente

• Comportar-se imprevisivelmente

* + Quebrar promessas constantemente
	+ Obrigá-la a fazer coisas que ela não quer
	 para provar o seu amor

• Dizer-lhe que ela é louca, feia, estúpida, desprezível, má mãe, etc.

• Fazê-la aceitar que o comportamento dele é normal

• Dizer-lhe que ninguém acreditaria nela

• Dizer-lhe que ele abusa dela porque ele a ama

*Minimização/Negação*

• Minimizar as injúrias que lhe tem causado

**DETURPAÇÃO DAS ESCRITURAS PARA JUSTIFICAR A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**

As vítimas Cristãs normalmente permanecem em relacionamentos abusivos porque as Escrituras erradamente citadas e mal interpretadas do púlpito parecem não oferecer qualquer outra opção.

"Porque o marido é a cabeça da mulher" (Efésios 5:23).

"Portanto, o que Deus ajuntou, não o separe o homem" (Mateus 19:6).

"Se qualquer te bater na face direita, oferece-lhe também a outra" (Mateus 5:38, 39).

"Amai os vossos inimigos, bendizei os que vos maldizem, fazei bem aos que vos odeiam, e orai pelos que vos maltratam e vos perseguem" (Mateus 5:44).

"As mulheres estejam caladas nas igrejas" (1 Coríntios 14:34).

"Assim como a igreja está sujeita a Cristo, assim, também, as mulheres sejam, em tudo, sujeitas aos seus maridos" (Efésios 5:24).

"Semelhantemente vós, mulheres, sede sujeitas aos vossos próprios maridos" (1 Pedro 3:1).

"Não condeneis, e não sereis condenados" (Lucas 6:37).

"A mulher reverencie o marido" (Efésios 5:33).

"Vós, mulheres, sujeitai-vos aos vossos maridos" (Efésios 5:22).

"A mulher não tem poder sobre o seu próprio corpo, mas tem-no o marido" (1 Coríntios 7:4).

**ESCRITURAS PARA RELACIONAMENTOS SEM VIOLÊNCIA**

*Abuso Físico*

"Assim devem os maridos amar as suas próprias mulheres, como aos seus próprios corpos. Quem ama a sua mulher, ama-se a si mesmo. Porque nunca ninguém aborreceu a sua própria carne; antes a alimenta e sustenta, como, também, o Senhor à igreja" (Efésios 5:28, 29)

• Negar a ocorrência de qualquer abuso

• Dizer-lhe que é culpa dela

*Espiritual/Religiosa*

• Fazê-la sentir que é seu dever Cristão ficar com ele

• Usar as Escrituras para justificar o abuso

• Usar as Escrituras para defender a
 superioridade do homem

• Falta de respeito pela liderança feminina
 na igreja

• Retratar Deus como vingativo/cruel

*Económica*

• Impedi-la de ter um emprego

• Impedi-la de estudar

• Destruir o trabalho dela

• Tirar o dinheiro dela

• Recusar permitir que ela tenha dinheiro

• Exigir recibos de tudo o que ela compra

• Obrigá-la a pedir ou mendigar dinheiro

• Mantê-la ignorante com relação aos
 direitos dela

• Incorrer dívidas e esperar que ela pague

• Forçá-la a cometer fraude

• Obrigá-la a dar-lhe dinheiro

• Não ter o nome dela em contas/empréstimos
 bancários

• Impedi-la de passar cheques

*Verbal*

• Gritar

• Insultar

• Prejudicar

• Dizer-lhe o que vestir

• Criticar a sua capacidade

12 A Dinâmica da Violência Doméstica A Dinâmica da Violência Doméstica 13

"Amado, desejo que te vá bem, em todas as coisas, e que tenhas saúde, assim como bem vai à tua alma" (3 João 1:2).

*Abuso Emocional*

"Igualmente vós, maridos, coabitai com elas com entendimento, dando honra à mulher, como vaso mais fraco, como sendo vós os seus co-herdeiros da graça da vida, para que não sejam impedidas as vossas orações" (1 Pedro 3:7).

*Abuso Económico*

"Mas, se alguém não tem cuidado dos seus, e principalmente dos da sua família, negou a fé e é pior do que o infiel" (1 Timóteo 5:8).

*Abuso Sexual*

"Sujeitando-vos uns aos outros no temor de Deus" (Efésios 5:21).

*Uso de Crianças*

"E vós, pais, não provoqueis a ira aos vossos filhos, mas criai-os na doutrina e admoestação do Senhor" (Efésios 6:4).

*Ameaças*

"Porque, noutro tempo, éreis trevas, mas, agora, sois luz no Senhor; andai como filhos da luz, porque o fruto do Espírito está em toda a bondade, e justiça e verdade" (Efésios 5:8, 9).

*Uso do Privilégio Masculino*

"Assim devem os maridos amar as suas próprias mulheres, como aos seus próprios corpos" (Efésios 5:28).

*Intimidação*

"Aparte-se do mal, e faça o bem: busque a paz, e siga-a; Porque os olhos do Senhor estão sobre os justos, e os seus ouvidos atentos às suas orações; mas o rosto do Senhor é contra os que fazem males" (1 Pedro 3:11, 12).

**ESCRITURAS LIBERTADORAS PARA AS VÍTIMAS**

"Porque Deus não nos deu o espírito de temor, mas de fortaleza, e de amor, e de moderação" (2 Timóteo 1:7).

"Porque eu bem sei os pensamentos que penso de vós, diz o Senhor; pensamentos de paz, e não de mal, para vos dar o fim que esperais" (Jeremias 29:11).

"Porque as montanhas se desviarão, e os outeiros tremerão; mas a minha benignidade não se desviará de ti, e o concerto da minha paz não mudará, diz o Senhor, que se compadece de ti” (Isaías 54:10).

"E terás confiança, porque haverá esperança; olharás em volta, e repousarás seguro" (Jó 11:18, 19).

"Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou; não vo-la dou como o mundo a dá. Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize. . ." (João 14:27).

"Pois que com amor eterno te amei, também com amorável benignidade te atraí" (Jeremias 31:3).

"Faze-me ouvir a tua benignidade pela manhã, pois em ti confio; faze-me saber o caminho que devo seguir, porque a ti levanto a minha alma" (Salmos 143:8-11).

"Mas tu, Senhor, és um escudo para mim, a minha glória, e o que exalta a minha cabeça" (Salmos 3:3).

"Olharam para ele, e foram iluminados; e os seus rostos não ficarão confundidos" (Salmos 34:5).

"Não temas, porque não serás envergonhada; e não te envergonhes, porque não serás confundida: antes, te esquecerás da vergonha da tua mocidade, e não te lembrarás mais do opróbrio da tua viuvez" (Isaías 54:4).

"Toda a ferramenta preparada contra ti não prosperará; e toda a língua que se levantar contra ti em juízo, tu a condenarás: esta é a herança dos servos do Senhor, e a sua justiça que vem de mim, diz o Senhor" (Isaías 54:17).

**ESCRITURAS LIBERTADORAS PARA OS ABUSADORES**

"Antes sede, uns para com os outros, benignos, misericordiosos, perdoando-vos uns aos outros, como, também, Deus vos perdoou em Cristo" (Efésios 4:32).

"Amai-vos cordialmente uns aos outros, com amor fraternal, preferindo-vos em honra uns aos outros" (Romanos 12:10).

"Revesti-vos, pois, como eleitos de Deus, santos e amados, de entranhas de misericórdia, de benignidade, humildade, mansidão, longanimidade, suportando-vos uns aos outros, e perdoando-vos uns aos outros, se algum tiver queixa contra outro; assim como Cristo vos perdoou, assim fazei vós, também" (Colossenses 3:12, 13).

14 A Dinâmica da Violência Doméstica A Dinâmica da Violência Doméstica 15

"E à piedade, amor fraternal, e ao amor fraternal, amor" (2 Pedro 1:7).

"Meus filhinhos, não amemos de palavra, nem de língua, mas por obra e em verdade" (1 João 3:18).

"Não devias tu, igualmente, ter compaixão do teu companheiro, como eu, também, tive misericórdia de ti?" (Mateus 18:33).

"Se for possível, quanto estiver em vós, tende paz com todos os homens” (Romanos 12:18).

"Sigamos, pois, as coisas que servem para a paz e para a edificação de uns para com os outros" (Romanos 14:19).

"Mas a sabedoria que do alto vem é, primeiramente, pura, depois, pacífica, moderada, tratável, cheia de misericórdia e de bons frutos, sem parcialidade, e sem hipocrisia" (Tiago 3:17).

"E consideremo-nos uns aos outros, para nos estimularmos ao amor e às boas obras"

(Hebreus 10:24).

"Sede todos de um mesmo sentimento, compassivos, amando os irmãos, entranhàvelmente misericordiosos e afáveis" (1 Pedro 3:8).

"Quanto ao mais, irmãos, regozijai-vos, sede perfeitos, sede consolados, sede de um mesmo parecer, vivei em paz; e o Deus de amor e de paz será convosco" (2 Coríntios 13:11).

**COMO É QUE ACEITAMOS A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**

Quando ignoramos o clamor de pessoas feridas como resultado da violência doméstica, estamos a aceitá-la.

Quando colocamos a cabeça debaixo da areia e fingimos que a violência não acontece em “minha igreja ou no meu lar,” perpetuamos a sua continuação.

Quando não aceitamos responsabilidade individual pela nossa ira descontrolada, como resultado de mágoas e dor pessoal, ou recusamos procurar ajuda profissional e atacamos os outros, perpetuamos a violência doméstica.

Quando as mulheres mais adultas permanecem em relacionamentos abusivos, transmitem às mulheres mais jovens a mensagem de que é aceitável estar sujeita ao abuso por causa das crianças, casamento ou igreja.

Quando os homens mais adultos demonstram pouco ou nenhum respeito pelas mulheres e fazem comentários depreciativos sobre as suas funções, corpos ou competências, é incutido nos homens mais jovens o menosprezo pelas mulheres.

Quando os pais vitimizam um ao outro e não retratam comportamentos saudáveis no lar ou deixam de criar ambientes seguros nos quais os seus filhos podem crescer e desenvolver-se, eles contribuem para o ciclo de abuso entre as gerações.

Quando os pastores não permitem o exercício do processo disciplinar com relação a membros abusivos, ou se abusam da sua congregação e mantêm o poder e controlo na igreja, perpetuam uma experiência religiosa, assim como um ambiente religioso abusivo e inseguro.

Quando os administradores e líderes da igreja não responsabilizam um abusador pelas suas ações, permitindo que seja transferido de um distrito para outro sem obter ajuda profissional para lidar com os seus problemas, ou se não oferecem nem apoiam programas educacionais para abordagem do problema, estes perpetuam os sistemas abusivos de adoração e administração da igreja.

Quando os professores e educadores desrespeitam os seus alunos e menosprezam as suas opiniões, pensamentos e expressões, os estudantes registam em sua memória um sistema de educação controlador e abusivo.

Quando os líderes e membros da igreja não apoiam financeiramente (ou de outra forma) os programas, cultos ou instalações que oferecem segurança, cura e recursos às vítimas e aos abusadores, estes contribuem para a prevalência da violência doméstica.

Quando as pessoas são rejeitadas, criticadas, condenadas, marginalizadas, desassociadas e desmoralizadas quando abandonam um relacionamento abusivo ou consideram o divórcio como resultado da violência doméstica, encorajamos inadvertidamente estas pessoas a permanecerem no relacionamento ou a abandonarem a igreja.

*Quando ficamos em silêncio*

"O silêncio significa consentimento." - Autor desconhecido

"Quando aceitamos o mal, o silêncio torna-se crime." - Autor desconhecido

"No fim, não nos lembramos das palavras dos nossos inimigos, mas do silêncio dos nossos amigos." - Martin Luther King, Jr.

"As declarações mais profundas são frequentemente proferidas no silêncio." - Lynn Johnston

"Não dizer nada . . . muitas vezes tem o maior significado." - Emily Dickinson

16 A Dinâmica da Violência Doméstica A Dinâmica da Violência Doméstica 17

**EFEITOS DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**

*Nas Mulheres*

• Isolamento dos outros

• Depressão

• Aumento do uso de álcool e drogas

• Tempo de trabalho perdido, redução
 da produtividade

• Problemas emocionais

• Baixa autoestima/respeito próprio

• Enfermidade

• Repressão da ira

• Dores e ferimentos

• Danos físicos permanentes

• Desespero

• Pobreza

• Atitude de mártir

• Morte

• Distúrbios alimentares/físicos

*Nas Crianças*

• Atrasos no desenvolvimento

• Problemas emocionais

• Baixa autoestima/respeito próprio

• Enfermidade

• Aumento do medo/ódio

• Repetição do comportamento abusivo

• Pseudomaturidade

• Ociosidade

• Incapacidade de comunicação

• Aproveitamento académico deficiente

• Confusão com o papel da identidade

• Falta de respeito pela autoridade

• Problemas de saúde

• Promiscuidade

*Nos Homens*

• Reforço da crença que o poder e
 controlo são alcançados legitimamente
 pela violência

• Aumento do comportamento violento

• Aumento do contacto com as
 autoridades

• Problemas emocionais

• Baixa autoestima/respeito próprio

*Na Comunidade*

• Aumento do crime

• Aumento dos custos legais, policiais,
 médicos e de aconselhamento

• Custo da prisão

• Tempo de trabalho perdido

• Perpetuação do ciclo de violência pelas
 gerações

• Redução geral da qualidade de vida

• Rotura da estrutura de funcionamento
 familiar

*Na Igreja*

• Perda de membros devido ao facto de não se acreditar nas vítimas e protegê-las

• Noção de que Deus não se importa com as vítimas

• Crença de que Deus respeita pessoas poderosas

• Má representação do amor de Deus pelos Seus filhos

• Má representação dos textos Bíblicos que perpetuam conceitos erróneos de liderança, submissão, regras e papeis

• Ações judiciais

• Desilusão com a igreja e forma como pratica as suas doutrinas

• Espírito de crítica, perfecionismo e atitudes críticas

• Falta de confiança na liderança

• Falta de respeito pela liderança

• Mundanismo

• Falta de confiança nos irmãos / irmãs em Cristo

• A igreja parece estar mais preocupada com as regras e tradições do que com os princípios

• A igreja parece dar mais valor às pessoas/membros por aquilo que fazem (ou podem fazer) pela igreja do que por aquilo que são (ou podem ser) no Senhor

**RESPOSTA INDIVIDUAL E COMUNITÁRIA À VIOLÊNCIA DOMÉSTICA**

"O tratamento das famílias vítimas de violência e abuso exige a integração das necessidades da pessoa como um todo. Assim, não pode ser demasiado enfatizada a importância do desenvolvimento de uma noção partilhada e cooperação entre os assistentes seculares e religiosos para lidarem com a violência familiar" (Marie M. Fortune, "A Workshop Manual for Clergy and Other Service Providers," –*“Manual para Ministros e Outros Provedores de Serviços,”* publicado pelo Centro de Prevenção de Violência Sexual e Doméstica).

• Eduque-se e esteja ciente da dinâmica da violência doméstica: leia livros, assista a vídeos, participe em seminários, etc.

• Seja proativo(a) ao contactar e frequentar programas na sua área que ofereçam segurança, defesa, apoio e outros serviços necessários para vítimas e agressores.

• Promova uma resposta à violência com incidência na vítima e procure acesso a recursos comunitários.

• Responsabilize os ofensores.

• Garanta que todas as comunidades, incluindo as populações carentes, afetadas pela violência doméstica, sejam ouvidas e tenham acesso a respostas e recursos culturalmente adequados.

• Promova uma posição coletiva de conscientização da violência doméstica como problema comunitário e responsabilidade da comunidade para evitá-la, assim como um protocolo de intervenção quando esta ocorre.

• Estabeleça uma resposta comunitária coordenada à violência doméstica que inclua representantes das autoridades policiais, sistema escolar, profissionais de saúde mental, advogados distritais, serviços de proteção à criança, pastores, profissionais de saúde, defensores das vítimas, programas para ofensores, abuso de idosos, políticos ou funcionários de reinserção social.

• Contacte o seu representante local para garantir o estabelecimento e cumprimento das leis que irão ajudar a evitar a violência doméstica, oferecer segurança e serviços às vítimas, assim como responsabilização dos abusadores.

**PLANO DE SEGURANÇA PARA VÍTIMAS COM MANDATO DE PROTEÇÃO**

* Dirija-se ao tribunal (gabinete administrativo) e apresente um pedido de Mandato de Proteção Pessoal (MPP).
* Se possível, seja acompanhada de outras testemunhas para além de membros da família, uma vez que o tribunal presumirá que os familiares poderão mentir para seu benefício.
* Mantenha um registo e documente todos os atos de violência pelo abusador
* Chame a polícia SEMPRE que o abusador infringir o MPP.

18 A Dinâmica da Violência Doméstica A Dinâmica da Violência Doméstica 19

• Contacte outras pessoas. Por exemplo: vizinhos, membros da igreja, escola, colegas de trabalho. Entregue fotografias e cópias do MPP ao seu patrão, escola das crianças, etc. Não permita que os seus filhos saiam da escola se a pessoa que as for buscar não tiver a senha correta.

• Estabeleça um sistema de ajuda se o abusador for à sua casa.

• Altere a sua rotina diária, o número de telefone, as fechaduras.

• Ensine um código aos seus filhos para estes poderem ligar para o 911 ou irem à casa de um vizinho no caso de emergência.

**PLANO DE SEGURANÇA PARA VÍTIMAS QUE ABANDONAM O RELACIONAMENTO ABUSIVO**

• Recolha todos os documentos importantes, incluindo: certidões de nascimento, receitas médicas, certidão de casamento, cartão do seguro médico, cartão da segurança social, declarações do imposto de renda, folha de pagamento do cônjuge, registos do cartão de crédito.

• Encontre um lugar seguro onde ficar.

• Mande fazer um conjunto adicional de chaves e/ou deixe as chaves e documentos importantes com uma pessoa amiga ou familiar em quem confie.

• Economize dinheiro e esconda ou entregue a uma pessoa amiga ou membro da família para guardar.

• Organize transporte.

• Crie um sistema de sinal com uma pessoa amiga para informá-la que “é o momento”
 ou para chamar a polícia.

• Saia quando o abusador não estiver em casa.

• Não deixe o abusador saber que está a planear abandoná-lo.

**PLANO DE SEGURANÇA PARA VÍTIMAS QUE PERMANECEM NO RELACIONAMENTO ABUSIVO**

• Estabeleça um plano de segurança para o futuro, no evento de precisar abandonar uma situação abusiva.

• Guarde dinheiro, roupas, identificação, documentos legais, etc. como parte do plano de segurança e esconda-os em um lugar seguro.

• Frequente um grupo de apoio a vítimas.

• Na medida do possível, não se isole.

• Lembre-se que, a menos que haja alguma forma de intervenção, é muito provável que o ciclo de violência continue.

**RECURSOS NACIONAIS**

 **(Nota: As instituições indicadas abaixo estão localizadas nos Estados**

 **Unidos da América. Cada região deverá selecionar as suas próprias**

 **instituições locais e indicá-las neste espaço).**

National Coalition Against Domestic Violence

[www.ncadv.org/need-support/what-is-domestic-violence](http://www.ncadv.org/need-support/what-is-domestic-violence)

National Clearing House on Child Abuse and Neglect

800-394-3366

National Committee to Prevent Child Abuse

800-55-NCPCA [800-556-2722]

National Council on Child Abuse and Family Violence Helpline

800-222-2000

National Domestic Violence Hotline

[www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)

800-799-7233, 800-787-3224

National Victims Center

800-FYI-CALL [800-394-2255]

National Sexual Violence Resource Center

[www.nsvrc.org](http://www.nsvrc.org)

877-739-3895

American Bar Association, National Legal Resource Center of Child Advocacy and Protection

202-662-1720

Faith Trust Institute

[www.faithtrustinstitute.org](http://www.faithtrustinstitute.org)

206-634-1903

**Mable C. Dunbar** é fundadora e presidente da Rede de Cura e Capacitação de Mulheres, uma organização sem fins lucrativos que proporciona uma resposta Cristã à violência doméstica. Tem um Ph.D. em mediação familiar e é conselheira profissional licenciada, terapeuta cognitiva/comportamental certificada, conselheira certificada em violência doméstica e especialista de intervenção em crises. Para obter mais informações sobre a Rede C.C.M. (W.H.E. Network), contacte a Mable Dunbar através do número 509-323-2123, envie um email para info@whenetwork.com ou consulte www.whenetwork.com.

20 A Dinâmica da Violência Doméstica A Dinâmica da Violência Doméstica 21

*No fim, não nos lembramos das*

*palavras dos nossos inimigos,*

*mas do silêncio dos nossos amigos.*

-Martin Luther King, Jr.

[www.EndltNowNorthAmerica.org](http://www.EndltNowNorthAmerica.org)

**National Domestic Violence Hotlines**

USA: 800-799-SAFE [7233] Canada: 800-363-9010

**(Indicar números locais de assistência no caso de violência doméstica)**

Impresso e Distribuído pelo Departamento dos Ministérios da Mulher

da Divisão Norte-americana da Igreja Adventista do Sétimo Dia

Para obter exemplares adicionais contactar 301- 680-6427

©2016, Corporação da Divisão Norte-americana da Igreja Adventista do Sétimo Dia