



ISPA | Instituto Superior de Psicologia Aplicada

MULHERES SOBREVIVENTES DE
VIOLÊNCIA DOMÉSTICA:
4 NARRATIVAS SOBRE O PÓS-CASA-ABRIGO

ANA RITA BARRADAS PIRES MONTEIRO SILVA

Orientador de Dissertação:
JOSÉ ORNELAS

Coordenador de Seminário de Dissertação:
JOSÉ ORNELAS

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:
MESTRE EM PSICOLOGIA
Especialidade em Psicologia Clínica

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Professor Doutor José Ornelas, apresentada ao Instituto Superior de Psicologia Aplicada para obtenção do grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica conforme o despacho da DGES, nº 19673/2006 publicado em Diário da República 2ª série de 26 de Setembro, 2006.

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de fazer um agradecimento especial e dedicar este último trabalho a duas pessoas que foram muito importantes para o meu desenvolvimento enquanto pessoa, mas que infelizmente deixaram esta vida recentemente. À minha avó paterna, Maria Albana Silva e à minha tia-avó materna, Feliciana Barradas, que sempre me deram muito amor, apoio, incentivo, sempre confiaram em mim e muito me ensinaram, um saudoso muito obrigado!

Gostaria de agradecer aos meus pais, Antónia e Fernando Silva, pelo carinho e apoio que sempre me deram, e que muito me ensinaram ao longo de 26anos.

A todos os professores desta Instituição que tanto me proporcionaram e me fizeram compreender melhor o mundo da Psicologia. Em especial ao meu orientador o Professor Doutor José Ornelas, pelo apoio, incentivo e confiança demonstrados ao longo deste ano.

À Associação de Mulheres Contra a Violência, em geral, por ter aceite colaborar neste estudo, à Dra. Ana Maria Pascoal, Presidente da AMCV, à Dra. Maria Macedo, Coordenadora do Centro de Atendimento, à Dra. Mónica Araújo Albuquerque, Coordenadora de Equipas e às Dras. Susana Vale e Margarida Medina Martins, Directoras Técnicas das 2 casas-abrigo, um muito obrigado pelo interesse revelado.

Às 4 sobreviventes de violência doméstica que aceitaram contribuir com os seus testemunhos, um agradecimento muito especial.

Aos meus colegas e amigos, pois sem eles não seria possível ultrapassar os momentos de ansiedade e a quem agradeço todos os bons e os menos bons momentos partilhados e ultrapassados, bem como todo o apoio e incentivo.

Gostaria também de agradecer a alguns autores e investigadores nesta área que tão gentilmente me forneceram material, à Dra. Leslie Tutty, ao Dr. Muhammad M. Haj-Yahia e em especial à Doutora Nicole Allen, da Universidade do Estado de Michigan, à Dra. Hilary Abrahams, Investigadora do Centro de Pesquisa de Género e Violência, da Universidade de Bristol e à Doutora Marion Oke, Psicóloga e Terapeuta Familiar na Austrália, que se mostraram, desde o início, bastante interessadas pelo meu estudo, dando-me apoio e esclarecimentos.

A estas e a outras pessoas também importantes no meu percurso,
Um sincero muito obrigado!

*But you can't just run from violence and find peace.
Our goal is to provide a warm, supportive situation where we
can help these women figure out what they want to do.
For some of them it's the first time in their lives they've ever had
any psychological or emotional support.
Here they have other relationships to cling to – relationships
with other women and children sharing the same problem.*

Erin Pizzey, 1974

Resumo

Os movimentos em defesa das mulheres sobreviventes de violência doméstica emergiram na década de 70. A partir daí foram-se desenvolvendo casas-abrigo de forma a disponibilizar um local seguro e que prestasse apoio a estas mulheres. Apesar dos estudos na área da violência doméstica serem variados, poucos se dedicam ao impacto real destas instituições na vida das sobreviventes após terem saído de uma casa-abrigo. Assim, de forma a dar visibilidade à nova etapa das sobreviventes, este estudo tem como objectivo compreender o impacto das casas-abrigo na vida de quatro mulheres sobreviventes de violência doméstica, após a saída das casas. Para o estudo foi utilizado um método qualitativo designado como método das narrativas autobiográficas, através de entrevistas semi-estruturadas. Pretende-se com este método, dar a conhecer as experiências destas mulheres, no pós-casa-abrigo, dando especial atenção ao que têm para nos dizer e dar a conhecer. Como resultados, constata-se que a estadia na casa-abrigo teve um sincero significado na vida destas mulheres, pois proporcionou-lhes segurança, crescimento pessoal, novas realidades e amizades. As mulheres no recomeço de uma nova vida sentem várias dificuldades, bem como necessidades que desejam ver resolvidas. Sendo uma habitação de renda baixa e mais apoio psicológico as grandes necessidades destas mulheres.

Palavras-chave: *sobreviventes; casas-abrigo; impacto; narrativas autobiográficas;*

Abstract

The women's rights movements against victims of domestic violence emerged in the 70's. This provoked an increase in shelters designed to provide a safe and supportive alternative. Although studies in domestic violence are varied, little acknowledgment is given to the impact these institutions have on leaving survivors. This study aims to shed new light on the new chapter of life of four survivors' experience after leaving the shelter. The study was structured around a qualitative method such as autobiographical narratives through semi structured interviews. This was aimed to give more insight into the lives and specific experiences of these women. As results show, time spent in the shelter had a big impact on these women's lives, giving them security, personal growth, new ambitions and friendships. These women experience new and challenging difficulties at the start of their new lives, as well as desires/needs – with low rent and psychological support being key.

Key words: survivors; shelters; impact; autobiographical narratives.

ÍNDICE:

1. Introdução.....	1
2. Enquadramento Teórico.....	2
♀ Casas-abrigo para mulheres sobreviventes de violência doméstica.....	2
♀ História e contexto do aparecimento das casas-abrigo.....	5
♀ Perspectiva Feminista sobre a violência doméstica e as casas-abrigo.....	8
♀ Impacto das casas-abrigo: da teoria à prática.....	12
3. Método.....	20
♀ Método das Narrativas	
♀ Participantes	
♀ Desenvolvimento do trabalho	
4. Análise das narrativas.....	27
5. Discussão dos resultados.....	48
6. Conclusões.....	52

7. Referências Bibliográficas.....	57
8. Anexos.....	63
♀ Anexo A – 1ª Narrativa.....	64
♀ Anexo B – 2ª Narrativa.....	70
♀ Anexo C – 3ª Narrativa.....	82
♀ Anexo D – 4ª Narrativa.....	92
♀ Anexo E – Associação de Mulheres Contra a Violência.....	117
♀ Anexo F – Guião para entrevista semi-estruturada.....	120
♀ Anexo G – Consentimento informado.....	121

1. Introdução

Várias investigações na área da violência doméstica têm vindo a ser desenvolvidas ao longo das últimas décadas. No entanto, é surpreendente a insuficiência de estudos sobre o êxito da reorganização das mulheres sobreviventes de violência doméstica no pós-casa-abrigo. Do mesmo modo, sendo uma resposta essencial da comunidade para a violência doméstica contra as mulheres, a disposição de casas-abrigo, que possibilitem quer às sobreviventes quer aos seus filhos, um lugar seguro livre de violência e ter acesso a vários recursos de forma a obterem apoio para se (re)adaptarem a uma nova vida, constata-se a dificuldade em encontrar informação acerca do impacto destes serviços, junto das mulheres sobreviventes.

Desde 1999, se vem reconhecendo a relevância em se estudar o que sucede às mulheres sobreviventes de violência doméstica, após a sua saída das casas-abrigo e o que é necessário implementar para que estas mulheres consigam uma vida independente. No entanto, a maioria dos estudos desenvolvidos concentram-se na estadia das mulheres nas casas-abrigo.

Por conseguinte, o presente estudo teve como objectivo analisar o impacto da experiência de casa-abrigo, em 4 sobreviventes de violência doméstica, que saíram da casa há mais de 6 meses, através de narrativas autobiográficas sobre o pós-casa-abrigo. Dando especial ênfase às experiências subjectivas e vividas na primeira pessoa.

A tese encontra-se, assim, dividida em 6 capítulos, desenvolvidos do seguinte modo: no primeiro capítulo pode-se encontrar o Enquadramento Teórico, onde se irá debater o estado da arte relativamente no que concerne à especificidade das casas-abrigo, dos seus objectivos primários, a sua história e contexto evolutivo, seguido de uma reflexão sobre a perspectiva feminista acerca da violência doméstica e casas-abrigo e o impacto das casas-abrigo em diversos componentes da vida de mulheres sobreviventes de violência doméstica.

Pode-se encontrar, seguidamente, o capítulo do método, onde é debatido o método das narrativas, a introdução das participantes no estudo e o procedimento efectuado para a concretização da investigação. No terceiro capítulo encontra-se a análise das narrativas, acompanhada por exemplos transcritos das 4 narrativas, seguida pelo capítulo da discussão.

Para finalizar, podem-se encontrar as conclusões relevantes para o estudo, os pontos fortes e limitações da investigação, bem como as implicações práticas. Estes capítulos são seguidos pelas Referências Bibliográficas e os Anexos.

2. Enquadramento teórico

♀ Casas-Abrigo para mulheres sobreviventes de violência doméstica

Uma casa-abrigo para mulheres vítimas de violência doméstica, não é apenas um refúgio, onde as mulheres se podem esconder dos companheiros que as maltratam e do resto do mundo (Abrahams, 2007), mas é também uma instituição de tal forma organizada que confere segurança e suporte a mulheres que tenham sido violentamente agredidas, física e/ou psicologicamente, pelos seus companheiros, e que, portanto, viram-se obrigadas a deixar as suas casas e procurar refúgio. Desta forma, as casas-abrigo providenciam estadia de curta-duração, linhas de emergência e aconselhamento jurídico (Postmus, 2003). Sendo mesmo o principal propósito destas casas, disponibilizar um lugar seguro às vítimas de violência doméstica (Chanley, Chanley & Campbell, 2001). Por conseguinte, a casa-abrigo estabelece uma fronteira entre o perigo e a segurança, entre vítimas e agressores, evocando a prática humana de garantir protecção, àqueles que dela necessitam, dos considerados como perigosos (Haaken & Yragui, 2003). Por outras palavras, os autores acrescentam que a casa-abrigo é um espaço que protege os ‘bons’ mantendo os ‘maus’ afastados, havendo a necessidade de uma segurança de diária de 24 horas (Madsen, Blitz, McCorkle & Panzer, 2003), uma vez que as mulheres e suas crianças, procuram a segurança da casa-abrigo quando se esgotam todas as outras opções.

Por outro lado, a casa-abrigo possibilita o início da recuperação dos efeitos da violência e o começo de uma nova vida livre de medos e inseguranças (Abrahams, 2007). Por conseguinte, pode-se dizer que é um ponto de transição entre uma vida de constante violência e medo, para uma outra forma de viver independente (Krishnan, Hilbert, McNeil & Newman, 2004 e Itzhaky & Porat, 2005). Assim e segundo Tutty, Weaver e Rothery (1999), a casa-abrigo é o primeiro recurso de protecção para mulheres agredidas pelos companheiros. As mulheres procuram, então, a casa-abrigo por esta representar um ‘santuário seguro’ tanto para elas como para as suas crianças (Hilbert et al., 2004). Do mesmo modo, a casa-abrigo proporciona à mulher sobrevivente uma oportunidade de fazer novas amizades e conhecer outras mulheres que passaram igualmente por situações de violência, quer seja ela física ou psicológica, havendo então troca de experiências num esforço de procura de ajuda. Estes momentos fazem com que cada mulher se dê conta que não está sozinha (Hilbert et al., 2004).

Serviços especializados de apoio, grupos de apoio, aconselhamento individual, são algumas das intervenções que se têm desenvolvido nos últimos tempos. Cada vez mais se vai

observando o aumento destes serviços ao dispor das sobreviventes de violência doméstica, com o intuito de as auxiliar no processo de ultrapassar os efeitos da violência exercida contra elas (McNamara, Tamanini & Pelletier-Walker, 2008). Como tal, os autores referem, sustentados no seu estudo, que as mulheres que receberam os serviços na casa-abrigo, obtiveram um aumento nas capacidades de *coping*, sentiram-se apoiadas e satisfeitas com esses serviços.

Para além das casas-abrigo para mulheres sobreviventes de violência doméstica oferecerem segurança, estas também proporcionam uma situação de vida única num novo ambiente, com várias mulheres e crianças a dormir no mesmo quarto, em camas pouco confortáveis (Humphreys, Lee, Neylan & Marmar, 1999). Um outro factor que confere segurança às casas-abrigo, para além da organização em si, é o facto de as mulheres terem que esconder informação sobre a sua localização e limitar o acesso a familiares e amigos.

Para Hilbert e colegas (2004), as mulheres podem ter dois propósitos na ida para a casa-abrigo. Um deles diz respeito à procura temporária de um descanso de violência, antes de regressarem à relação abusiva; o outro, seu oposto, preconiza a possibilidade de se afastarem de vez da relação abusiva. Sendo assegurado pelos técnicos da casa que tanto as mulheres como as suas crianças estão em segurança (Chanley et al., 2001), neste sentido os técnicos esforçam-se em lhes proporcionar conforto, alimentação, vestuário e bens pessoais. No entanto, segundo Melbin, Sullivan e Cain (2003) quando as mulheres conseguem chegar a uma casa-abrigo, apenas as suas necessidades imediatas são satisfeitas.

As casas-abrigo podem-se dividir então, em 2 tipos: casas-abrigo de primeira-fase, que correspondem a um abrigo de emergência e de curta duração, usado durante 11 semanas, e as casas-abrigo de segunda-fase, para onde as mulheres são transferidas após terem passado pelas primeiras, estas são de longa duração, podendo chegar até 6-12 meses de permanência (Ham-Rowbottom et al, 2005). Nas casas de segunda-fase, mulheres e crianças recebem apoio financeiro e permanecem na casa até estarem preparadas para sair (Walker, 1979), podem tentar conseguir uma casa por elas próprias ou esperar a sua vez na lista da Câmara Municipal. Para as mulheres que preferissem esperar por uma casa da câmara municipal, havia ainda uma casa-abrigo de terceira-fase, a qual é de menor mobilidade e maior permanência, podendo ir até 4 anos. Segundo uma avaliação feita a uma casa-abrigo de segunda-fase (Tutty et al, 1999), o acesso das mulheres a estas casas é decisivo para o não regresso junto do agressor, demonstrando intensa satisfação, ao contrário de mulheres que foram transferidas para outros serviços. No entanto, o mesmo estudo conclui que na saída das casas de segunda-fase, as sobreviventes apresentam sérias dificuldades em encontrar uma casa

que consigam suportar. Por outro lado, Roberts e Lewis (2000) dão conta da carência de casas provisórias para mulheres vítimas de violência doméstica, documentando a importância dos grupos de apoio e defesa jurídica para estas mulheres.

Na década de 70, as casas-abrigo, encontravam-se edificadas em prédios bastante antigos, cujas casas continham muitos quartos, no entanto o *staff* reparava tudo de forma a tornar a casa mais agradável à sua habitação (Schechter, 1982). No que respeita à organização da casa-abrigo esta possui as suas próprias regras de segurança, de uso de drogas, toque de recolher, cuidados prestados às crianças e presença nas reuniões para discussão de problemas e tarefas. Do mesmo modo, nas casas-abrigo, as mulheres, para além dos serviços de que dispunham, tinham uma série de tarefas, como cozinhar e limpar a casa, que dividiam entre si de forma rotativa. Aquando na casa-abrigo, as mulheres dividiam o quarto com os seus filhos, no entanto nem sempre era assim, havia casas-abrigo que, por impossibilidade de espaço tinham que pedir a duas mães e seus filhos que partilhassem um mesmo quarto. Os autores Cannon e Sparks (1989), referem que apesar de uma casa-abrigo ser um local seguro para as mulheres, a adaptação às actividades diárias e o assumir da igualdade de responsabilidades, requer tempo e suporte. Desta forma, a promoção da responsabilidade, segundo os mesmos autores, contribuía para um dos objectivos da casa, ou seja, aumentar a independência e a auto-aceitação das mulheres, através da restauração da confiança nos outros.

Por conseguinte, durante a estadia na casa-abrigo, a mulher passa por diferentes estádios psicológicos (Schechter, 1982):

1. Medo e nervosismo, devido às decisões que tomou e novo ambiente com mais de 15 pessoas completamente estranhas;
2. Dúvidas, medo e sofrimento pela esperança de uma casa e procedimentos judiciais,
3. Ambivalência, auto-punição e culpa à medida que se vão apercebendo do final da relação abusiva e tomam consciência do que realmente aconteceu.

Vários autores, referidos por Itzhaky & Porat, 2005, tais como Hilbert, Kolia & VanLeeuwen, 1997; Tutti, 1993; Schillinger, 1988 e Srinivasan & Davis, 1991, dão conta de alguns agentes de mudança possibilitados pelas casas-abrigo: *empowerment*, melhoria do amor-próprio, esperança, promoção da satisfação pela vida e encorajamento da participação das mulheres nas actividades da casa.

♀ História e contexto do aparecimento das casas-abrigo

De forma a dar resposta às necessidades das mulheres agredidas pelos companheiros, começaram a surgir, durante a década de 70, vários centros de intervenção na crise e casas-abrigo de emergência (Roberts & Lewis, 2000 e Jarvis & Novaco, 2006). Estas casas-abrigo foram surgindo um pouco por todo o mundo propulsionadas por vários grupos de pessoas que se organizaram com o objectivo de prestarem assistência no campo da violência doméstica, concedendo serviços especializados no suporte e protecção a mulheres e crianças em risco (Woman's Aid, 1994).

Estes grupos deram, então, origem ao *Women's Aid Movement*, no Reino Unido. Movimento este que, durante os primeiros anos dessa década, se alastrou ao resto do mundo, sendo criadas diversas casas-abrigo em vários países: Grã-Bretanha, Irlanda, Canadá, Austrália, etc. Desde então, e tal como refere Elliston na sua tese de 2002 (cit. por Itzhaky & Porat, 2005), a violência contra as mulheres tem-se vindo a tornar numa matéria de extrema importância em todo o mundo. Facto este que, e em resposta, fez com que organizações feministas se organizassem para edificarem novas casas-abrigo, fornecendo protecção física, terapia individual e em grupo e assistência em casa, às mulheres e crianças vítimas de violência (Itzhaky & Porat, 2005). Do mesmo modo, desde 1970, têm-se vindo a sugerir várias medidas para o combate da violência doméstica contra as mulheres, nomeadamente medidas que permitam a divulgação e a formalização de denúncias de maus-tratos e posterior assistência médica (Chanley et al., 2001). Assim, foi sugerido treino policial, respostas adequadas dos funcionários dos tribunais e construção de casas-abrigo para mulheres vítimas de violência doméstica e seus filhos. Segundo os autores, foram surgindo também propostas estratégias de intervenção com os agressores, educação comunitária com vista a promover o conhecimento de serviços disponíveis para as vítimas e para diminuir a tolerância comunitária face à violência doméstica.

A primeira casa-abrigo, data de 1971, foi fundada em Inglaterra, por Erin Pizzey, uma jornalista e escritora de 69 anos. Conta a história, que Erin Pizzey organizou um grupo de mulheres para fundar a 'Women's Aid Center', conhecida mais tarde como 'Chiswick's Women's Aid' (1974, cit. por Cannon e Sparks, 1989 e Haaken & Yragui, 2003). Esta casa-abrigo, aberta e de endereço conhecido, tinha como propósito dar assistência e refúgio a mulheres e crianças sobreviventes de violência doméstica (Haaken & Yragui, 2003). Para Pizzey as causas da violência contra as mulheres eram o resultado de um ciclo de violência intergeracional (Haaken & Yragui, 2003), referindo ligações entre abusos na infância e trauma e posteriores tendências de alguns homens para actos violentos.

Segundo Walker (1979) e a Women's Aid (1994), esta casa era um local de encontro para mulheres, onde podiam conversar e procurar ajuda para os seus problemas. No entanto, elas rapidamente começaram a procurar esta casa como refúgio para si próprias, bem como para os seus filhos, tornando-se esta necessidade, no ponto fulcral do Movimento. Desta forma, assim que uma mulher chegava à casa, era imediatamente recebida por um grupo de técnicos, era-lhe dado itens pessoais, uma cama e um lugar para guardarem as suas coisas, num dormitório. No caso de mulheres com filhos, era-lhes dado a escolher ter outras pessoas que ficassem responsáveis pelos seus cuidados, do mesmo modo, elas também podiam escolher se queriam dormir com os seus filhos ou que eles fossem para o dormitório das crianças. Por conseguinte, a primeira casa fundada, teve na sua base um modelo comunitário terapêutico, devido à falta de fundos económicos, a preparação da comida, tarefas e finanças era responsabilidade de todos, sendo as decisões tomadas de forma consensual, e “onde era esperado que todas as mulheres fossem responsáveis por si próprias, bem como pelo bem-estar dos outros” (Walker, 1979, p. 193). A autora refere ainda que as mulheres aprendiam a confiar nos outros para as ajudarem e que elas próprias podiam ajudar outras pessoas.

A “Chiswick Women's Aid” foi uma casa doada pelo Conselho Municipal local com o objectivo inicial de promover encontros e disponibilizar ajuda, que, para além da evolução dos seus propósitos, levou ao eclodir de novas casas-abrigo (Walker, 1979). Casas estas que, usando o modelo da primeira e sendo coordenadas pela *National Women's Aid Federation*, uma agência central suportada por fundos locais e pelo governo, sofreram algumas alterações. Os fundos que as casas-abrigo recebem de base para poderem funcionar, são fornecidos pelo governo estadual, bem como por doações voluntárias das comunidades (Chanley et al., 2001). Este eclodir de novas casas-abrigo ficou conhecido como o *Movimento de Casas-Abrigo*, que levou ao estabelecimento de linhas hotline, sistemas de rede e programas compreensivos (Cannon e Sparks, 1989). Este movimento proporciona um sentimento de comunidade e um sistema de suporte, na medida em que, assim que as mulheres chegam às casas-abrigo deixam de ser vítimas (Walker, 1979). Como já foi referido, as sobreviventes apercebem-se de que têm real controlo sobre as suas vidas, que há quem se preocupe com elas ao ponto de se arrisarem a fornecer-lhes ajuda e que as instituições irão ao seu encontro ajudando-as.

Tal como referi anteriormente e segundo Schechter (1982, cit. por Lyon, E., Lane, S. & Menard, A., 2008), as casas-abrigo para mulheres sobreviventes de violência doméstica foram dos primeiros serviços de apoio especializado a surgir. Estas, para além de disponibilizarem um sítio para dormir, dispõem também de alguns serviços de assistência às mulheres, como seja: assistência médica, treino vocacional, ‘*counseling*’ e ‘*rehousing*’ (Walker, 1979 e

Roberts & Lewis, 2000). Segundo a autora, não existia ainda, nessa altura, apoio psicoterapêutico disponível em Inglaterra, ao contrário do que acontecia nos Estados Unidos da América. No entanto, para além das diferenças existentes entre os modelos de casas-abrigo no que concerne ao nível estabelecido entre os membros da comunidade, qualquer um era um sucesso, pois como referido, todos possuíam um sistema de suporte comunitário, onde várias regras implementadas teriam de ser seguidas.

Tal como refere Chanley, Chanley e Campbell (2001), os funcionários e voluntários de uma casa-abrigo, trabalham em conjunto e de perto com outras organizações comunitárias e instituições, na resposta a diversos problemas da e com a violência doméstica. Nomeadamente, trabalham com agentes policiais de forma a aumentar a sua sensibilidade para com as vicissitudes que as mulheres vítimas de violência doméstica enfrentam, no que diz respeito à resposta aquando pedidos de ajuda, trabalham também em parceria com juizes para encorajar medidas prontas a pedidos de protecção. De acordo com o mesmo autor, as casas-abrigo possuem um papel fundamental na promoção de mudança ao nível da tolerância da comunidade para com a violência doméstica, bem como um papel activo no processo de diminuição da violência doméstica, através do desenvolvimento de actividades de sensibilização e do próprio trabalho de mudanças institucionais. Por outro lado e, segundo os autores Cannon e Sparks (1989), as casas-abrigo proporcionam um sistema de suporte para as mulheres e crianças, dando-lhes um modo de vida comum, bem como um ponto de partida para retomarem o controlo das suas próprias vidas. A experiência vivida nestas casas, possibilita às sobreviventes o estabelecimento de uma relação segura com os seus filhos, que muitas vezes são também eles vítimas e testemunhas de violência familiar.

Assim, o objectivo do “Movimento das casas-abrigo” é fornecer um local seguro para mulheres agredidas/violentadas pelos seus companheiros (Krishnan et al., 2004). Sendo que, e tal como referem os autores, estas mulheres correm diversos riscos, tais como: homicídios por parte do companheiro; comprometimento do seu bem-estar psíquico; auto-agressões através e devido a tentativas de suicídio, abuso de substâncias tóxicas e depressão. Do mesmo modo, os filhos do casal incorrem também em diversos riscos, não apenas derivados das agressões físicas e/ou psicológicas, mas também de negligência parental.

♀ Perspectiva feminista sobre a violência doméstica e as casas-abrigo

Enquadrando o feminismo ou a Teoria Feminista, esta assenta no pressuposto que a mulher deve ter direitos políticos, económicos e sociais iguais aos do homem, sendo, também, considerado como um movimento para ganhar esses mesmos direitos (*Webster's New World Dictionary of the American Language*, College Edition, 1968, cit. por Russo & Dabul, 1994).

Para as feministas, a violência contra a mulher é vista e analisada como um fenómeno político, social e pessoal (Lehrner & Allen, 2009) e tem as suas raízes numa estrutura social patriarcal (Shepard, 2005). Elas vêem este problema como resultante de formas sociais punitivas da dominação masculina, reforçada pela dependência económica nos homens (Haaken & Yragui, 2003). No entanto, segundo Shepard (2005), ao longo de duas décadas o debate sobre onde colocar a culpa e qual será o foco dos esforços de mudança, continua bastante aceso. Várias 'estratégias' foram postas em prática, tais como: intervenções pessoais, que rapidamente revelaram resultados inconsistentes; grupos para homens agressores que apresentaram um impacto limitado; no entanto é legítimo afirmar que as várias reformas que têm sido iniciadas têm tido algum impacto (Shepard, 2005).

Reportando à análise sócio-política, Lehrner e Allen (2009) afirmam que esta é motivadora de um duplo objectivo para o movimento de mudança social: a procura de mudanças sociais essenciais e a criação de casas-abrigo e serviços que prestassem segurança imediata às vítimas. Por conseguinte, o movimento de mudança social pretende a sua generalização através de meios de reformas institucionais e/ou mudanças culturais. Desde o nascer do movimento contra a violência doméstica na década de 70, até à actualidade, este tem registado mudanças de fundo na política, no financiamento e no alcance dos serviços, sendo o *Domestic Violence ACT 1994*, uma dessas conquistas (artigo que consagra protecção em situações de violência doméstica). Assim sendo, um dos marcantes sucessos do movimento foi o eclodir de inúmeros serviços de combate à violência doméstica financiados pelo estado, bem como o aparecimento de leis estaduais que criminalizam a violência doméstica, o que possibilitou o aparecimento de vários recursos disponibilizados para as vítimas. No entanto, segundo vários autores citados por Lehrner e Allen (2009), os activistas e investigadores há muito que mostram preocupação com a associação de forças que levam ao desvio dos objectivos fundadores do movimento, que reclamam a mudança social, em direcção a um ênfase político mais limitado sobre a prestação de serviços sociais. Forças essas que são os próprios indicadores de sucesso do movimento, tais como: financiamento do governo, crescimento da prestação de serviços, colaboração generalizada, etc. Pelo que se o movimento se afundar, uma das consequências será a redução das tais mudanças sociais. O

que irá, de igual modo, afectar os objectivos do trabalho sobre a violência doméstica, para além de que irá afectar também a melhoria dos serviços que apoiam as vítimas e sobreviventes, uma vez que estes dependem das análises sócio-políticas. Melanie Shepard (2005), na sua dissertação sobre os 20 anos de progressos no que respeita à violência doméstica, confirma que as reformas institucionais são bem sucedidas na redução da violência doméstica. Pelo que, as mudanças na forma como as instituições sociais dão resposta à violência doméstica, reflectem a mudança nas sanções culturais da violência contra as mulheres, afectando da mesma forma a vida diária das mulheres.

Amy Lehrner e Nicole Allen (2009), desenvolveram uma investigação com o objectivo de estudar a posição do movimento contra a violência doméstica à medida que entra na sua 4ª década de existência. Esta investigação teve como amostra 21 mulheres contratadas por serviços contra a violência doméstica, às quais foram feitas entrevistas, através de uma entrevista semi-estruturada. Nesta entrevista foi-lhes pedido que abordassem a posição actual do movimento, os desafios e tensões e as expectativas para o futuro dos defensores do movimento. Ao analisar os resultados, as duas investigadoras deram-se conta da falta de informação, no seio dos técnicos envolvidos, sobre a história ou a existência do movimento, conceptualizando todo o seu trabalho no serviço social. Outro achado relevante é o facto de as entrevistas demonstrarem a evolução do movimento, tendo o seu sucesso originado, paradoxalmente, novos desafios para a sua continuidade operante enquanto um movimento de mudança social, um exemplo disso é a referência à expansão dos serviços para vítimas e o aumento dos fundos, que teve profundas consequências para o movimento, (re) definição da filosofia, promoção da profissionalização e redução dos esforços para a mudança social.

Janice Haaken e Nan Yragui, ambas da Universidade Estadual de Portland, Inglaterra, redigiram um artigo em 2003, onde abordam as práticas e divergências entre dois modelos de casas-abrigo: *Chiswick model* ou *Open model* e *National shelters* ou *National model*. Divergências estas que ocorrem entre a fundadora da 1ª casa-abrigo, Erin Pizzey e o movimento feminista que surgiu na mesma década e com ele novas casas-abrigo, e que estão ligadas às causas dos abusos sobre as mulheres, bem como à própria organização das casas e sua filosofia. Neste sentido, o *National shelters*, desenvolvido pelo movimento feminista inglês, tem como prática a não divulgação da localização das casas-abrigo, a qual remonta à data do seu aparecimento, década de 70. Sendo que desde essa altura, as localizações das casas-abrigo eram mantidas em segredo, por receio que os agressores das sobreviventes as encontrassem (Roberts & Lewis, 2000). Contrariamente, Pizzey, como referido anteriormente, alegava a divulgação quer das moradas, como dos telefones das casas-abrigo e seus serviços,

patenteando um Modelo aberto. Ao longo do tempo, Erin Pizzey, tem vindo a chamar a atenção para os abusos contra as mulheres e para a falta de respostas dos serviços sociais, bem como para a associação entre pobreza e vulnerabilidade das mulheres para os abusos. Este tipo de modelo atende para uma maior intervenção humanitária, do que para respostas mais punitivas do Estado. Uma vez que, voltando atrás, Erin Pizzey defendia que por detrás deste tipo de violência se encontra um ciclo inter-geracional de abusos, defendendo que os homens agressores deveriam obter ajuda. Ao contrário do modelo de Chiswick, o modelo feminista coloca uma grande ênfase na separação das mulheres dos homens, protegendo-as de futuras agressões, excluindo também, a presença masculina no seio das casas-abrigo (Haaken & Yragui, 2003). Sendo um requisito de relevância, a não divulgação da localização das casas-abrigo permite afastar os agressores, travando, desta forma, novas tentativas de comportamentos violentos. De outra forma, esta prática possibilitou uma maior visibilidade e consciência social do perigo correspondente à fuga de situações de violência. Como tal, unicamente mulheres trabalham nestas casas-abrigo, as quais possuem três regras: 1. Sem bebidas, 2. Sem drogas e 3. Sem homens (Martim, 1976; Ridington, 1977, cit. por Haakan & Yragui, 2003). No que concerne ao estudo desenvolvido pelas autoras, participaram nele 51 mulheres, as quais estiveram envolvidas no movimento feminista durante mais de 20 anos. As entrevistadas referem que acerca da confidencialidade da localização da casa-abrigo, a segurança das mulheres e das técnicas era a principal vantagem, no entanto muitas delas afirmam que esta é uma prática ilusória, pois por vezes, os ex-companheiros acabam por descobrir a localização da casa-abrigo. Deste modo, várias questões se levantam sobre se é válida ou não esta confidencialidade. Haakan e Yragui (2003) documentam que esta prática para além de corresponder a uma enorme responsabilidade para o movimento feminista, fez intensificar a atenção social para o perigo inerente à saída da mulher vítima da sua casa, afastando-se assim das agressões do companheiro. Sendo que um dos pressupostos do movimento feminista é “permitir à mulher recuperar o direito de escolher como viver a sua vida, livre de controlo” (Chester-James, 2004, pág. 583). Por conseguinte, a discussão dentro do movimento sobre quem pode visitar e quem conhece a localização da casa-abrigo revela-se algo problemática.

Dickie Chester-James é uma sobrevivente de violência doméstica que actualmente e desde há 10 anos, dirige uma casa-abrigo em Inglaterra. No seu artigo de 2004, Dickie reflecte sobre o artigo de Haakan e Yragui, que aborda estas questões da confidencialidade da localização da casa-abrigo. A autora afirma que os riscos da mulher ser encontrada pelo ex-companheiro na casa-abrigo, têm que ser tomados em conta, uma vez que, e citando Hamner

(2000), Chester-James (2004) dá conta que o risco de mais violência aumenta significativamente no período após a mulher ter abandonado a relação abusiva. Por conseguinte, há vários riscos associados à publicação da localização das casas-abrigo, não apenas risco físico. No entanto, no estudo de Haakan e Yragui (2003) verificou-se o contrário, as autoras concluíram que provavelmente as mulheres não corriam maior risco quando em casas-abrigo de localização pública. Conclusão esta que Chester-James critica, documentando que a confidencialidade da localização é necessária não apenas pelo risco físico, mas também, e muito importante, pelo medo que as mulheres sobreviventes sentem pela possibilidade de virem a ser manipuladas a regressar para junto do agressor, sendo que muitas têm medo do impacto psicológico quando o reencontro.

Devido às controvérsias sobre se se há-de tornar pública a localização das casas-abrigo, Chester-James (2004) aponta algumas razões pelas quais se deve continuar garantir a confidencialidade da localização das casas. A primeira razão apontada concerne ao impacto provocado nas crianças, que se encontram nas casas-abrigo com as suas mães, ao ouvirem o seu pai (agressor da mãe) ou o agressor de outra das mulheres a bater à porta da casa-abrigo de forma obsessiva, o que poderá ter efeitos negativos no seu bem-estar psicológico. Uma vez que, mesmo havendo apoio da comunidade e da polícia local, estes não conseguem dar resposta e proteger todas as casas-abrigo. Por outro lado, a confidencialidade da casa-abrigo é necessária pelo simples facto de haver muitas mulheres a fugir de relações abusivas e a pedir apoio junto das casas. Uma outra razão prende-se com o preconceito que está patente na sociedade inglesa a respeito de mulheres que abandonam os seus lares, fugindo de uma relação abusiva e, como consequência, serem mães solteiras, o que provoca um sentimento de vergonha nas mulheres a quem a violência é exercida. Em contrapartida, Roberts e Lewis (2000) apresentam, também eles, razões pelas quais os dirigentes de algumas casas-abrigo decidiram tornar pública a sua localização: para que as mulheres vítimas saibam onde procurar ajuda; para que a comunidade esteja mais atenta ao problema; para aumentar os fundos e desenvolver interações entre a polícia e outros oficiais públicos através do aumento da visibilidade da violência doméstica e por último, promover a ideia de que as mulheres agredidas não devem ter que procurar ajuda em locais escondidos, pois elas não fizeram nada de mal.

♀ Impacto das Casas-Abrigo: da teoria à prática

Ao longo dos últimos anos, a violência doméstica tem sido merecedora de uma importante atenção por parte dos investigadores, sendo que o impacto devastador sobre as mulheres sobreviventes tem vindo a ser bem documentado. No entanto grande parte dos estudos tem-se focado na mulher como vítima, tendo a violência efeitos a longo prazo, bem como consequências na vida de outras pessoas próximas da mulher (Riger, Raja & Camacho, 2002). Daqui depreendem-se três tipos de consequências, as de primeira ordem ou directas que implicam violência física ou mental na mulher; efeitos de segunda ordem que comprometem a capacidade de funcionamento no seu meio físico e social, como por exemplo ir trabalhar ou manter relacionamentos; e efeitos de terceira ordem que correspondem a mudanças induzidas, através de violência, a pessoas que não são directamente vitimizadas mas que são afectadas, como por exemplo, preocupação de uma avó pelos seus netos que experienciam uma situação de violência, sendo a mãe a primeira vítima. Hilary Abrahams (2007) refere que uma mulher que abandona uma relação de violência sofre perdas a vários níveis: material, emocional e pessoal, sendo o processo de recuperação idêntico ao que se processa no luto. Estas perdas e o processo de recuperação, são trabalhados em conjunto com os responsáveis da casa-abrigo. Por conseguinte, existem seis factores que ajudam as mulheres vítimas de violência doméstica a recuperar a confiança e avançar ao longo do processo de recuperação, que são: segurança física e mental, respeito por elas, atitude sem julgamentos, serem compreendidas, terem espaço e tempo para falar e serem ouvidas, ajuda mútua e suporte de outras residentes.

No que diz respeito ao tempo de estadia numa casa-abrigo, longos debates foram realizados durante várias décadas para se chegar a um consenso do tempo suficiente, que possibilitasse a recuperação e a organização de um futuro da mulher sobrevivente de violência doméstica. Em 1970, o tempo preconizado era de 3 meses para todo o processo, no entanto em 2001, Levison e Harwin (cit. por Abrahams, 2007) sugeriram um novo período de permanência numa casa-abrigo que estaria entre os três e os seis meses, onde a mulher iria necessitar de maior privacidade e independência e uma vida mais organizada para elas e para os seus filhos. Segundo Lenore Walker (1979), as sobreviventes demoravam cerca de 3 a 4 semanas para se adaptarem ao facto de que não iriam regressar para o agressor e assim que estivessem em fase de largar o passado, elas estariam preparadas para usar as suas energias no planeamento do seu futuro, que com a ajuda dos técnicos e outras mulheres, reúnem um conjunto de capacidades e necessidades, para auxiliar nesse planeamento. Por conseguinte,

após 6 semanas, elas começam a concretizar passos no sentido da realização dos seus objetivos.

Ainda nas casas-abrigo, as mulheres começam a pensar em mudar a decoração das suas casas, a desenvolver novas capacidades, a estabelecer a própria maneira de viver e a criar limites quer para elas quer para os outros. Durante este período de estadia, elas vão ganhando força suficiente, confiança e auto-estima e vão também adquirindo algum controlo sobre as suas vidas. Outro ganho inerente à estadia numa casa-abrigo é referido por mulheres sobreviventes com filhos, que dão conta da oportunidade que têm em reaproximar-se dos seus filhos sem o medo da violência, nas casas, com a ajuda dos técnicos, elas aprendem a ser melhores mães (Walker, 1979). No entanto, segundo Hilary Abrahams (2007), muitas das sobreviventes referem a necessidade de algum tipo de suporte após saírem das casas. Sendo que, os resultados da sua pesquisa mostram que as casas-abrigo têm ao dispor das sobreviventes um suporte telefónico e um serviço de suporte permanente para as mulheres que vão saindo das casas. Por conseguinte, as sobreviventes procuram esse apoio durante os primeiros três a seis meses depois da saída das casas e preferem mesmo, receber este suporte de uma funcionária da casa que elas já conheçam e confiam. Desta forma, segundo Ham-Rowbottom e colegas (2005), após a saída da casa-abrigo, a percepção de melhoria da qualidade de vida das sobreviventes vai aumentando gradualmente, com maiores ganhos para aquelas que receberam intervenção após a saída, havendo uma redução da vitimização e ganhos em termos de suporte social e obtenção de recursos.

Quando uma mulher sai da casa-abrigo ou está prestes a sair, instaura-se um duplo sentimento, por um lado ela sente euforia e excitação pela saída, mas por outro sente-se apreensiva pelo que será a nova vida pós-violência, uma vida de liberdade (Abrahams, 2007). Utilizando uma frase de uma sobrevivente de violência doméstica que esteve numa casa-abrigo: “É como viver num ninho, não é? Tu sabes, é como a mãe dizer, ‘Bom, vai lá, tu podes abrir as asas e voar agora’” (p. 92), Abrahams (2007) dá conta desse mesmo sentimento no momento de deixar a casa-abrigo, onde se sentiam seguras, quando há muito tempo não sabiam o que isso representava e procurar uma nova casa, muitas vezes num lugar novo e desconhecido para elas. Esta nova situação assustadora, envolve uma total responsabilidade pela própria vida e pela dos seus filhos, quando os há, tomar decisões e gerir a sua casa como quiserem. No entanto, permanece a preocupação da segurança e do medo de serem descobertas pelo ex-companheiro. Por conseguinte, como forma de aumentar a segurança, muitas mudam o nome, colocam portas extra, fechaduras nas janelas, botões de alarme e alarmes pessoais que conservam sempre junto de si (Abrahams, 2007). Após a conclusão do

processo de recuperação e da saída da casa-abrigo, muitas das sobreviventes, fazem uma apreciação do que ganharam durante a sua estadia na casa-abrigo, muitas desejam ‘devolver’ alguma coisa ou de alguma forma ajudar outras mulheres, como por exemplo, fazer trabalho voluntário em casas-abrigo.

Apesar de as casas-abrigo serem um local seguro e prestarem diversos serviços de apoio às mulheres sobreviventes e seus filhos, e de as ajudarem em questões práticas de forma a possibilitar-lhes um futuro independente, muitas mulheres acabam por regressar aos seus agressores e inevitavelmente voltam a pedir abrigo nas casas, este processo ocorre pelo menos 5 vezes até que a mulher seja capaz de sair permanentemente de casa (Walker, 1979). Isto pode dever-se à necessidade que elas sentem de experienciar o ciclo da violência várias vezes até o conseguirem identificar e controlar. Por conseguinte, a autora Lenore Walker (1979) afirma que “as mulheres que permanecem nas casas-abrigo até se sentirem confortáveis com elas próprias, raramente se envolvem noutra relação violenta” (pág. 199). A experiência de uma mulher, não se resume apenas à violência sofrida, mas também aos recursos disponíveis, à forma como os serviços lhe respondem e a factores contextuais (Riger, Raja & Camacho, 2002).

Cannon e Sparks (1989), dão conta de um aumento do interesse em estudar o impacto das casas-abrigo e a sua avaliação, referindo outros autores que o fizeram durante a década de 80, como por exemplo: Schechter em 1982, Hofeller em 1983, NiCarthy em 1987, etc. Muitas dessas investigações tiveram como objectivo o estudo de questões organizacionais e características dos recursos, tais como: a sua filosofia, contexto físico, técnicos, financiamentos e programas. No entanto, os mesmos autores, referem que os estudos sobre as experiências vividas em casas-abrigo, de sobreviventes de violência doméstica são um fenómeno em ascensão. Segundo Chanley e colegas (2001), discussões recentes sobre o valor das casas-abrigo, centram-se unicamente no terminar da relação abusiva por parte das mulheres, fazendo com que se dê uma relativa importância à avaliação da casa-abrigo a partir deste resultado. Para os autores, a estadia numa casa-abrigo é mais do que a conquista desse resultado, há todo um processo de diminuição de situações de violência que quer as mulheres quer os seus filhos passam aquando a sua estadia. Por outro lado, a avaliação dos serviços oferecidos pela casa-abrigo e a compreensão das necessidades das mulheres, mostram que embora haja satisfação pelos serviços, as mulheres enfrentam diversos obstáculos para conseguirem viver sem violência e de forma independente, ou seja, se não voltarem para os seus agressores após a saída das casas-abrigo (Tutty et al, 1999 e Ham-Rowbottom et al., 2005). Sendo que, viver independente não significa estar completamente livre de violência,

mas é vital para a capacidade destas mulheres quebrarem os vínculos com os seus agressores (Ham-Rowbottom et al, 2005). O sucesso das sobreviventes de violência doméstica após a saída das casas-abrigo é avaliado consoante a sua capacidade de viver de forma independente, o que está directamente relacionado com as suas conquistas económicas (Ham-Rowbottom et al, 2005). Desta forma, para que a mulher possa reconstruir a sua vida, ela necessita, entre outras coisas, de uma casa segura, transporte e um emprego estável, a conquista destes possibilita também à mulher, um melhor bem-estar psicológico e adaptação após o término da relação abusiva.

Sendo um dos objectivos de uma casa-abrigo aumentar o conhecimento das sobreviventes no que respeita aos recursos e serviços disponíveis na comunidade, Cannon e Sparks (1989), dão conta que experiências vividas e relatadas por sobreviventes numa casa-abrigo, indicam uma diminuição dos sentimentos de inadequação e um aumento do conhecimento dos recursos disponíveis. Do mesmo modo, através dos grupos de ajuda, as sobreviventes começam a aceitar as outras pessoas, como fazendo parte, novamente, das suas vidas. Uma vez que, tal como assinala a autora Lenore Walker (1979), a maioria das mulheres aquando em situação de violência, eram de tal forma manipuladas pelos seus companheiros, que acabavam por se isolar dos familiares, amigos e colegas de trabalho. Acolhidas numa casa-abrigo e através do contacto com o *staff* e outras residentes (Walker, 1979), estas mulheres podem assumir o controlo sobre as suas próprias vidas, tendo assim, a possibilidade de experienciarem novas formas de vida. Citando o estudo de Hofeller de 1983 - "*Battered women, shattered lives*", que dá ênfase ao facto de as mulheres vítimas de violência doméstica sofrerem de uma baixa auto-estima, Cannon e Sparks (1989) afirmam que a casa-abrigo é um meio que leva as sobreviventes a modificarem os seus níveis de amor-próprio e aceitação pessoal.

Segundo Wright, Kiguwa e Potter (2007), numa casa-abrigo é possível provocar *empower* às sobreviventes de violência doméstica, através de três níveis identificados numa investigação desenvolvida por Kirkwood em 1997, que são: aquisição de conhecimentos e recursos, a oportunidade de lhes dar espaço para falarem das suas experiências e promover acções de forma a desenvolver mudança social. Segundo a Teoria do Empowerment (Julian Rappaport, 1987, cit. por Ornelas, 2008), o *empowerment* designa-se como um processo através do qual pessoas, organizações e comunidades assumem o controlo sobre as suas próprias vidas, assim, este processo envolve o respeito mútuo, a reflexão crítica, o apoio e a participação em grupos, através dos quais as pessoas mais isoladas e com menos acesso aos

recursos disponíveis podem aumentar a sua acessibilidade e controlo sobre esses mesmos recursos.

Reportando-me aos serviços prestados pelas casas-abrigo e outros serviços sociais virados para esta problemática, estes são inundados de serviços de intervenção na crise e escassez de recursos financeiros para desenvolver e implementar programas compreensivos de treino vocacional (Brown, Reedy, Fountain, Johnson, & Dichiser, 2000, cit. por Brown, Transgrud, & Linnemeyer, 2009). É de referir também as parcerias que as casas-abrigo desenvolvem com outras instituições, nomeadamente, técnicos e voluntários que estabelecem ligações com outras instituições e organizações comunitárias que estão envolvidas na problemática da violência doméstica (Chanley, Chanley & Campbell, 2001). Estas ligações são feitas de forma a aumentar o conhecimento das organizações, sobre os dilemas enfrentados pelas mulheres agredidas, bem como, ajudar as forças policiais a responder de forma mais adequada aos pedidos de ajuda e fazer cumprir as leis no que respeita à violência doméstica. Desta forma, outra parceria que surge, é o trabalho paralelo dos técnicos com juizes, de forma a adequarem estratégias de resposta e de segurança para as sobreviventes, como por exemplo medidas de protecção. Tal como os autores referem, as parcerias e o árduo trabalho realizado pelas casas-abrigo, através da promoção de campanhas de divulgação, são de grande importância, pois podem levar a mudanças na comunidade, beneficiando, dessa forma, as mulheres agredidas, e ainda promover o processo de diminuição da violência doméstica na comunidade.

Cannon e Sparks (1989), conduziram um estudo com o propósito de analisar e avaliar o impacto de uma casa-abrigo, através das experiências relatadas por sobreviventes, de forma a identificar alterações nos níveis de aceitação, percepção e experiências de abrigo. Estudo este foi desenvolvido em dois momentos: 24 a 48 horas após a entrada na casa-abrigo e 4 semanas depois de terem dado entrada ou imediatamente após a saída. Através de um questionário sobre auto-aceitação e outro sobre a experiência vivida na casa-abrigo, concluíram que a maioria das mulheres estavam “muito satisfeitas” num primeiro momento, sentindo o suporte recebido como “prestativo”, “encorajante”, “sincero”, “digno de confiança”, “menos solitário”, “reduziu os medos”, “ajudou a sentir-me aceite” e “fez-me sentir melhor comigo mesma”. No segundo momento do estudo, 53% das mulheres referiram ir viver com os seus filhos, 5% com familiares, 11% regressariam para os companheiros, havendo 26% de incertezas. Em concordância com este estudo, encontra-se um outro desenvolvido em 2005 por Ham-Rowbottom, o qual dá conta que as mulheres se encontravam bastante satisfeitas em relação às experiências de estadia na casa-abrigo e que a grande maioria mantinha ainda

contacto com o serviço. Um outro estudo revela também a satisfação das mulheres para com os serviços de apoio recebidos e a importância dos mesmos para as suas vidas (Tan, Basta, Sullivan, & Davison, 1995, cit. por Constantino, Kim & Krane, 2005). Do mesmo modo, as sobreviventes realçam como importantes aspectos da sua estadia na casa, o suporte emocional recebido, apoio às suas necessidades, bem como, segurança física, referindo ainda, que recebiam apoio pessoal, apoio aos cuidados das crianças, apoio ao emprego, educação, apoio na obtenção de casa e assistência legal. Ainda como resultados deste estudo, Ham-Rowbottom e colegas (2005) documentam que a maioria das mulheres que participaram neste estudo mantiveram uma casa estável após saírem da casa-abrigo, mostrando-se muito satisfeitas com a mesma, de igual modo, reportam grande satisfação com o emprego, relações familiares, acesso a serviços públicos e com a capacidade de serem boas mães.

Por outro lado, um estudo de 2008, levado a cabo por Tameka Gillum, obteve resultados diferentes dos anteriormente relatados. Neste, um grupo de 15 mulheres sobreviventes de violência doméstica afro-americanas, expressaram insatisfação com os serviços da casa-abrigo, com os serviços prestados a mulheres afro-americanas e com a falta de assistência fornecida pelas casas-abrigo para ajudá-las a escapar das relações abusivas. Da mesma forma, estas mulheres dão conta do tratamento duro que receberam do sistema, quando agiam em auto-defesa contra os seus agressores, declarando haver racismo no sistema legal e ainda insatisfação com as punições atribuídas aos agressores. A forma de suporte referida pelas participantes é o apoio da família, utilizando-a como recurso nas tentativas de saírem da relação abusiva, por outro lado a existência de filhos é um factor relevante, até mesmo decisivo, para a decisão de abandonar ou manter a relação abusiva. Ainda, acerca de hospitais ou serviços de saúde, as sobreviventes declaram ter experiências positivas, como bastante negativas. Em conformidade, Haaken e Yragui (2003) dão conta da dificuldade das mulheres negras em irem para uma casa-abrigo, bem como o sentimento de isolamento depois de entrarem, dando como exemplo uma jovem mulher negra que vê a casa-abrigo mais como um lugar de ambiente alienante, do que um lugar de refúgio, uma vez que teve que cortar laços com amigos e com a comunidade, aumentando assim os seus medos. Krishnan e colegas (2004) argumentam que se as casas-abrigo não se adaptarem às diferentes necessidades das mulheres sobreviventes, deixam de as poder ajudar a recuperar as suas forças e recursos, a promover *empowerment*, a não desistirem, mas prolongam, inevitavelmente, a procura destas mulheres por lugares seguros onde possam viver, mesmo que por pouco tempo. No entanto, segundo Chester-James (2004), as casas-abrigo de Inglaterra têm vindo a tentar adaptar-se às diferentes e específicas necessidades das mulheres sobreviventes de violência doméstica,

havendo algumas casas-abrigo adaptadas às necessidades de mulheres asiáticas, judias, mulheres com incapacidades, etc.

Citando alguns estudos levados a cabo durante a década de 90, Itzhaky e Porat (2005) referem que após 3 semanas de refúgio numa casa-abrigo, já se conseguem observar alterações ao nível da satisfação com a vida e na capacidade de lidar com os serviços e, estudos sobre o impacto destas casas em componentes específicas do empowerment, revelam um efeito positivo no sentimento de controlo vivido pelas sobreviventes. O estudo preconizado pelos autores, teve como objectivo o impacto de casas-abrigo em mulheres sobreviventes de violência doméstica, em Israel, com especial atenção a três dimensões: recursos internos (auto-estima e sentido de empowerment), bem-estar pessoal (satisfação de vida e esperança) e integração na casa (participação e *commitment*). O estudo teve lugar em dois momentos: uma semana depois da chegada da mulher à casa e 3 meses após a sua entrada. Para integrar a amostra, foram escolhidas 40 mulheres que passaram por 8 casas-abrigo durante mais de 3 meses. Os resultados obtidos revelam diferenças significativas nos dois momentos estudados, excepto na participação na casa, *commitment* para com a casa-abrigo e empowerment relacionado com o obter e aceitar apoio de profissionais. No segundo momento, observaram-se elevados níveis de auto-estima, sentido de empowerment pessoal, contacto com os serviços e aumento da esperança e da satisfação com a vida. Já em 2007, Wright, Kiguwa e Potter desenvolveram uma investigação para analisar o impacto das casas-abrigo, através das narrativas de quatro mulheres, provenientes da África do Sul, que experienciaram graves abusos físicos e psicológicos. Tendo também explorado as situações que as levaram a fugir destas relações e procurar abrigo, bem como tentar compreender se as mulheres eram capazes de seguir em frente e ultrapassar estas experiências de violência. Por outras palavras, o propósito deste estudo era analisar as experiências individuais de cada uma. Assim, como resultados, os investigadores constataram que para cada uma das sobreviventes, a casa-abrigo representa um lugar seguro, fornecendo-lhes as necessidades básicas para sobreviverem dia após dia, como acomodação, comida e suporte. Por outro lado, a disponibilidade da casa-abrigo tornou o processo mais fácil de viver, bem como, ajudou a cobrir falhas no suporte social destas mulheres. No entanto, segundo a gerente a segurança das casas-abrigo, é ainda um problema a se ter em grande conta. Os dados revelaram também, que as mulheres vão para a casa-abrigo antecipando que esta irá reunir uma variedade de expectativas e necessidades.

Nicole Allen e colaboradores (2004), desenvolveram um estudo com mulheres sobreviventes de violência doméstica, 6 meses após a saída da casa-abrigo, de modo a analisar

as necessidades e os esforços das sobreviventes para mobilizarem os recursos da comunidade de forma a irem ao encontro das suas necessidades. Tendo encontrado uma série de necessidades que abrangem várias áreas, como nas questões ligadas à obtenção de bens materiais e serviços, questões relacionadas com a saúde e relacionadas com o ensino e aumentar o nível de apoio social. Por outro lado, também demonstram vontade em discutir necessidades financeiras, de transporte, obtenção de emprego, questões legais e necessidades no que concerne aos cuidados das crianças. Um dado importante deste estudo é o facto de as mulheres não terem referido a casa como uma necessidade, uma vez que saíram há pouco tempo da casa-abrigo, tendo conseguido uma em seguida. Esta investigação vai ao encontro também de alguns resultados obtidos no estudo referido anteriormente, de Itzhaky e Porat (2005). Sendo que, após 6 meses de estadia na casa-abrigo, as mulheres começam a mover-se dentro dos recursos comunitários com vários propósitos: para a obtenção de uma casa, fazendo telefonemas, indo pessoalmente aos serviços; obtenção de educação; de emprego; transporte; assistência legal; cuidados de saúde; apoio social; assistência financeira; serviços e bens materiais e cuidados infantis.

Num estudo de *follow-up* sobre a experiência de vida e de carreira de sobreviventes de violência doméstica 2 anos após a sua saída de uma casa-abrigo, Brown e colegas (2009) constataram dificuldades inerentes à obtenção de emprego, referindo como barreiras internas e/ou externas a falta de recursos financeiros, perda de emprego devido à situação de violência e incapacidades físicas e mentais. Quanto às experiências da presente situação de vida, no que concerne à habitação, a maioria das mulheres reporta insatisfação, por viverem num bairro inseguro, conflitos com colegas de quarto e/ou familiares, bem como preocupações com relacionamentos românticos. Muitas aspiram a progressos educacionais e profissionais, bem como o desejo de uma carreira no domínio dos serviços profissionais de ajuda, por exemplo, como assistente médicos.

Dando por terminada a revisão teórica sobre o tema e apresentados os estudos relevantes para a temática em estudo, passar-se-á agora à apresentação do método que está na base da presente investigação.

3. Método

Sendo o objectivo desta investigação compreender o impacto das casas-abrigo para a vida de mulheres sobreviventes de violência doméstica após a sua saída da casa-abrigo, focando-me nas experiências individuais, foi utilizado um método qualitativo, através de uma entrevista semi-estruturada, como forma de obter as percepções, os pensamentos e os sentimentos vividos e explicados pela própria pessoa (Minichiello e colegas 1995, cit. por Grbich, C. 1999). Método este, que, segundo Leininger (1985, cit. por Grbich, C. 1999), recorre às técnicas de observação, documentação, análise e interpretação de dados, padrões, características e significados específicos ou contextuais de um fenómeno em estudo. Por conseguinte, usou-se um método feminista de forma a capturar as perspectivas da mulher nas suas próprias palavras, privilegiando as vozes das mulheres, na 1ª pessoa (Oke, 2008 b). Desta forma, o método escolhido foi as narrativas auto-biográficas que, referindo Lieblich, Tuval-Mashiach e Zilber (1998), são vistas como um acrescento às técnicas de investigação já existentes ou mesmo uma alternativa a elas. Nas últimas décadas os conceitos da narrativa e histórias de vida têm vindo a tornar-se bastante visíveis nas ciências sociais e ganharam um lugar na teoria, investigação e aplicação em várias disciplinas, como psicologia, psicoterapia, educação, sociologia e história (Lieblich, Tuval-Mashiach, & Zilber, 1998). Os mesmos autores dão ainda conta que as investigações que fazem uso desta metodologia têm vindo a aumentar e com ela a compreensão da identidade pessoal, o estilo de vida, cultura e o mundo histórico do narrador. Da mesma forma, Pyles e Postmus (2004) documentam que se têm redigido inúmeros artigos que colocam o seu foco nas experiências e perspectivas das mulheres sobreviventes de violência doméstica.

Segundo a investigadora Marion Oke (2008 a), uma narrativa é uma história de vida contextualizada e com significado para a pessoa que a está a contar, a partir de um ponto de vista subjectivo do mundo. Por conseguinte, a narrativa comunica o ponto de vista do seu narrador, através da descrição de acontecimentos, da expressão de emoções, pensamentos e interpretações (Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S., 2005). Por outras palavras, as histórias narradas dizem quem nós somos (Josselson & Lieblich, 1993), fornecendo identidade à narrativa, privilegiando experiências e significados, que podem ser formados ou transformados pelos contextos relacionais, culturais e históricos (Oke, 2008 a). Deste modo, o desenrolar da narrativa envolve um processo relacional investigador-narrador, processo este que leva o

investigador a se envolver com o narrador, num vasto número de possibilidades (Oke, M. 2008 a).

Tal como, para Rappaport (1995), uma narrativa é uma história que tem um começo, meio e fim, logo, é uma descrição de acontecimentos contextuais, que “fornece coerência e continuidade a uma experiência pessoal e tem um papel central na comunicação com os outros” (Lieblich et al, 1998, p. 7). Rappaport (2000) afirma ainda que as pessoas contam histórias porque estas ‘animam’ a vida e mostram a nossa vida cognitiva e emocional, por conseguinte, são agentes de memória. Por outro lado, as histórias contadas podem-nos ajudar a compreender a comunidade, bem como as pessoas e as relações e processos entre eles (Mankowski & Rappaport, 2000). Citando Pullman, Bethune & Duke (2005), “a narrativa é o esquema primário pelo qual a existência humana é dotada de significado” (p. 281). Desta forma, durante uma narrativa, é delegado ao investigador vários papéis: ouvir atentamente o que é contado pela voz do narrador, ampliar e dar valor às histórias. Esta é também uma maneira de ajudar as pessoas a (re)descobrirem as suas próprias histórias e criar novas. Por conseguinte, as histórias têm um grande efeito no comportamento humano, sendo que, não só nos dizem quem nós somos, bem como quem fomos e quem poderemos vir a ser. Sendo também, uma maneira de darmos significado ao mundo (Pullman, D., Bethune, C. & Duke, P., 2005), e de o compreendermos (Oke, M., 2008 a). Uma vez que as descrições dão conta da actividade do ser humano com o propósito de se ligar ao mundo, a narrativa é um discurso que conjuga eventos, acontecimentos e acções do ser humano, para um determinado tema-objectivo (Polkinghorne, 1995). Ainda, o autor fala-nos de uma *configuração da narrativa*, que corresponde ao processo pelo qual os acontecimentos são elaborados e integrados num tempo organizado.

Para Webster’s (1966, cit. por Lieblich et al, 1998), a *narrativa* é um discurso sobre sucessivos acontecimentos de vida de uma dada pessoa ou grupo de pessoas. Acontecimentos estes, que dizem respeito a considerações pessoais e subjectivas contadas por outros como histórias (Gale, D.D., Mitchell, A.M., Garand, L. & Wesner, S., 2003). Assim, a narrativa permite uma compreensão da forma como o contexto social afecta e é afectado pelo indivíduo (Regir, Raja & Camacho, 2002).

Lieblich e colegas (1998) referem-se à *investigação de narrativas* como todo o estudo que usa ou analisa os conteúdos ou dados de uma narrativa. Estes dados, podem ser recolhidos de diversas formas: através de uma história de vida, de entrevistas, ou através dos dados de observações registadas por antropologistas. Assim, a narrativa pode ser usada de diversas formas: pode ser o objecto da investigação ou o meio para estudar uma outra questão,

pode ser usada para uma comparação entre grupos, para conhecer um determinado fenómeno social ou período histórico, ou para explorar uma personalidade. Citando Brison, 2002 e Ellis & Bochner, 2000, Marion Oke (2008 a) afirma que o método das narrativas modificou as investigações sociais, na medida em que o seu objectivo deixou de ser descritivo ou preditivo, dando lugar à empatia e empowerment, promovendo uma resposta emocional e interactiva por parte do leitor.

Nas diversas áreas das Ciências Sociais, as narrativas podem ser usadas como forma de diagnóstico psicológico, caso da psicologia, educação e medicina (Capps & Ochs, 1995; Herman, 1992; Wigren, 1994, cit. por Lieblich et al, 1998); para representar o estilo de vida ou carácter de um subgrupo específico da sociedade, grupo esse que é frequentemente discriminado (sociologia e antropologia); existem também estudos sobre narrativas de crianças por forma a esclarecer o seu desenvolvimento cognitivo e social, bem como, investigações que usam este método para estudar determinados períodos ou transições no ciclo de vida de uma pessoa. Nas ciências cognitivas, esta metodologia é empregue no estudo da memória, desenvolvimento da linguagem e processamento da informação (Hartley & Jensen, 1991; Neisser & Fivush, 1994, cit. por Lieblich et al, 1998).

De uma forma geral, as narrativas fornecem um contributo importante à investigação, na medida em que possibilitam, com o desenrolar da mesma, uma diversidade de informações relativas às histórias das pessoas, bem como das comunidades (se for esse o objecto em estudo). No entanto, essas mesmas informações podem provocar mudanças na forma como cada indivíduo se compreende a si próprio e ao meio envolvente, bem como podem influenciar a relação entre entrevistador e entrevistado (Lieblich et al, 1998). Da mesma forma, Greenhalgh e Hurwitz (1999, cit. por Gale et al, 2003) referem que o relato da história de vida irá afectar quer a pessoa que está a contar a sua história, quer o próprio investigador que a está a ouvir, tendo cada um deles a sua própria perspectiva, que por sua vez irá afectar o modo como a história continuará a ser contada. Trata-se, assim, de uma metodologia que, para além das descobertas que potencia, é também uma experiência que, devido à escuta atenta das histórias de vida e ao respeito por elas, altera o papel da relação implícita entre investigador e sujeito para uma relação de co-participantes (Rappaport, 1995), o que promove o empowerment das pessoas, bem como o conhecimento, emoções, memória e identidade.

Segundo Lieblich et al (1998), as narrativas podem ser analisadas através de várias dimensões, tais como: conteúdos, estrutura, estilo de linguagem, nível cognitivo, características emocionais, motivos, atitudes e crenças do narrador. Um ponto importante

deste método de investigação, referido por Glasser & Strauss em 1967 (Lieblich et al, 1998), é o facto de que não existem hipóteses formuladas à priori, ou seja, as direcções do estudo vão emergindo à medida que se vai lendo o material recolhido e descobrindo os temas e/ou tópicos principais. Para tal, Shacklock (2005) e Lieblich et al (1998) referem que uma narrativa envolve produção, interpretação e representação de pormenores de experiências vividas, sendo que a interpretação é algo pessoal, parcial e dinâmico. No que concerne à análise das narrativas, o método mais tradicional é a análise de conteúdo, que pode ter mais do que uma vertente. Tal como refere Lieblich e colegas (1998), numa perspectiva mais categorial, a história é ‘dividida’ por categorias, secções ou palavras soltas que pertencem a uma dada categoria, esta perspectiva é utilizada quando o investigador está interessado num fenómeno partilhado por um grupo de pessoas. Por outro lado, numa perspectiva mais holista, a história de vida de uma pessoa é tida como um todo, onde as secções do texto são interpretadas no mesmo contexto de outras partes da narrativa.

Em seguida, serão apresentadas as participantes que aceitaram participar nesta investigação e o respectivo desenvolvimento do estudo.

Assim, participaram na investigação uma mulher de nacionalidade portuguesa e três de nacionalidade africana, com idades compreendidas entre os 26 e os 38 anos. No momento das entrevistas nenhuma das mulheres se encontrava numa relação abusiva e todas se encontravam separadas ou em processo de divórcio. Das quatro mulheres, apenas uma se encontra numa nova relação, sendo que as outras três vivem apenas com os seus filhos. Assim, a Participante 1 tem 33 anos de idade, é de nacionalidade portuguesa e saiu da casa-abrigo há 5 anos, tendo permanecido 1 ano na casa (Anexo A). Das três mulheres sobreviventes africanas, a Participante 2 tem 30 anos, permaneceu na casa-abrigo 1 ano e 1 mês e saiu da casa há 11 meses (Anexo B), a Participante 3 tem 26 anos, permaneceu na casa durante 1 ano e 7 meses e saiu da casa-abrigo há 1 ano (Anexo C) e, por último, a Participante 4 tem 38 anos, permaneceu na casa-abrigo 1 ano e 10 meses, com duas interrupções, e saiu há 3 anos (Anexo D). Os restantes dados bem como as narrativas de cada uma encontram-se no capítulo dos anexos. É de referir que os nomes das sobreviventes, dos filhos e locais citados são, por razões éticas, fictícios, tendo sido alterados de forma a salvaguardar a confidencialidade e segurança das 4 mulheres sobreviventes.

Para a realização deste estudo, procedeu-se ao estabelecimento de contactos com uma técnica da Associação de Mulheres Contra a Violência (Anexo E), para apreciação do projecto e pedido de autorização para futura recolha de dados. Do mesmo modo, foi elaborado um guião (Anexo F) para a entrevista semi-estruturada. Guião este que foi composto tendo em conta a literatura, os resultados de alguns estudos e alguns exemplos de guiões, que me foram fornecidos por 2 investigadores (ver Anexo F).

Foi, então marcada uma reunião com dirigentes da associação, Directora da Associação e Directora das Casas Abrigo, para expor o projecto, bem como para esclarecimentos quanto à especificidade da amostra pretendida e procedimentos a desenvolver. Nesta, ficou acordado que a Associação iria fazer a selecção das mulheres para participarem neste estudo, tendo em conta o factor de inclusão (saída da casa-abrigo há pelo menos 6 meses).

Após a selecção foram marcadas as 4 entrevistas que decorreram num gabinete da sede da Associação, disponibilizado para a condução destas entrevistas, em horários e dias diferentes. Em cada momento de entrevista e com cada mulher foi explicado primeiramente o objectivo da respectiva entrevista enquadrando-a na investigação, como se iria processar, esclareceram-se dúvidas que emergiram da explicação dos objectivos e assegurou-se a confidencialidade e o anonimato da participante. Este último passo foi em seguida reforçado pela apresentação do consentimento informado (Anexo G), que engloba: o objectivo do estudo, o que se pretende e como se irá realizar, data e assinatura da participante, em como autoriza participar no estudo e o registo das entrevistas em áudio, para posterior transcrição. Este consentimento informado foi escrito através das normas da APA.

É de referir que todas, excepto a 1ª entrevista foram gravadas, no entanto no decorrer desta foram tiradas notas. Por conseguinte, apesar da impossibilidade de gravar a entrevista, a mesma foi tratada de igual modo como as restantes três entrevistas.

Após a recolha das entrevistas, procedeu-se à transcrição integral de cada uma e posterior construção das respectivas narrativas. Este processo, que devido à sua complexidade é moroso, envolve várias fases, que se encontram descritas no livro *Histórias de vida* (Poirier, Clapier-Valladon & Raybaut, 1999):

1. Transcrição integral, para esta devem-se adoptar alguns requisitos: escrever apenas nas frentes das folhas, deixar margens largas e espaços de dois centímetros entre linhas e numerar as páginas, para que o processo de rearranjo do material seja mais fácil (isto é: cortes e colagens do material). Também se devem deixar espaços brancos onde não se consiga compreender o que o narrador nos está a contar;

2. Re-leitura, escuta-se de novo as gravações de forma a tentar preencher os espaços deixados em branco aquando da transcrição;
3. Nova leitura para eliminação das interjeições, repetições inúteis, palavras sem seguimento, e se for necessário para a compreensão da frase pode-se restabelecer a ordem dos termos;
4. Reunião – extrair as variantes significativas que trazem um suplemento de informação e incorporá-las no texto onde pareça que fique mais completo. Para esta fase utilizam-se algumas técnicas, como sublinhados e cores, para realçar os elementos-chave e serem integrados no texto seguinte;
5. Re-escrever o texto com entrelinhas e margens suficientes de forma a possibilitar anotações e integração dos elementos-chave realçadas na fase precedente;
6. Escrita definitiva, com entrelinhas e margens normais. Nesta fase podem-se fazer notas de pé de página, para evitar cortes na leitura devido a parêntesis, chavetas, travessões ou mudanças de grafia.

Após este 1º processo, procedeu-se à análise das narrativas como um todo. Fazendo este tipo de análise, tem que se ter em conta que as perspectivas e impressões pessoais do investigador. Assim, para a análise, utilizou-se como apoio o livro de Amia Lieblich e colegas (1998), onde vem explicada os momentos de análise das narrativas. Assim num momento inicial procede-se a várias leituras cuidadas do material, de forma a encontrar a temática central. Em seguida, procura-se identificar as diferentes dinâmicas existentes, através de formas de discurso particulares, tais como reflexões e avaliações sobre determinado assunto ou fase da vida, o uso de termos que indiquem a estrutura da narrativa, dando a conhecer encruzilhadas da vida, momentos de viragem, progressos, etc.

O primeiro passo a ter em conta para a análise é marcar todas os segmentos relevantes em cada narrativa e agrupá-los para criar um novo ficheiro, este passo depende dos objectivos de cada investigação. Sendo o propósito desta investigação o impacto da casa-abrigo para a vida das mulheres sobreviventes após a sua saída, o material recolhido (as narrativas) encontra-se centrado nessa fase, havendo por vezes algumas referências a momentos prévios à casa-abrigo. Por conseguinte, procurou-se evidenciar todo o material que fosse ao encontro do nosso objectivo, pelo que, a sua análise é facilitada pelas partes restantes do texto inicial.

O segundo passo diz respeito à definição do maior número de categorias, temas ou perspectivas, que vão emergindo à medida que se vão fazendo várias leituras, de forma aberta,

do material. Este processo leva-nos ao terceiro momento da análise, momento onde se selecciona o material a integrar em cada categoria. Vale a pena referir que não existe um número máximo ou mínimo de categorias, estas devem ir ao encontro do objectivo e das necessidades do investigador. Assim, para o terceiro momento da análise faz-se a selecção de frases, expressões, material significativo a integrar em cada categoria encontrada. De ressaltar que as categorias/temas encontrados são formados por material de cada uma das quatro narrativas. O último momento desta análise concerne às conclusões retiradas da respectiva análise.

É importante ter em conta que o processo de categorização do material, não é um processo simples e fechado, com isto quero dizer que são necessárias, como referi, várias leituras das narrativas, em diferentes perspectivas, para procurar o significado de cada tema. Por outro lado, há a dificuldade em decidir que temas considerar para a análise, bem como o material a integrar em cada categoria. Sendo este um processo da responsabilidade do investigador, bem como da sua interpretação ao próprio material.

Desta forma, encerra-se o capítulo do Método, dando lugar ao novo capítulo, da Análise das narrativas. Este capítulo é iniciado com uma breve introdução à organização das narrativas e ao seu contexto, bem como a referência aos comportamentos e sentimentos expressos aquando das entrevistas. Após esta breve introdução será abordado o processo de obtenção e escolha dos temas a analisar. Finda esta exposição, serão enumerados os diferentes temas encontrados, passando em seguida à respectiva análise.

4. Análise das narrativas

As entrevistas recolhidas que deram depois lugar a 4 narrativas, encontram-se mais ou menos organizadas temporalmente no que diz respeito aos eventos narrados, havendo sempre ligações com outras informações ou acontecimentos posteriores. Do mesmo modo, ao longo das narrativas podem-se observar alguns *flashbacks*, ou seja, retornos a acontecimentos passados. Existiram também momentos em que houve necessidade de recorrer ao guião para perceber outros pontos não narrados pelas mulheres, do mesmo modo que se tornou necessária intervenção em certos momentos, de forma a clarificar determinados acontecimentos narrados pelas mulheres.

É de significativa importância referir que à medida que as mulheres iam narrando os momentos posteriores à casa-abrigo e mesmo momentos antecedentes à saída, o fizeram com alguma variedade e intensidade de emoções, que eram concordantes com o momento/acontecimento/episódio que estavam a narrar. Esses sentimentos variavam entre a alegria à tristeza, passando por momentos que denotavam alguma ansiedade, nervosismo, zanga, vergonha, algum ‘pouco à-vontade’ em falar de certos momentos, entusiasmo. Do mesmo modo, houve momentos que proporcionaram risos, uns mais intensos que outros, projectados de ambas as partes. Estes momentos de alternância de estados de espírito foram compreendidos não apenas pela linguagem verbal, denotada pelo tom de voz, mas também pela linguagem corporal, através de corpo ou mãos recolhidas, do intenso mexer das mãos, ou por outro lado, uma certa apatia, através do olhar, etc.

Tal como refere Marion Oke (2008 b), as narrativas correspondem aos dados desta investigação, através das quais se pode fazer uma análise. Assim, através da sua análise, foram surgindo diversos temas comuns a cada uma, que realçam, cada um à sua maneira, quer o estado psicológico, quer as vivências que cada uma destas mulheres sobreviventes de violência doméstica tem vindo a experienciar desde a entrada numa casa-abrigo, bem como e, principalmente, desde a sua saída, como de resto é o objectivo desta investigação. Por conseguinte, foram encontrados temas que remetem para a estadia na casa-abrigo que podem e foram, pelas mulheres, referidos como tendo sido de grande importância após a saída. Desta forma, não deixa de ser importante considerar o período em que estas mulheres estiveram em casas-abrigo, uma vez que o mesmo tem permitido auxiliar as mulheres durante o pós-casa-abrigo.

Desta forma, foram encontradas várias categorias, havendo algumas em conformidade com estudos desenvolvidos nesta área. Algumas categorias encontradas dividem-se em subtemas, consoante a especificidade e a área de cada uma. Por outro lado, cada categoria não se encerra em si própria, havendo uma ligação entre outros temas, ou seja, um tema pode levar ao despertar de um novo. Assim sendo e realçando sempre o pós-casa-abrigo, passarei a uma análise aprofundada de cada um, que, no seu conjunto, leva à compreensão do impacto que a casa-abrigo tem ou teve na (re)organização das vidas de cada uma destas mulheres. Assim, e para complementar a análise de cada tema, irei transcrever alguns excertos das 4 narrativas. Excertos estes que mostram a relevância de cada tema. Importa referir ainda, que a importância de um tema não é determinada apenas pela sua frequência ou frases representativas, mas também, e muito importante, pelo significado emocional inerente ao que está a ser contado (Mankowski & Rappaport, 2000).

Resta referir que as narrativas no geral, seguem uma ordem idêntica, começam por falar da estadia na casa-abrigo, o que sentiram na entrada para a casa: *o impacto foi a sensação de ter que conviver com mais pessoas, com mais famílias que lá tavam* (Participante 2), como sentiram os apoios recebidos, como experienciaram a saída da casa, o que fizeram a seguir, as dificuldades e necessidades sentidas.

Tendo em conta o objectivo deste estudo e que nunca é demais ressaltar: compreender o impacto da casa-abrigo para a vida de 4 mulheres sobreviventes de violência doméstica, 6 meses após a saída da casa, apenas serão analisados os temas que se encontram em conformidade com o mesmo. Assim, os temas encontrados foram: *Perspectivas da estadia na casa-abrigo, Apoio das técnicas, Apoio entre pares, Experiências do pós-casa-abrigo, Habitação, Isolamento, Necessidades, Família, Conquistas e Desejos/expectativas para o futuro*. Os temas estão agrupados segundo uma ordem de conformidade entre eles, ou seja, seguem um sentido, dando conta de uma certa cronologia entre eles.

♀ *Perspectivas da estadia na casa-abrigo*

Este tema reflecte as percepções das sobreviventes acerca da casa-abrigo, bem como experiências vividas durante a sua estadia e que se revelaram importantes para a vida destas mulheres. Assim, constata-se uma apreciação global positiva em relação à vivência na casa, pois, primeiro que tudo, a estadia na casa-abrigo, corresponde a uma altura da vida destas mulheres de extrema importância, uma vez que, tal como elas referem, é um sítio que lhes proporcionou um sentimento de segurança, bem-estar e maior tranquilidade. *Foi importante, importante uma casa-abrigo, as pessoas tão lá sentem-se mais seguras, tem mais capacidades*

de pensar o que é que vai ser no futuro.” (Participante 3), estando na casa-abrigo as sobreviventes puderam recomeçar a pensar e a organizar as suas vidas, pensar o que querem e pretendem para o futuro e adequar estratégias para lutarem pelos seus objectivos e sonhos.

Desta forma, as mulheres consideram importante a ida para a casa-abrigo, pois trata-se de um local seguro, confortável, *aconchegante e com calor humano* (Participante 1). Após a entrada, elas sentiram-se livres e o sentimento de segurança propiciado pelo tipo de organização da casa-abrigo, proporcionou-lhes dias e noites mais descansadas e sem medos, *a primeira noite foi a primeira que dormi bem em anos, foi um alívio* (Participante 1).

“Foi um dos lugares que me ajudou a livrar do tipo de vida que eu tive, (...) e assim sabia que tava num lugar mais segura do que quando tava lá em casa, (...) ao pé dele.”
(Participante 4)

As participantes, para além da segurança que encontraram na casa-abrigo, retomam a unívoca vida sem violência, o que lhes permitiu espaço e tempo para que pudessem dar os primeiros passos para recomeçarem de novo. Por outro lado as mulheres constataam que a casa-abrigo proporcionou-lhes uma nova e enriquecedora experiência de vida, onde aprenderam várias coisas, *a partilhar as coisas do dia-a-dia, há certas ocasiões que nós temos que aprender também a colaborar com outras pessoas, a partilhar* (Participante 4). Coisas que não estando lá seriam difíceis de apreender, e onde tiveram, também, a possibilidade de partilhar vários momentos do dia com outras mulheres, o que referem como tendo sido muito positivo. Do mesmo modo, as mulheres dentro da casa puderam-se ajudar umas às outras, compartilhando histórias e a darem mais de si.

Por outro lado, a ida para a casa-abrigo fez com que estas mulheres pudessem recuperar um direito que é de todos, a sua liberdade. A organização da casa-abrigo e sua estruturação está pensada para que as mulheres comecem a ter mais controlo e responsabilidade nas próprias vidas, para que possam por elas próprias tomar decisões e fazer as escolhas que reconheçam como o melhor para elas e o mais adequado. Desta forma, a liberdade sentida aquando a entrada na casa-abrigo fê-las ficar um pouco mais tranquilas e pensar no que pretendem aquando a saída, *Quando entrei na casa-abrigo, vi-me assim uma pessoa livre, (...) tava livre, podia fazer as minhas coisas sem ter que dar satisfação para outra pessoa.* (Participante 3).

As narrativas destas mulheres revelam ainda que a casa-abrigo proporcionou-lhes um crescimento pessoal, desde o momento da entrada até depois da saída da casa, *a casa-abrigo*

teve um impacto muito grande a nível pessoal (Participante 3). Este processo de crescimento afectou-as a nível pessoal, modificando a maneira de ser de cada uma, bem como a sua maneira de estar no mundo e de o enfrentar, *já não sou muito problemática com os meus assuntos (...), não vale a pena tar a chorar ou arrepende-me pelo que não fiz* (Participante 2). Fê-las passar de mulheres inibidas, represadas, oprimidas, com medo, para mulheres mais maduras e com mais confiança nas suas capacidades, de forma a lutarem pelos seus objectivos, *aprendi a dizer não, foi muito importante para mim! Eu sempre aceitava tudo de cabeça baixa* (Participante 3). As mulheres sentem-se, assim, satisfeitas com elas próprias, com as mudanças que constatam ter sofrido, o que as fez lidar com os problemas de forma diferente e dar um outro sentido à vida.

Por outro lado, o terem ido para uma casa-abrigo fê-las perceber que não estavam sozinhas, que não era só a elas que a violência era exercida, *Vi que não era só eu que passava por aquilo, havia outras pessoas, que pronto... até pior* (Participante 3), amadureceram e encaram agora a vida de modo diferente. Mesmo em momentos mais complicados, em que estão mais em baixo, onde podem por instantes perder a esperança ou as forças para continuar, conseguem superar as dificuldades e agarrar-se à nova vontade de viver e ao novo 'eu' que conquistaram dentro da casa: *Eu me orgulho por ser forte, sou muito forte, porque o pai dos meus filhos quis muito que eu voltasse para casa, (...) para fazer o aborto do bebé.* (Participante 2). Constata-se para além do crescimento pessoal, uma satisfação e alegria com elas próprias e com o seu crescimento, bem como com a percepção das capacidades que estas mulheres descobrem possuir. Por outro lado, adquiriram na casa, competências que as fortaleceu e lhes permitiu combater as iniciativas dos ex-companheiros para se juntarem de novo, apoiando-se nos novos objectivos e no que querem para as suas novas vidas.

“apesar de eu tar sozinha com 3 filhos e apesar de poder tar farta e cansada de correr, eu tenho cada vez mais, mais vontade de continuar (...), lutar e tenho força para dar aos meus filhos, (...) mesmo que as coisas dão mal pra mim, eu não fico ali de mãos, de braços cruzados.” (Participante 4)

Também se observa a vontade de melhorar as condições de vida e proporcionar aos filhos bem-estar físico e psicológico, denotando-se a persistência e a não resignação perante situações menos favoráveis.

Do mesmo modo, há um outro ganho inerente à estadia na casa-abrigo. Através do apoio recebido, da orientação das técnicas, do espaço e do tempo de que disponibilizavam, estas

mulheres puderam-se aproximar mais dos seus filhos, não apenas directamente em termos físicos, mas emocionalmente. A estadia na casa-abrigo proporcionou-lhes o espaço de que elas necessitavam para se dedicarem em pleno ao desenvolvimento dos seus filhos e estarem mais disponíveis para as suas necessidades. *Tando na casa eu aproximei-me mais deles, né, tava mais perto deles, tava mais atenta às coisas que passavam, antes não era... isso não era possível, não é.* (Participante 3). Através de formações que a casa-abrigo desenvolvia com as mulheres, elas aprenderam a ser ‘melhores’ mães, a estarem mais atentas ao que os filhos pudessem estar a sentir ou necessitassem.

A certa altura, as sobreviventes relatam também alguns episódios, que apontam como menos positivos vividos na casa, mas que compreendem ser ‘normais’ uma vez que vivem só com mulheres, *Havia também outra senhora que causou alguns problemas porque entrava nos nossos quartos sem bater à porta e sem pedir autorização e mexia nas nossas coisas,* (Participante 1), por outro lado, sentiam-se também controladas por outras mulheres, situação que as incomodava e fazia, de certa forma, reviver os momentos anteriores à casa-abrigo. Assim, dão conta de alguns problemas inerentes à própria situação pela qual as mulheres passaram anteriormente e que, de alguma forma, ainda não conseguiram ultrapassar.

Estas situações, provocou, nas participantes, algum mal-estar e insegurança, pois a privacidade de cada uma estava comprometida. Por outro lado, era também frequente alguns incidentes entre as crianças, *tinha lá um menino que batia muito no meu, depois basta encontrar com ele e já batia, passava por ele e pum (...), assim do nada, sem ele fazer nada e aquilo incomodava-me bastante* (Participante 3). Este tipo de incidentes fê-las, também, regressar em pensamento ao que viveram antes de irem para a casa, de modo que não se sentiram muito confortáveis perante tais situações.

Outro aspecto referido por todas, concerne ao momento da saída, o que lhes causou um sentimento de ambivalência. Por um lado, a saída era o momento do verdadeiro recomeçar e por isso, motivo de grande felicidade, estavam livres da violência e podiam viver de forma independente, antecipando projectos. Assim, estavam com várias perspectivas para esse momento, *é um motivo de alegria saber que eu agora pronto, vamos ficar na minha casa independente sozinha, governar a minha vida como eu quero com os meus filhos* (Participante 4). Mas por outro lado e em concordância com o acabado de referir, a saída causou algum desconforto, medo e insegurança, *Quando saí, senti aquele medo* (Participante 2), uma vez que na casa tinham tudo, apoio, estrutura, pelo que a saída tornou-se em algo assustador, pois aí já estavam por conta própria e tinham que aplicar sozinhas, com os seus filhos, tudo o que aprenderam na casa:

“Senti um vazio, eu senti-me um bocadinho desprotegida, tava lá, tinha o apoio das técnicas, das pessoas, fiz amizades e tudo. No fim ter que sair de lá, imaginar o que é que vai ser agora, ter que começar tudo de novo. Senti-me um bocadinho perdida.”

(Participante 3)

Por outro lado, sentiram desamparo, como se não soubessem o que fazer e como fazer, pois apoiaram-se muito no suporte facultado dentro da casa-abrigo, o que, após a saída a sensação era que tudo tinha desaparecido, *parece que aquilo é a nossa casa (...)* Não consegui ultrapassar muito bem a falta (Participante 2). O tempo que passaram na casa, permitiu-lhes viver em família, com rotinas, tarefas definidas, foi a casa delas durante um período de tempo e a saída, mesmo que desejada, foi sentida como uma perda. Neste momento, as mulheres sentem-se sozinhas e repletas de dúvidas, mostrando uma grande insegurança face à nova vida, *Com muito receio, já estava sozinha, não tinha aquele apoio da casa. Pensava se eu conseguia se não conseguia, fiquei muito insegura* (Participante 1).

O momento da saída provocou, também, nas mulheres alguma tristeza por terem que se afastar quer da casa, como, principalmente, das técnicas que tanto as apoiaram e por quem elas já tinham um carinho e apreço: *Mas também de outro lado a gente fica triste saber que tem que dizer [adeus] às técnicas que tanto me deu apoiou, nos acompanhou em todos os momentos da nossa vida, tanto de dia, durante o dia até uma certa hora, mas elas sempre, nunca deixaram de dar atenção a nós* (Participante 4). Mesmo fora da casa, continuam a sentir uma estima pelas técnicas, dando um grande valor a tudo o que fizeram por elas, pois não as conheciam de lado nenhum e dedicaram-se sempre muito a elas, indo ao encontro das suas necessidades, orientando, etc.

♀ Apoio das técnicas

Este tema encontra-se intimamente ligado ao anterior, mas para melhor compreensão e análise foi preferível separá-los. Deste modo, o tema presente diz respeito às perspectivas das sobreviventes em relação aos serviços prestados na casa-abrigo, ao apoio fornecido pelas técnicas, bem como apoio de outros serviços da comunidade que elas tenham sentido como relevantes. As quatro sobreviventes expressaram uma significativa satisfação pelas condições presentes na casa-abrigo, bem como pelos serviços recebidos e também reconhecimento pelo apoio e suporte recebidos aquando a estadia na casa. Sentem que foram apoiadas, respeitadas, que atenderam às suas necessidades, que foram orientadas e trabalhadas no sentido de uma vida independente e livre de violência. Enaltecem ainda o envolvimento das técnicas nas

questões tanto inerentes à organização da casa-abrigo, das tarefas, bem como o envolvimento afectivo que tinham para com as sobreviventes, que chegam à casa-abrigo assustadas, desamparadas e as técnicas estão lá e dão apoio.

Encontra-se assim a referência à organização da casa-abrigo, com mapa de tarefas definidas, distribuídas pelas mulheres, onde as responsabilidades referentes à manutenção da casa, compras, etc., eram divididas por todas, sendo que cabia a cada uma cuidar do seu quarto, e fazer a própria comida. Tal organização é sentida pelas mulheres como bastante positiva, uma vez que estas tarefas eram sempre asseguradas pelas técnicas, na medida em que auxiliavam na sua concretização, por exemplo, quando as mulheres saíam para irem às compras, eram acompanhadas por uma técnica que as ajudava a escolher os produtos mais económicos, *também aprendi umas economias domésticas, é uma coisa muito importante* (Participante 3). Sendo este um ponto que as mulheres referem como tendo sido de grande utilidade também para a vida pós casa-abrigo, pois é uma forma de pouparem dinheiro, sendo algo que elas nunca tinham pensado antes de irem para a casa-abrigo. Por outro lado, são experiências e conhecimentos que elas recordam e levam em conta sempre que os põem em prática, *Eu lembro-me sempre disso quando vou ao supermercado vejo sempre 'produtos da marca branca* (Participante 3). Nos momentos em que as mulheres saíam da casa-abrigo para se deslocarem a algum serviço, era-lhes fornecida orientação em termos de segurança pessoal, *As técnicas, elas orientavam em tudo, os passos que havíamos de dar em segurança, não ir para as zonas de risco* (Participante 1). Apoio este que lhes continua, também, a ser bastante útil no recomeço da nova vida e no dia-a-dia.

Ao longo das narrativas, as mulheres referem também, que tiveram a possibilidade de juntar algum dinheiro para quando saíssem da casa poderem governar-se de algum modo, o que fora da casa-abrigo não seria possível. Sentem essa mais-valia como um ponto positivo, pois ajudou-as a iniciar a sua autonomia. Desta forma puderam guardar o dinheiro que recebiam de fundo de desemprego, do abono das crianças, fundos de baixa e outros apoios monetários, para um futuro que se adivinhava próximo.

Através da leitura das narrativas, constata-se que a atenção das técnicas não se dirigia somente à organização da casa ou na aquisição de bens mais em conta. As sobreviventes documentam a preocupação por parte delas a assuntos mais pessoais da vida das mulheres, nomeadamente a necessidades de alimentação diferentes.

“Acho notável que elas dão muita importância às crianças, preocupam-se muito com elas, tanto física como mentalmente.” (Participante 1)

Estas atenções especiais por parte das técnicas em relação, não só, às próprias mulheres, mas também aos seus filhos, provocaram um sentimento de reconhecimento pela importância dada aos mais pequenos, dentro da casa-abrigo. Sentiram-se realmente apoiadas e respeitadas nas suas necessidades e nas dos seus filhos. Todos estes momentos vividos, permanecem na memória das participantes deste estudo, principalmente aqueles momentos mais tocantes como conversas informais com as técnicas sempre que necessitassem. As participantes ao longo das narrativas referem mesmo que, por vezes em casa, no convívio com os filhos chegam a falar de momentos vividos na casa-abrigo e recordam as técnicas com muito carinho, expressando saudade delas e a vontade de as verem novamente.

♀ Apoio entre pares

Qualquer uma das quatro mulheres demonstra sentir um grande apreço e satisfação pelo apoio recebido dentro da casa pelas outras mulheres, referindo que mesmo depois de saírem continuam a relacionar-se com algumas delas, com quem construíram uma relação de maior intimidade e companheirismo. Elas esclarecem que o suporte entre elas é um elemento significativo nas suas vidas, principalmente aquando na casa-abrigo, pois convivem umas com as outras, partilham experiências, ajudam nos cuidados às crianças, o que as enriquece como mulheres e pessoas. Na situação de estadia na casa-abrigo, as mulheres demonstram que o apoio que receberam das outras sobreviventes aquando a entrada foi muito importante, que as ajudou a ganhar ânimo numa altura em que estão enfraquecidas, revelando alguma necessidade, e mesmo carência, de serem cuidadas. Por outro lado evidenciam a existência de cumplicidade entre elas:

“uma senhora do quarto ao lado que me puxou um pouco a auto-estima, com os cremes de limpeza, mostrava-me os cremes, ensinava-me a usá-los, estávamos entretidas, foi muito importante! Eu estava em baixo e ela ia lá ao quarto animar-me com os cremes.”

(Participante 1)

Estes momentos de descontração e de companheirismo entre elas, facilitou uma melhoria no estado psicológico, nomeadamente, no sentimento de inferioridade, proporcionando um aumento do amor-próprio. Com esta convivência, elas podem, também, partilhar experiências, ouvirem-se e apoiarem-se umas às outras, o que também lhes proporciona crescimento e a não guardarem tudo dentro delas, *Vivendo lá, convivendo com as pessoas e eu não tinha ninguém com quem falar, conversar, trocar experiências. (...)*

Realmente acabávamo-nos por ajudar umas às outras, era bom assim. (Participante 3). Foi também um lugar que, por ser destinado a mulheres sobreviventes de violência doméstica, proporcionou-lhes alguma companhia diária, deixaram de estar e de se sentirem sozinhas, passando a compartilhar o dia-a-dia com mais pessoas. Desta forma, a casa-abrigo possibilitou-lhes ter alguém com quem, simplesmente, falar e desabafar.

“Eu também quando entrei, eu guardava tudo dentro, não falava, aprendi isso também, convivendo com as pessoas, aprendi a falar, a desabafar, deitar as coisas para fora, a pessoa fica mais aliviada não é, ela pode não ajudar muito, mas só o ouvir, tar atenta e compreender o que a pessoa tá a passar, já nos ajuda. E depois há pessoas que sabem, que têm a palavra certa para dizer não é, isso é muito reconfortante.” (Participante 3)

Sentem que este apoio as fortalece, pois todas partilham a mesma situação, percebem que não estão sozinhas, que têm em quem se apoiar e o convívio fê-las crescer e descobrir outras perspectivas. Apoio este que as mantém, quer durante a estadia quer fora, com uma força interior, o saber que há alguém que as compreende verdadeiramente e com quem muitas vezes podem contar, é para elas muito importante. Por outro lado a companhia física que elas relatam com grande alegria e entusiasmo é como um remédio contra o isolamento e solidão que sentiram durante o tempo em que estiveram sob ‘poder’ dos agressores: *As convivências com as outras colegas. Era muito divertido lá, era muito bom, nós quando tavamos lá não pensávamos naquelas coisas, tavamos sempre a rir e à noite depois, colocávamos as crianças na cama e ficávamos lá a conversar, a conviver, não é.* (Participante 3). Elas demonstram, através das suas narrativas, que o apoio das outras sobreviventes não se centra unicamente na partilha de experiências e num certo ‘consolo’, mas também em actividades mais descontraídas, de lazer, que promovem momentos de divertimento. Momentos que possibilitam um distanciamento psicológico dos tempos anteriores à ida para a casa-abrigo, levando mesmo a uma certa descontração por parte delas.

Outro benefício do apoio entre as mulheres sobreviventes de violência doméstica, é que ele perdura para além da casa-abrigo, mantendo-se também as convivências, *graças a Deus posso dizer, houve umas que ficaram até agora mesmo e a gente procura uma pela outra, (...) a gente encontra em qualquer lado e damo-nos bem. Pa mim é importante, é mais amizade que eu fiz... e é sempre bom, saber que essa nova experiência (...) continua já... há 3, 4 anos* (Participante 4). Elas dão uma significativa importância às amizades construídas durante a estadia na casa-abrigo e tomam essa estadia como uma experiência positiva. A manutenção

destas amizades para além da casa-abrigo é, em alguns casos, o único apoio social que possuem.

As relações de amizade, que iniciam dentro da casa-abrigo, vão-se fortalecendo com companheirismo, com troca de experiências, com a vontade de se ajudarem umas às outras, mesmo após terem saído da casa. Sentem necessidade de manter contacto umas com as outras, porque é algo que faz parte delas, é algo que lhes permite continuar a lutar, pelo que, assim nunca ficam totalmente sozinhas, *E com algumas colegas também mantemos contacto, muitas já saíram e continuamos a manter contacto, ajuda-me as palavras.* (Participante 2). Desta forma, houve a possibilidade de estas relações perdurarem ao longo do tempo, realçando-se que o apoio entre elas as ajuda a manterem-se e a sentirem-se sempre apoiadas, mesmo depois de saírem da casa-abrigo.

O facto de estarem num grupo de mulheres que têm em comum serem sobreviventes de violência doméstica, fê-las ter vontade de apoiar quem sai e principalmente quem fica:

“tem uma colega que saiu há pouco tempo e esta colega antes de sair, ligava-me sempre ‘Ó Isabel como é que fizeste aquilo? Pra tratar daquele assunto, foste aonde? A quem é que escreveste?’, eu me sinto como... não é bem conselheira, mas eu consigo dar apoio a elas (...), eu explicava. Com ela tamos sempre em contacto e eu quando falo com ela tou a transmitir um bocadinho da experiência que eu tive.” (Participante 2)

Como relatam as mulheres que participaram neste estudo e que alcançaram os seus objectivos, elas desejam que as outras que ainda não saíram da casa-abrigo ou que estão prestes a sair, consigam ter o sucesso que elas tiveram. Sendo muito importante para elas partilhar a experiência do pós-casa-abrigo com as outras residentes, dar-lhes a conhecer o que elas fizeram e principalmente como fizeram, como uma passagem de testemunho. Demonstrando assim, uma disponibilidade sincera e vontade de ajudar outras mulheres com quem partilharam a estadia na casa-abrigo.

Da mesma forma, as participantes deste estudo sentem que as amizades construídas na casa-abrigo são para sempre e desejam que assim seja, pois vêem o quanto é essencial para elas poderem continuar a conviver com mulheres que sabem exactamente o que elas sentem, sentiram e passaram: *Eu vou sempre manter esse contacto para nos ajudarmos uma às outras* (Participante 2). Por outro lado elas dão conta da aprendizagem que ganham com estas trocas, sendo que transmitir as novas experiências é para elas muito importante, pois fortalece-as em

termos de conhecimento acerca do mundo, *Aprendo eu com elas, como elas aprendem comigo* (Participante 2).

No entanto, por vezes, a continuação das ligações com outras sobreviventes de violência doméstica não se concretiza, *Lá na casa criam-se laços, mas depois quando saímos os laços perdem-se, ainda continuam com um ou dois mas depois vão-se* (Participante 1), denotando-se um sentimento de tristeza, pois aquando a estadia na casa-abrigo receberam apoio, que desejam manter após a saída, pois, como já foi referido, é algo muito importante e reconfortante. No entanto, esta falta é, em parte, ultrapassada através dos Grupos de Ajuda Mútua, *Agora estou num GAM (...), é bom, dá para partilhar experiências, falar com outras mulheres, sempre damos apoio umas às outras.* (Participante 1). Nestes grupos, as mulheres podem continuar a partilhar as suas experiências e a ajudarem-se umas às outras, através da troca de opiniões e/ou sugestões. No entanto, continua sempre a faltar algo mais, *Tenho também necessidades sociais, gostava de reencontrar antigos amigos* (Participante 1).

♀ Experiências no pós casa-abrigo

Aqui serão abordadas as vivências das mulheres após terem saído da casa-abrigo e terem dado início a uma nova vida livre de violência. O percurso delas foi mais ou menos idêntico, procuraram casa, trabalho e recomeçaram. No entanto, a entrada numa nova vida mostrou-se algo complicado para estas mulheres, pois para além dos processos de divórcio a decorrer, estas mulheres passaram e passam ainda por algumas dificuldades/contrariedades. *Com estas coisas todas do tribunal e mudanças... caiu-me muito cabelo, fiquei com grandes peladas e o cabelo foi enfraquecendo. Tinha o cabelo tão bonito, muito comprido e forte, tive que o cortar pelas orelhas... agora tá assim curto.*” (Participante 1). Após a saída, e com todos os processos a que têm que fazer frente, estas mulheres ficam muito debilitadas. Para além das inseguranças e dos medos de uma nova vida, elas experienciam algumas perdas e revelam sinais de alguma angústia e tristeza. Por outro lado, o medo que sentem de serem encontradas pelos ex-companheiros, leva-as a várias mudanças e terem que estar *sempre a fugir* (Participante 1).

Após a saída as mulheres têm que tratar dos seus assuntos sozinhas, como já referido anteriormente, e há situações que para elas se revelam insustentáveis e alvo de grande *stress* como é o caso das visitas do pai às crianças. Uma vez fora da casa-abrigo, as mulheres passam a controlar sozinhas as suas vidas, incluindo os encontros com os ex-companheiros, que anteriormente eram feitos sob supervisão das técnicas da casa-abrigo: *a primeira visita que ele teve que fazer aos miúdos, foi um stress para mim. (...) E foi muito difícil para mim*

esse dia... e ele fazia ameaças, que eu vou chegar lá e ele não vai levar os miúdos, tanta coisa. Foi muito complicado, após a saída, porque tinha receio, tinha medo, mas depois não aconteceu nada. (Participante 2). Estes momentos são causadores de uma grande angústia por parte das mulheres, sentem-se muito inseguras e desprotegidas e com medo do que poderá acontecer com elas e com os seus filhos aquando as visitas após a saída da casa-abrigo.

Quando saem da casa-abrigo, as sobreviventes estão cheias de esperanças e sonhos, no entanto, aperceberam-se de imediato das dificuldades e barreiras que têm que ultrapassar, dando lugar a sentimentos menos motivantes, que aliados às contrariedades inerentes a um recomeço, praticamente do zero, levaram algumas mulheres a passar por situações, de certa forma, desagradáveis. Por um lado, a tentativa infrutífera de conquista de um trabalho estável que possibilitasse uma melhoria de vida, causou nas mulheres um sentimento de desilusão e incapacidade por não conseguirem tomar as rédeas das suas vidas. Desta forma, algumas delas sentiram-se incapazes face aos obstáculos encontrados, o que provocou, em alguns casos, a vivência de situações pouco agradáveis. As dificuldades económicas, constata-se como sendo o factor principal que leva estas mulheres a desmoralizar e, dependendo da estrutura psíquica e contextual de cada uma, provoca, como referido, diferentes consequências. Por um lado há um internamento por depressão, *Imaginar eu sozinha com duas crianças, sem emprego sem nada, aquilo foi muito complicado para mim, eu não aguentei, apanhei uma depressão* (Participante 3). Com todas as dificuldades inerentes à situação de violência doméstica e agora com o novo recomeço, trazendo tantos obstáculos, as mulheres acabam por desencorajar e perder as forças que tinham conquistado. Revelando-se esta uma altura desgastante para as sobreviventes de violência doméstica. Por outro, observa-se a ‘necessidade’ de regresso ao ex-companheiro, por motivos ligados também às dificuldades económicas e subjacentes à actividade profissional, uma vez que possuíam estabelecimentos na zona onde moravam com o ex-companheiro e não conseguiam resolver as questões ligadas aos mesmos. No entanto, pouco depois abandonavam, mais uma vez, a relação, pedindo novo apoio à associação e regressando à casa-abrigo.

♀ Habitação

O desejo de uma casa segura e de renda baixa é a necessidade primária destas mulheres. Ao longo da estadia na casa-abrigo, as mulheres anseiam pela saída e o recomeço das suas vidas, pelo que a obtenção de uma casa é o primeiro requisito. No entanto, a aquisição de uma casa sustentável é, para algumas, algo difícil, *fui viver para um quarto, porque eu não conseguia alugar uma casa inda mais com duas crianças* (Participante 3), constatando-se as

dificuldades impostas por viverem com 2 ou 3 filhos num quarto e *as crianças não podem brincar, não podem fazer barulho* (Participante 3), para além disso, tinham que partilhar casa de banho e cozinha com os outros residentes.

As mulheres, quando entram para a casa-abrigo, vão em busca de segurança e de um sítio onde possam viver mais livremente, pelo que aquando a saída o que esperam é adquirir uma habitação com as mínimas condições para elas e os seus filhos viverem sem impedimentos. Desta forma, quando conseguem ultrapassar alguns obstáculos (mudar para zonas mais acessíveis, conseguir um emprego melhor, etc.), elas ficam mais descansadas: *Depois lá arranjei um T1 e fiquei mais à-vontade. E agora também tenho o apoio da Segurança Social, é uma grande ajuda, já dá para os gastos.* (Participante 3). Compreende-se que a conquista de uma casa maior, é algo que as deixa mais satisfeitas, por outro lado, devido às barreiras económicas e dificuldades em encontrar um emprego estável, observa-se a necessidade que têm em recorrer a outros serviços, de forma a conseguirem obter apoios financeiros para, assim, darem uma vida melhor aos seus filhos.

Por conseguinte, as dificuldades financeiras vão também dificultar a manutenção das casas, *arranjei uma casa, aluguei e tenho estado a pagar, só que a renda é cara* (Participante 4). A existência de rendas acima do nível económico destas mulheres e a dificuldade em encontrar rendas mais baixas e a agravar o facto de estarem a recomeçar uma nova vida, não tendo assim meios de subsistência quer económicos, quer de apoio social (família, amigos), como foi visto anteriormente, leva as sobreviventes a procurar apenas quartos, por ficarem mais baratos, no entanto, até mesmo um simples quarto, torna-se insustentável para elas.

“Eu paguei os 3 meses, o 2º e o 3º eu já estava a dizer ‘hummm esta renda é muito cara para mim, 350 é muito caro para um quarto onde eu estou’, depois água, luz.”
(Participante 2)

O dia-a-dia destas mulheres é vivido com ansiedade, pois não estão certas de conseguir pagar, ao final do mês, todas as contas inerentes à habitação e ainda sustentar os seus filhos.

No que diz respeito à casa, o desejo de todas é o de conseguirem uma casa camarária, com renda baixa, para a qual já tenham mais condições de pagar, no entanto, revela-se complicada a sua obtenção. Por outro lado, colocando de parte as dificuldades em conseguir uma casa de renda baixa, algumas das participantes tomaram a iniciativa de, por elas próprias, lutarem por uma casa camarária, *eu sozinha fazia as minhas cartas (...) fiz cartas para a Assembleia da República* (Participante 2). Pela leitura das respectivas narrativas, retira-se o

esforço e empenho na luta por uma casa camarária, que lhes trará uma melhor qualidade de vida e, por outro lado, maior liberdade na gestão das contas. Por conseguinte, este empenho teve alguns resultados, por um lado a atribuição de uma casa camarária a uma das participantes e por outro, respostas positivas nesse sentido a outra.

♀ Isolamento/solidão

O isolamento e a solidão são duas condições comuns a cada uma das mulheres. Por conseguinte, das narrativas apreendem-se duas fases de isolamento, sendo a primeira correspondente à entrada na casa-abrigo, uma vez que estas mulheres tinham acabado de sair de uma relação violenta e estavam fragilizadas e cheias de medos, pelo que a única coisa que queriam era ficar sozinhas, sem falar com ninguém até se começarem a adaptar à nova situação, *Quando cheguei lá, fiquei só no quarto, fiquei muito tempo sem falar, não conseguia falar muito com as outras colegas. Isolava-me* (Participante 2). Este isolamento também se deve ao facto de terem estado, durante algum tempo, afastadas do mundo, dos amigos e familiares, pelo que a ida para uma casa com mais mulheres, provocou-lhes algum desconforto inicial e desconfiança. Da mesma forma, elas necessitavam de um tempo inicial de reclusão, para puderem fazer uma espécie de luto da relação abandonada.

Por outro lado, são mulheres que devido à situação de violência e ao medo que, em alguns casos, ainda não foi superado, não conseguem desenvolver novas relações, umas por iniciativa própria, por terem perdido a confiança nas pessoas, *Mas agora também isolo-me de todas as pessoas, não confio em ninguém tenho medo* (Participante 1), ou porque têm medo que o ex-companheiro as encontre.

“Mas agora também tenho muito poucas amigas, e por causa destes problemas todos a gente limita muito... com as pessoas, nunca se sabe quem é que eles conhecem e depois podem dizer ‘ah porque a fulana disse, não disse’. Eu prefiro assim... pronto pa evitar.”
(Participante 4)

O reduzido apoio social, onde se incluem amigos e colegas de trabalho, é gerador de solidão e alguma tristeza sentidos pelas mulheres após saírem da casa-abrigo. No entanto, a falta de amizade é entendida mais como uma necessidade de evitar possíveis encontros com o ex-companheiro, o que leva estas mulheres a se protegerem, através do isolamento. Por outro lado, observa-se a vontade e desejo de recuperar amizades antigas, mesmo anteriores à relação

abusiva, *gostava de reencontrar antigos amigos, do tempo de escola (...) saber como estão, o que estão a fazer* (Participante 1).

O isolamento apreendido na leitura das narrativas, também se deve ao facto de não terem a família próximo delas, *Tenho irmão e irmã, mas também tão lá em África, somos só 3da família (...) tá tudo longe* (Participante 4), fazendo com que tenham que lutar e se reorganizar sozinhas. Tema este que será abordado em seguida.

♀ Família

A importância dada à família de cada uma das mulheres encontra-se aqui discutida. Nem todas são da mesma opinião acerca da posição que tomam em relação à sua família, mas todas sentem um certo grau de solidão. De um lado existe a decisão voluntária de afastamento da família, por motivos de desentendimentos, *não tenho uma boa relação com a minha mãe, e eles fazem-me um bocado de mal à cabeça* (Participante 1), por outro lado há a barreira física que separa algumas participantes, de nacionalidade africana, dos seus familiares, *Com a minha família não posso contar muito, porque tão longe. É uma coisa que é muito difícil para mim também. Estou bastante sozinha.* (Participante 3). Nestes casos o afastamento da família e do local de origem, fruto de acontecimentos de vida, conduziu ao isolamento destas mulheres, tornando-as mais vulneráveis. Sentem-se sozinhas e sem ninguém a quem recorrer, revelando a saudade e a necessidade que têm de ter, pelo menos, os familiares mais perto, de forma a ampará-las nos momentos mais difíceis e nos momentos em que precisam também de ajuda com os seus filhos, *Sinto é necessidade de pessoas da família, que já não os vejo há 14 anos.* (Participante 2). Em contrapartida, há situações em que alguns familiares das mulheres se encontram no país, no entanto devido ao medo que sentem do ex-companheiro, também eles se afastaram.

É comum entre as mulheres deste estudo, o sentimento de pertença à Associação, pelo que a consideram mesmo como uma família, *A minha família é a Associação, depois de sair da casa-abrigo afastei-me durante algum tempo e depois vim pedir ajuda e não me negaram!* (Participante 1). Não sendo a família biológica, conquistaram e adquiriram ‘esta família’ como delas, com quem podem contar sempre que precisem e que não lhes têm faltado. Em forma de realçar este sentimento, as participantes chegam a revelar alguns momentos vividos na casa-abrigo, para além dos já referidos sobre o apoio das técnicas e das outras sobreviventes, onde se sentiram como estando numa verdadeira família. *As técnicas faziam-nos festas de aniversário, havia uma lista dos aniversários de todas e depois levavam um bolo de aniversário, que as próprias técnicas levavam de casa (...). Nas festas imaginava que era*

uma família. (Participante 1). Expressão alegria e reconhecimento pelas técnicas, por estes ‘pequenos’ momentos que fazem toda a diferença, e os quais já não eram praticados há muito tempo.

♀ Necessidades

Ao longo das narrativas das quatro sobreviventes vão-se realçando um conjunto de necessidades que estas mulheres sentem desde que saíram da casa-abrigo. Algumas delas já foram aqui discutidas noutros temas e que vamos voltar a referir, dando-lhes aqui um outro sentido ou significado.

A primeira grande necessidade é a segurança, estas mulheres precisam de se sentir seguras nos lugares onde se encontram, sabem que não podem correr riscos e daí terem aceite e compreendido a necessidade de se deslocarem para zonas afastadas da ‘zona de risco’. No entanto, pode-se dizer que este sentimento, neste grupo específico, é de certa forma ilusório, porque tal como uma das sobreviventes aponta, com alguma angústia: *Parece que nós é que somos as criminosas sempre a fugir!* (Participante 1). Damo-nos conta que, pelo menos em certas situações, o ‘estado’ de segurança não é conquistado como uma certeza absoluta e por mais que a mulher fuja e tente recomeçar noutro lado, há algo a persegui-las, mesmo que seja ‘só’ o medo. Desta forma, elas vêm-se forçadas a contínuas deslocações para encontrarem outro local seguro.

Outra necessidade também já referida é a de terem uma casa de renda baixa, que elas possam suportar e para tal um trabalho estável que lhes proporcione condições de vida suficientes para se conseguirem autonomizar e viver de forma independente. Bem como ajuda económica que lhes permita estabilizar e mesmo começar a nova vida até encontrarem um trabalho estável, *Subsídio do estado para estabilizar a minha vida, ou até arranjar trabalho. Não é fácil arranjar trabalho.* (Participante 1).

O apoio psicológico é outra necessidade que surge ao longo das narrativas, onde as mulheres referem a importância que lhe atribuem durante e após a casa-abrigo. Assim, o apoio recebido aquando a estadia na casa-abrigo é considerado com extrema importância e constata-mo como um bem de grande valia para as suas vidas, principalmente numa altura de fragilidade, aquando a saída das suas casas e ida para a segurança da casa-abrigo, sentiam-se muito sós e debilitadas e o facto de obterem apoio individual, e também em grupo, fê-las partilhar com as outras mulheres as angústias e o mal-estar sentido durante bastante tempo, *O apoio psicológico foi muito importante para mim, a psicóloga foi impecável, ajudou-me muito mesmo.* (Participante 1). Desta forma, é desejo delas continuar com mais apoio no pós-casa-

abrigo, sendo que algumas delas, por diferentes motivos, não possuem qualquer apoio psicológico. Assim, elas sentem a premência de um apoio psicológico prolongado, de suporte, que as acompanhe ao longo do recomeço da nova vida, *Acho que devia haver mais associações como esta para ter mais apoio psicológico, porque é muito importante!* (Participante 1). Pois como se pode constatar nas leituras a cada narrativa, não é apenas no momento em que tomam a decisão de abandonarem a relação abusiva e procurarem segurança numa casa-abrigo, que estas mulheres necessitam de apoio psicológico. Esta é, talvez, a fase em que mais necessitam desse apoio, no entanto, tal como elas dão conta: *como de vez em quando nós temos altos e baixos... um apoio psicológico não era mau* (Participante 4), após a saída das casas, elas dão início a uma nova vida e, tal como referido anteriormente, é um recomeço atribulado, com receios, dúvidas, medos, ansiedades, barreiras e obstáculos a vencer.

“eu acho que todas as mulheres que passaram por aquilo, depois de saírem da casa-abrigo devia ter uma base para começar a vida. Pronto um espaço, assim por um determinado espaço de tempo, não é. Pelo menos comigo foi isso que aconteceu, eu só tive apoio antes, no período em que tive na casa, quando saí de lá foi tudo por minha conta, é por isso que muitas pessoas desistem, não é. Não tão preparadas, é preciso muita força para, para se continuar. (...) Eu senti-me muito desamparada, muito mesmo.” (Participante 3)

A saída da casa-abrigo acarreta vários sentimentos nas sobreviventes, com os quais por vezes elas não sabem como lidar. As sobreviventes sentem que é importante que haja uma continuação do apoio após a saída da casa-abrigo, nomeadamente no que diz respeito à saúde psicológica quer das mulheres, como também dos seus filhos. Devido aos efeitos e consequências da violência doméstica, estas mulheres sentem-se desamparadas e desprotegidas, não apenas em relação ao medo que têm que o ex-companheiro as localize, mas também no que respeita aos passos que devem tomar e o que fazer em determinadas situações. Estando dentro da casa-abrigo, as mulheres estão envoltas num ambiente seguro, com apoio e suporte de várias entidades, no entanto quando saem, ficam desorientadas acabando, algumas, por regressar aos seus agressores, pois como elas dão conta, há mulheres que ainda *não estão mesmo preparadas* para sair. Mesmo quando não regressam, sentem solidão, tristeza, medo do futuro, incertezas quanto à melhor forma de se (re)organizarem de novo na vida e como cuidar dos seus filhos, e por estes motivos, sentem necessidade de suporte especializado e fazem referência à necessidade de mais instituições que forneçam

apoio psicológico às sobreviventes de violência doméstica, *quanto mais apoio a gente tiver para nos alimentar, para nos dar sempre, pra gente tar sempre em equilíbrio, não é.* (Participante 4).

Da mesma forma, para além da luta para conseguirem os seus objectivos, sentem necessidade de ter alguém que as ouça, que as compreenda, que lhes dê algum bem-estar, com quem elas possam partilhar as suas angústias, medos, receios, alguém que as ajude a crescer ainda mais como pessoas, para que se tornem pessoas mais fortes e que, de certa maneira, as ajudem a vencer na vida:

“Isso também era bom também pra desabafar, se calhar também pra ouvir uma opinião, um conselho, uma coisa, qualquer coisa assim eu, pronto... porque eu acho que, eu entendo que não posso sobrecarregar muito os meus filhos, até porque há coisas que também eu não posso falar com eles.” (Participante 4)

Por outro lado, as mulheres referem que também os seus filhos seriam beneficiados se tivessem acesso a um apoio psicológico, pois referem preocupações que não são para as idades deles e a presença de sinais que indicam que não se encontram muito bem em termos de saúde mental, *E acho que faz falta, às vezes eu digo ‘João vai lá fora apanhar um ar, filho!’, não tem aquela motivação aquela coisa, não sei se é dele mesmo de natureza, ou se é algo que fechou nele assim... e ele tem um problema (...) ele enerva com tudo e com nada.* (Participante 4). Acabam por relacionar estes comportamentos com as experiências que viveram aquando a situação de violência doméstica, pelo que um apoio a este nível poderia ajudá-los a socializar mais com outras crianças e adultos, pensar nas coisas que têm, nas coisas que vivem e no mundo em redor de maneira diferente, a partir de outra perspectiva.

♀ Conquistas

Ao longo das narrativas de cada uma das sobreviventes de violência doméstica, vamos deparando com os ganhos que cada uma tem vindo a obter desde a saída da casa-abrigo. Ganhos estes a que as mulheres dão um intenso valor, na medida em que foram conseguidos após uma época, em que nada tinham de seu. A estadia na casa-abrigo proporcionou-lhes tempo, para além de segurança, para se restabelecerem de novo na vida e poderem ter sucesso em certas áreas que antes da casa-abrigo não tinham ‘direito’ a alcançar. Algumas destas conquistas são em termos materiais, mas outras há que são de uma outra natureza, que para as mulheres tem um outro significado.

Desta forma, a conquista de segurança para si e para os seus filhos, através da aquisição de uma casa, foi um dos maiores sucessos alcançados pelas sobreviventes, *A segurança da minha filha!* (Participante 1), *Estou num espaço que posso chegar, cheguei e é meu e posso descansar.* (Participante 2). A segurança de uma casa é para estas mulheres uma necessidade primária essencial e esta dupla conquista é um dos símbolos de sucesso destas mulheres no pós-casa-abrigo. Possuírem uma habitação, possibilita a estas mulheres o recomeço das suas vidas e a viverem de uma forma mais descansada. Por outro lado, estas conquistas dão lugar a outras coisas que, para os que estão longe de saber o que é ser vítima de violência doméstica, são coisas básicas, e que dizem respeito a coisas normais do dia-a-dia. Para elas, as *pequenas coisas, como poder ir ao café, sem ter ninguém que me proíba de ir, estar lá sentada a beber o meu café, poder estar sossegada, fazer o que quiser e quando quiser.* (Participante 1), são sensações únicas de liberdade, sensações que as enchem de orgulho, pois são as consequências positivas do passo que deram de abandonar a relação abusiva. Por outro lado, estas ‘pequenas’ conquistas, são grandes prazeres da nova vida, prazeres que não tinham antes e que conquistaram neste recomeço.

“Não tou preocupada com a hora de chegar a casa, só tenho que pensar nos meus filhos (...) posso dizer que é um alívio! É muito importante sim!” (Participante 3).

A autonomia foi outra grande conquista obtida pelas sobreviventes, puderem fazer o que querem e quando querem, é um grande passo rumo à independência. Viver sem medos de confrontos e de inquisições, ajuda a torná-las mais fortes e confiantes, desta forma têm mais tempo para elas e para os seus filhos. Esta autonomia é, também, conseguida pela conquista de um emprego, bem precioso ao qual as mulheres participantes dão uma grande importância, pois necessitam dele para se estabilizarem.

No que respeita à habitação, é outra conquista referenciada pelas participantes deste estudo. A possibilidade de obterem uma casa aquando da saída da casa-abrigo foi algo muito importante para elas, apesar das dificuldades inerentes à sua aquisição (anteriormente discutido). Deste modo, a conquista de uma casa logo após a saída e depois a possibilidade de adquirir uma casa da Câmara foi também muito importante para as sobreviventes, pois, nos respectivos casos, foi fruto de uma grande força de vontade, luta, muita determinação e auto-suficiência: *eu sozinha fazia as minhas cartas, cheguei a escrever no comboio sozinha sem as técnicas saberem. O que havia tinha que fazer ‘enquanto estou cá na associação eu vou ter que fazer as coisas, fazer cartas’, fiz cartas para a Assembleia da República.”* (Participante

2). São objectivos que as sobreviventes de violência doméstica possuem desde a entrada para a casa-abrigo e que viram, aquando da saída, ser alcançados, com muito empenho. Pelo que se sentem muito orgulhosas e sentem-se mais descansadas, por terem um espaço só delas, onde podem elas tomar as suas decisões, *Estou num espaço onde posso chegar, cheguei e é meu e posso descansar.* (Participante 2)

♀ Desejos/Expectativas para o futuro

Este tema apresenta os vários sonhos e expectativas para o futuro, que cada uma das mulheres revelou ao longo da respectiva narrativa, bem como através da pergunta directa das reflexões, que dizia respeito a como a mulher sobrevivente se vê daqui a 5 anos.

As quatro mulheres revelaram como expectativas para o futuro conseguirem organizar-se e obter estabilidade na vida, de forma a puderem avançar e evoluir. Do mesmo modo, desejam que os processos-crime se resolvam o mais rápido possível e que daqui a 5 anos *estejam bem*, elas e os seus filhos.

Por conseguinte, ao longo das narrativas aparece um grande desejo, que é o de conseguirem uma casa de renda baixa, *queria muito uma casa e de preferência que fosse da Câmara* (Participante 2), uma casa onde elas pudessem se instalar com os seus filhos e que lhes desse segurança. Uma habitação de renda baixa, que proporcionasse uma margem económica para que pudessem disponibilizar outros ‘bens’ tanto a elas como aos seus filhos, onde possam organizar as suas vidas e começarem de facto a viver em pleno, com liberdade e tranquilidade. *Gostava de ter a minha casa própria com... tenho casa mas não é minha não é, uma casa minha, casa que diga casa minha. Pronto aqui, arranjar uma casa minha, que desse pra morar eu e os meus filhos.* (Participante 4). Mesmo possuindo uma casa, com rendas mais elevadas, as mulheres anseiam por uma que tenham melhores possibilidades de pagar e onde se sintam realmente ‘em casa’.

Aparece também a referência ao trabalho estável, como um desejo, que lhes permita uma vida mais desafogada, sossegada, sem pressões e que lhes possibilitasse realização profissional. Anseiam por um trabalho que, também, lhes facilitasse a obtenção de outros desejos e sonhos que algumas delas almejam, tais como *tirar a carta de condução* (Participante 1e 2) e também comprar um carro. Para estas mulheres o carro é também sinónimo de maior autonomia, que é o que estas mulheres no fundo tanto querem, poderem elas tomar conta do rumo das suas vidas e comandarem da forma como acham que devem e merecem, pois desde que decidiram abandonar a relação abusiva, a autonomia é uma das grandes conquistas que estas mulheres tanto procuram.

Por outro lado, há também a preocupação com a educação e outro sonho das participantes é a de mais formação que as *ajudasse profissionalmente* (Participante 3). As mulheres referem a vontade de obter mais formação e em áreas direccionadas à ajuda aos outros, de forma a poderem retribuir todo o apoio que lhes deram durante uma fase da vida bastante complicada, *eu quero tirar proveito do que passei não é. Pra fazer uma coisa que me deixasse orgulhosa de mim. É assim eu tive muitas pessoas que me ajudaram. Podia ser uma coisa que eu pudesse ajudar as pessoas também.* (Participante 3). Sentem vontade de usar a experiência pela qual passaram e os conhecimentos que adquiriram, para ajudarem outras mulheres e mesmo outras pessoas carentes.

Um último desejo destas mulheres, em particular nas de nacionalidade africana, prende-se com as saudades que sentem pelos seus familiares, o que as leva a planear viagens para poderem estar com eles durante um período de tempo. Elas referem que não pretendem voltar de vez para África, mas que gostariam de os rever. *Com aquela saudade que tinha da minha mãe, porque depois desse problema que eu tive, 12 anos depois nunca vi a minha mãe, a minha mãe táva lá toda quase doida, porque... com esse problema todo (...)* (Participante 4). Estando há tanto tempo afastadas dos seus familiares, sentem a falta que eles fazem nas suas vidas e nas dos seus filhos. Por outro lado, compreendem que, devido à situação de violência doméstica de que foram vítimas, os seus familiares encontram-se preocupados com o bem-estar delas, bem como o dos seus filhos.

Terminando aqui a análise das narrativas, será apresentado no capítulo seguinte a respectiva discussão tendo em consideração a literatura existente nesta área específica. Desta forma, serão feitas algumas considerações aos dados mais relevantes da análise, tendo em conta o objectivo deste estudo, que se prende com o impacto que a casa-abrigo teve na vida destas mulheres sobreviventes de violência doméstica, após a saída dessas casas.

Assim, à luz da teoria existente, tentar-se-á fazer uma discussão da presente análise, tendo como um dos propósitos, uma reflexão por parte das instituições que trabalham dentro e para esta área.

5. Discussão dos resultados

Passando à discussão dos resultados, importa realçar o facto de que todos os dados obtidos e analisados se encontram de acordo com a literatura existente nesta área. Tendo-se também encontrado alguns elementos novos.

Através da análise, pode-se constatar que a estadia na casa-abrigo é percebida pelas mulheres como positiva e enriquecedora. Foi um lugar onde se sentiram seguras e livres de violência, onde puderam conviver com outras mulheres e partilhar as suas experiências, angústias, medos, fragilidades, onde receberam apoio quer das outras mulheres sobreviventes, como das técnicas. Estes resultados vão ao encontro dos encontrados pela investigadora Hilary Abrahams (2007), que aponta 3 níveis de contacto com as outras residentes, sendo o 1º nível correspondente à conversa diária, o 2º ao suporte, lidar com o sucedido e planear o futuro, e o 3º é descrito como uma cura através da conversação, ou seja, um espaço onde elas podem reflectir sobre as suas experiências e aprender a lidar com os seus sentimentos.

Por outro lado, esta estadia e o convívio com as outras pessoas, permitiu-lhes uma readaptação gradual à nova vida conquistada e por outro lado, permitiu um crescimento a nível pessoal, possibilitando, em grande parte, o despertar de mulheres mais fortalecidas e mais capazes de se reorganizarem. Resultados estes, que foram também encontrados num estudo recente (Haj-Yahia & Cohen, 2009), que dá conta que as casas-abrigo possibilitaram novas oportunidades e estimulação às sobreviventes, o que por sua vez levou ao seu crescimento e desenvolvimento do seu potencial. Por outro lado, a apreciação global positiva da estadia na casa-abrigo é confirmada por várias investigações levadas a cabo por Hillary Abrahams (2007) e Tutty e colegas (1999), que reportam a satisfação das mulheres aquando da estadia na casa-abrigo.

Através da estadia na casa-abrigo, dos apoios recebidos e da convivência com outras mulheres, as participantes deste estudo assinalam melhorias na sua vida. Um crescimento pessoal é evidente em cada mulher, uma vez que se notam evoluções positivas na maneira de se relacionarem com o mundo e com elas próprias, já são capazes de se afirmar perante outras pessoas, de decidir por elas próprias o que pretendem para as suas vidas e aprenderam também a conviver socialmente. Estando na casa-abrigo, estas mulheres tiveram a oportunidade de partilhar as suas experiências com as demais sobreviventes e ter contacto com outras realidades e culturas. Todos estes factores possibilitaram à sobrevivente de

violência doméstica, compreender que não está sozinha e recuperar ‘uma certa’ alegria na vida, por conseguinte, ter mais motivação para alcançar os seus objectivos.

Tal como documentado por Hillary Abrahams (2007), também nestas mulheres se pode constatar que aquando da saída da casa-abrigo, elas experienciaram um misto de emoções que as deixou inseguras e desamparadas, o que remete para o facto de elas, provavelmente, não estarem totalmente preparadas para recomeçarem uma nova vida. Por outro lado, isto pode indicar e sugerir que estas mulheres necessitam de continuar com os apoios que recebiam dentro da casa, nomeadamente o apoio psicológico, para que a ruptura entre os dois mundos não seja feita de forma abrupta.

Relativamente ao apoio fornecido pelas técnicas da casa-abrigo e associação, as sobreviventes têm para com estas um sentimento de agradecimento e de pertença, uma vez que, tal como relatam, receberam destas um suporte fundamental que mais ninguém lhes deu, foram respeitadas, pois podiam contar as suas experiências anteriores à casa-abrigo sem julgamentos, as suas necessidades foram asseguradas e foram orientadas para uma vida livre de violência. Ainda, as sobreviventes tiveram dentro da casa-abrigo um ambiente familiar, com planeamento de festas de aniversário, mostrando-se muito enternecidas por tamanha dedicação para consigo, algo que já não conseguiam representar nas suas vidas. Tais momentos, despertaram nelas um sentimento comum em relação às técnicas e residentes da casa, o que foi também encontrado noutro estudo (Tutty et al., 1999) e que diz respeito à analogia usada para representar a casa-abrigo como uma “família”.

Já no que diz respeito ao apoio entre pares, verifica-se a importância que as outras mulheres possuem para a vida e crescimento de cada uma destas sobreviventes, na medida em que há companheirismo e cumplicidade entre elas. Este apoio demonstra-se essencial para a adaptação das mulheres no momento da chegada à casa-abrigo e revela-se também de extrema importância aquando da saída, uma vez que é uma fonte de suporte para a rede social. Sendo uma das consequências da violência doméstica, o isolamento e a privação de contactos com amigos e familiares, estas mulheres acabam por se ver sozinhas e isoladas do resto do mundo, muitas vezes, por não se sentirem aptas a confiar novamente. Por conseguinte, o apoio mútuo revela-se aqui como uma ferramenta preciosa, para o combate ao isolamento, não só porque elas têm em quem se amparar, com quem partilhar sentimentos e frustrações, como também assumem esse papel para quem ainda está na casa-abrigo, constituindo um exemplo e uma fonte de informação muito rica, pois uma vez cá fora, já deram alguns passos para reconstruírem as suas vidas. Tais resultados vão ao encontro de vários estudos, como o de Abrahams (2007) e de Oke (2008b). A empatia e vontade expressa das mulheres

sobreviventes de violência doméstica em ajudar outras mulheres que estejam em circunstâncias idênticas, foram também documentados pela investigadora Marion Oke (2000b).

Através da análise observam-se as dificuldades económicas sentidas por estas mulheres, que com muito esforço conseguem colmatar, denotando-se a dificuldade em arranjar um emprego estável que lhes possibilite uma vida mais tranquila e autónoma, uma vez que algumas das mulheres recorrem a ajudas de outras instituições para conseguirem sobreviver (ex.: Ajuda de Mãe, Instituto de Apoio à Criança, Banco Alimentar, Movimento de Defesa da Vida). Por conseguinte, tal como Moe e Bell (2004) afirmam, as sobreviventes encaram diversos obstáculos na conquista ou manutenção de um emprego e de se manterem seguras no mesmo.

Em contrapartida, comum a todas as sobreviventes, encontra-se a grande necessidade de uma casa, de um sítio onde elas e os seus filhos possam viver de novo, em segurança. No entanto, e contrastando com o direito que cada ser humano tem em ter uma casa, existem as dificuldades em obter esse bem primário. Como se pode constatar nas narrativas de cada uma das participantes, todas tiveram e continuam a ter, maiores ou menores dificuldades em obter uma casa que elas possam sustentar, pois para além desta dificuldade subjaz a dificuldade em arranjar emprego estável. De certa maneira este resultado representa algo de novo, uma vez que na literatura aparece a satisfação das mulheres com as habitações adquiridas, as quais se mantêm estáveis (Ham-Rowbottom, et al., 2005). O que neste estudo se constata é a dificuldade de obtenção de uma casa acessível, tendo em conta as possibilidades económicas de cada uma.

Observa-se também um sentimento de isolamento e solidão vivido pelas sobreviventes, aquando da saída das casas-abrigo, que não se encontrou documentado noutros estudos. Cada uma à sua maneira revela as necessidades sociais de que carece, umas porque devido à constante perseguição do ex-companheiro, vêm-se obrigadas a várias mudanças, não tendo disponibilidade física e emocional para travarem conhecimentos e desenvolverem relações interpessoais com as pessoas da comunidade onde estão inseridas, o que significaria uma importante rede social de suporte. Outras, por outro lado, pelo facto de se encontrarem sozinhas neste país, distantes da sua família, sentem-se sem recursos sociais, pois a agravar demonstram alguma dificuldade, não querendo usar o termo ‘incapacidade’, para fomentar novos relacionamentos. No entanto, todas têm em comum um certo grau de receio de serem localizadas pelos seus ex-companheiros, logo está presente uma certa insegurança no desenvolvimento de novas relações, ou mesmo em reatar as antigas.

Aquando da análise das narrativas, pode-se observar as inúmeras conquistas destas mulheres após a saída das casas-abrigo, conquistas estas que incutiram um significado de grande valor. Desta forma, a primeira conquista prende-se com a obtenção de segurança para mãe e filhos, que, como se pode inferir, proporcionou alguma estabilidade. Por outro lado, há a conquista de autonomia, o que para elas é revelador de imensos ganhos de ordem prática, como poderem ir onde quiserem, quando quiserem, tomarem as suas próprias decisões, sem medo de serem maltratadas ou desautorizadas. O emprego é outra das conquistas referidas por estas mulheres que, apesar das contrariedades que lhes são postas à prova, vão conseguindo adquirir.

Como expectativas para o futuro, estas mulheres anseiam por uma casa de renda baixa e trabalho estável, por outro lado, desejam coisas que lhes permitam um maior ganho de autonomia, tal como tirar a carta de condução e posteriormente adquirirem um carro. Em conformidade, as sobreviventes dão conta do desejo de obterem mais formação profissional. Noutros estudos, como por exemplo o de Brown e colegas (2009), encontram-se, de igual modo, presentes como expectativas para o futuro, o regresso ao trabalho e o interesse em adquirir mais educação. Daqui constata-se que a casa-abrigo, abriu várias perspectivas de futuro e de realização pessoal bem como profissional, sendo que as mulheres esclarecem que gostariam de retribuir todo o bem e apoio que lhes foi facultado, apoiando outras pessoas necessitadas. Tais resultados estão em conformidade com as conclusões a que chegaram Brown e colegas (2009), que documentam que as mulheres demonstram vontade em trabalhar em áreas ligadas à saúde, como enfermagem, assistência social e consultores judiciais, uma vez que tiveram bastante contacto com estas valências. No entanto, a referência de expectativas no futuro não foi encontrado com tamanho optimismo por parte de um outro grupo de mulheres ainda residentes numa casa-abrigo, as quais se apresentam sem esperanças quando se aborda o assunto (Wettersten et al, 2004).

Finda a discussão dos resultados, irá dar lugar o capítulo das Conclusões, onde se irão tecer as considerações finais extraídas deste estudo. No seguinte capítulo, serão sugeridas também, algumas implicações para a prática que se consideram de extrema relevância, os pontos fortes desta investigação, bem como as limitações inerentes ao estudo.

6. Conclusões

O propósito desta investigação foi tentar apreender qual o impacto da casa-abrigo na vida de 4 mulheres sobreviventes de violência doméstica, pelo menos 6 meses após a saída da casa, de modo a conhecer as suas experiências, após o abandono de uma relação abusiva e estadia numa casa-abrigo. Por conseguinte, através da análise e discussão podem-se extrair várias conclusões que são merecedoras de uma atenção cuidada, pois reflectem áreas que necessitam de uma maior e melhor intervenção.

Em primeiro lugar, o estudo do pós-casa-abrigo revela-se de grande importância para a compreensão das vivências das sobreviventes de violência doméstica, sendo fundamental um maior investimento de estudos científicos nesta área. O conhecimento da reorganização da vida das mulheres sobreviventes, permite aumentar a visibilidade deste momento tão intenso para elas e possibilitar respostas mais adequadas e eficazes por parte da comunidade e sociedade em geral. Por outro lado, é um estudo que privilegia as experiências contadas directamente pela mulher sobrevivente.

Assim, tendo em conta o propósito deste estudo, pode-se concluir que a casa-abrigo, de um modo geral, teve um impacto positivo na vida de cada uma destas mulheres. Para além de ser um local que confere segurança, a casa-abrigo proporciona um espaço onde as mulheres podem partilhar as suas experiências, onde uma equipa de técnicas está pronta para as apoiar a qualquer hora do dia ou noite e onde lhes é fornecido um conjunto de ferramentas e estratégias para que possam recomeçar a viver em liberdade. Desta forma, as sobreviventes vão ganhando mais força interior e experienciam um crescimento pessoal, que as ajuda a recuperar da violência anteriormente vivida e a recomeçar uma nova junto dos seus filhos.

Outra conclusão extraída desta investigação, é a carência de apoio psicológico após a saída da casa-abrigo. As sobreviventes de violência doméstica sentem a necessidade imperiosa de terem mais e melhores acessos ao apoio psicológico. Desta forma, seria fundamental a existência de mais serviços/associações que disponibilizassem, fundamentalmente, apoio especializado junto das sobreviventes de violência doméstica, disseminados por todo o país. Em conformidade, deveria haver, também, mais formação junto dos técnicos dos serviços de saúde primários, de forma a estarem mais atentos e a conseguirem identificar e responder de forma mais eficaz às problemáticas destas mulheres. Por outro lado, o isolamento que estas mulheres experienciam desde a saída da casa-abrigo, reforça a necessidade de maior investimento no que respeita ao apoio psicológico, de forma a

ajudá-las a melhorar a sua condição social. Pode-se constatar que, apesar do crescimento pessoal, aquando da estadia na casa-abrigo, as sobreviventes possuem ainda algumas carências ao nível de ferramentas sociais para se poderem afirmar na sociedade em que vivem. Pelo que, havendo uma maior consciencialização para esta problemática, por parte dos técnicos profissionais de saúde, haveria maior possibilidade de reencaminhar estas mulheres para grupos de apoio ou instituições que possuíssem programas sociais, de forma a envolvê-las na comunidade. Seria também interessante, a organização de workshops, junto das casas-abrigo, de forma a fomentar o desenvolvimento de relações interpessoais.

Verificou-se que o grupo de pares, possui um grande valor na vida destas mulheres, não apenas durante a estadia na casa-abrigo, mas também após a saída. A necessidade de partilha e a vontade de ajudar outras mulheres, residentes ainda nas casas-abrigo, torna evidente a mais-valia deste grupo, levantando-se a ideia de formalizar este apoio junto das casas-abrigo. Por outras palavras, pode-se comprovar a partir dos testemunhos das 4 sobreviventes que seria benéfico envolver grupos de mulheres sobreviventes de violência doméstica, que já estivessem restabelecidas na comunidade, junto das casas-abrigo. Desta forma, as mulheres iriam dar o seu testemunho, através da partilha das suas experiências de saída, transmitindo informação dos passos que deram, das dificuldades e barreiras que encontraram, dos serviços de apoio existentes e, principalmente, das suas conquistas.

A dificuldade na obtenção de uma habitação de renda baixa, que esteja dentro dos orçamentos financeiros de cada mulher, é algo que merece uma devida reflexão. Dado a falta de recursos financeiros e escassez de emprego estável, seria pertinente se estas mulheres pudessem beneficiar de contratos para casas com rendas subsidiadas. A concretização desta ideia, passaria por parcerias entre as associações de apoio à vítima/sobrevivente, o estado e agências imobiliárias, de forma a encontrarem casas disponíveis para alugar. Continuando esta linha de pensamento e apoiando-me na escassez de recursos para enriquecerem a casa de mobiliário cómodo, seria também um projecto, a realização de acordos com empresas de mobiliário de forma a oferecerem mobiliário e/ou electrodomésticos às sobreviventes, que mostrem carências nesse sentido.

No entanto, para além de estas serem possíveis ‘soluções’ para alguns dos problemas, as mulheres continuariam a viver na insegurança e no medo, procurar averiguar as necessidades delas em relação à sua segurança, tendo em conta as zonas de risco, não é de todo o ideal. Uma vez que, trabalhar no sentido de afastar as mulheres das zonas de risco, implica afastá-las das relações interpessoais e do seu meio, e, para além de se verem ‘obrigadas’ a ir para zonas novas e desconhecidas, continuar-se-ia a perpetuar o estado de vitimização destas

mulheres. Com isto quero dizer que, apesar de sobreviventes, estas mulheres continuam a ser vítimas da violência, pois são elas que têm de se esconder e fugir sempre que se sintam encurraladas, procurando segurança noutra local, pelo que, uma vida completamente estável, apercebe-se difícil. Por conseguinte, compreende-se a urgência na reflexão, por parte dos órgãos estaduais, da lei em vigor para a violência doméstica, o que se pensa como ideal seria o afastamento compulsivo dos agressores. Assim, os agressores deveriam ser afastados das casas, dando prioridade à mulher, levados para uma instituição (que deveria emergir), onde recebessem tratamento e onde ficassem impossibilitados de contactar com as vítimas/sobreviventes. Dever-se-ia então, dar um enfoque nesta temática pela perspectiva da sobrevivente, de forma a não perpetuar o estado de 'vítima', uma vez que, para elas alcançarem a sua segurança e a dos filhos, acabam por perder tudo o que possuíam, para além de que durante a situação de violência, estas mulheres são manipuladas e levadas ao isolamento de tudo e de todos.

Em termos de trabalhos futuros, seria interessante desenvolver-se um estudo de *follow-up* com estas mulheres, de forma a compreender a evolução e o desenvolvimento delas ao longo de um determinado espaço de tempo, que poderá ser de 5 anos.

Seria também interessante desenvolver-se um estudo onde participassem mulheres de diferentes casas-abrigo, cujas intervenções/modelos fossem diferentes, de forma a verificar se diferentes intervenções/modelos, originariam diferentes impactos na vida pós-casa-abrigo de sobreviventes de violência doméstica.

Um estudo idêntico ao realizado, mas que abrangesse um maior número de participantes seria também interessante, pois assim, haveria a possibilidade de se fazer uma generalização dos dados obtidos e de compreensão do estado actual das sobreviventes de violência doméstica.

Por outro lado, não tendo sido muito abordado, neste trabalho, a infância, a questão das crianças que experienciaram a violência exercida contra as suas mães, verifica-se premente o investimento de estudos que se foquem nas crianças também elas, vítimas de violência e suas necessidades. Da mesma forma, é também urgente dar-se mais atenção às crianças e à compreensão das vivências por que passaram e disponibilizar, também a elas, uma maior variabilidade de serviços de apoio.

No que concerne aos pontos fortes desta investigação, tendo sido alguns já referidos no início deste capítulo, há a destacar a mais-valia que este estudo poderá representar para as instituições que trabalham nesta área e possibilitar melhorias na intervenção e respostas às mulheres e suas crianças.

Trata-se de um estudo sobre uma temática ainda pouco aprofundada e no qual se utilizou o método das narrativas auto-biográficas. Sendo que o método das narrativas permite compreender as viagens das mulheres através e depois da violência doméstica (Oke, 2008 b) e possibilita a compreensão desta fase em primeira mão, sendo as próprias mulheres que nos contam as suas experiências pós-casa-abrigo. O que por si só traz, também, uma mais-valia à investigação, bem como à possibilidade de instituição de novas práticas. Assim, o método utilizado, possibilitou documentar a vida real na 1ª pessoa, dando possibilidade às mulheres de contarem determinado momento das suas vidas. Sendo também este um método *empowering*, pois permite dar ‘voz’ às mulheres, fazendo-as, de certa forma, reescrever as suas histórias e ao fazê-lo, possibilitam o surgimento de novas formas de ver as suas realidades e transformá-las.

Esta investigação, embora que reduzida em termos de participantes, atentou no impacto da casa-abrigo, o que poderá ter causado nestas mulheres um sentimento de pertença, na medida em que não se dirigiram a elas com o intuito de explorar a fase de violência doméstica ou mais concretamente sobre a casa-abrigo, mas foi um estudo que pretendeu verificar e conhecer as vivências, as dificuldades e necessidades das mulheres sobreviventes de violência doméstica. Por conseguinte, trata-se de um estudo que foi ao encontro das sobreviventes de violência doméstica, deu-lhes espaço para falarem de si e preocupou-se com as suas experiências vividas no pós-casa-abrigo. Desta forma, é um trabalho que proporciona matéria de fundo para questões políticas, na medida em que fornece informações sobre as experiências em geral, e as necessidades e dificuldades encontradas pelas sobreviventes no regresso a uma vida sem violência. O que possibilita alterações e incentivos à mudança política e comunitária. Por outro lado, os resultados desta investigação facultam informação para as instituições se puderem adaptar, com vista a melhorar os serviços e, em particular, serve também, de certa forma, de *feedback* à Associação de Mulheres Contra a Violência.

No decorrer do desenvolvimento deste estudo, foram surgindo algumas limitações, que deveriam ser repensadas em estudos posteriores. Uma primeira limitação prende-se com a aplicação do método em si, uma vez que aquando a recolha das entrevistas, o método ainda não estava bem explorado, o que poderá ter levado a alguns enviesamentos. Por outras palavras, a realização das entrevistas, que tinham-se como semi-estruturadas, foram por vezes conduzidas por parte do investigador, tendo sido, em alguns momentos, necessário recorrer ao guião de forma apelante para auxiliar no desenvolver das entrevistas. Em concordância, a própria entrevista poderá ter suscitado nas mulheres algum desconforto ou mesmo dificuldade

em falar sobre o que o investigador queria saber na realidade, pelo que faziam várias pausas, levando ao questionamento de novas perguntas.

Uma segunda limitação, diz respeito ao facto de se ter realizado apenas uma entrevista por mulher, o que impossibilitou a recolha de novo material e sua consolidação, que poderia ter sido melhor aprofundado numa segunda entrevista. Poder-se-á considerar como limitação o número de participantes deste estudo, que embora significativo tendo em consideração o método utilizado, impossibilita a generalização dos resultados obtidos, tendo sido já dada uma solução para esta restrição.

Como forma de prevenção da continuação da violência doméstica, dever-se-ia escutar mais as sobreviventes, no sentido, de como já foi referido, conhecer as suas experiências do pós-casa-abrigo e permitir que outras mulheres, ainda em situação de violência doméstica, tenham conhecimento do sucesso e liberdade de outras. Por outro lado, não se podem ‘esquecer’ as antigas vítimas de violência doméstica, pois a sua importância não deixa de ser reclamada a partir do momento em que entram para uma casa-abrigo, elas apenas dão início a um novo percurso, a uma nova etapa.

Desta forma, damos por terminado este trabalho com a partilha de algumas mensagens deixadas pelas sobreviventes de violência doméstica, para as mulheres ainda suas vítimas:

♀ “Para **sair** dessa situação imediatamente, ir à polícia.” (Participante 1)

♀ “Para ter **muita força**, muita força de vontade para superar também. Ter muita força de vontade que tudo vai-se ultrapassar, tudo passa.” (Participante 2)

♀ “Para não aceitar aquilo, pa ela tomar uma **iniciativa**. Já basta aquilo, já chega. Começar uma nova vida, que é possível, pedindo ajuda e **não desistir** nunca! Se tiver sozinha... ela tem que valorizar a si mesmo, uma pessoa vai ficar inútil. Naquela altura é assim que pensamos, que ela não vale nada, que a gente não presta ou isto ou aquilo. Não tem que pensar assim, não é. Temos é que ultrapassar esse sentimento e arranjar outra forma para conseguir tomar uma iniciativa, porque se não for assim, se continuarmos, se pensar assim é que nunca sai de lá, continua lá.” (Participante 3)

♀ “Não ter medo de **divulgar**, que é uma das coisas que faz as mulheres ficarem presas porque têm receio, receio de divulgar. Porque pronto, o resto das coisas consegue-se fazer, e depois o principal é divulgar ao lugar certo, procurar o lugar certo onde se deve divulgar, que apoio não vai faltar para ela, que é pa não pensar que a vida parou por aqui, porque a vida não pára por aqui, a vida segue na mesma, mesmo com companheiro sem companheiro, a gente consegue fazer o que a gente... tá dentro do coração!” (Participante 4)

7. Referências bibliográficas

- Abrahams, H. (2007). *Supporting women after domestic violence*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Allen, N. E., Bybee, D. I. & Sullivan, C. M. (2004). Battered women's multitude of needs. *Violence Against Woman, 10* (9), 1015-1035.
- Alsaker, K., Moen, B.E., Nortvedt, M.W. & Baste, V. (2006). Low health-related quality of life among abused women. *Quality of Life Research, 15*, 959-965.
- Brown, C., Coulson, J. C., Dougherty, W. L., Farnsworth, I. S., Linnemeyer, R. M. & Trangsrud, H. B. (2005). Battered women's process of leaving: implications for career counseling. *Journal of Career Assessment, 13* (4), 452-475.
- Brown, C., Trangsrud, H.B. & Linnemeyer, R.M. (2009). Battered women's process of leaving. A 2-year follow-up. *Journal of Career Assessment, 20*, 1-18.
- Cannon, J. B. & Sparks, J. S. (1989). Shelters – An alternative to violence: a psychosocial case study. *Journal of Community Psychology, 17*, 203 – 213.
- Chanley, S. A., Chanley, J.J.JR & Campbell, H.E. (2001). Providing refuge: the value of domestic violence shelter services. *The American Review of Public Administration, 31* (4), 393-413.
- Chester-James, D. (2004). Downplaying danger: a response to Haaken and Yragui's 'Going underground'. *Feminism & Psychology, 14* (4), 583-587.

- Constantino, R., Kim, Y & Krane, P.A. (2005). Effects of a social support intervention on health outcomes in residents of a domestic violence shelter: a pilot study. *Issues in Mental Health Nursing*, 26, 575-590
- Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (2005). *Handbook of Qualitative Research*. (3rded). California: SAGE.
- Gale, D.D., Mitchell, A.M., Garand, L. & Wesner, S. (2003). Client narratives: a theoretical perspective. *Mental Health Nursing*, 24, 81-89.
- Gillum, T.L. (2008). Community response and needs of African American female survivors of domestic violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 23 (1), 39-57.
- Grbich, C., 1999. *Qualitative research in health*. Londres: Sage Publications Ltd.
- Haaken, J. & Yragui, N. (2003). Going underground : conflicting perspectives on domestic violence shelter practices. *Feminism & Psychology*, 13 (1), 49-71.
- Haj-Yahia, M.M. & Cohen, H.C. (2009). On the lived experience of battered women residing in shelters. *Journal of Family Violence*, 24, 95-109.
- Ham-Rowbottom, K.A., Gordon, E.E., Jarvis, K.L. & Novaco, R.W. (2005). Life constraints and psychological well-being of domestic violence shelter graduates. *Journal of Family Violence*, 20 (2), 109-121.
- Harwin, N. (2006). Putting a stop to domestic violence in the United Kingdom. Challenges and opportunities. *Violence Against Women*, 12 (6), 556-567.

- Humphreys, J., Lee, K., Neyland, T. & Marmar, C. (1999). Trauma history of sheltered battered women. *Issues in Mental Health Nursing*, 20, 319-332.
- Itzhaky, H. & Porat, A. B. (2005). Battered women in shelters: internal resources, well-being, and integration. *Affilia*, 20, 39-51.
- Jarvis, K.L. & Novaco, R.W. (2006). Postshelter adjustment of children from violent families. *Journal of Interpersonal Violence*, 21 (8), 1046-1062.
- Josselson, R. & Lieblich, A. (1993). *The narrative study of lives*. California: SAGE Publications, Inc.
- Krishnan, S.P., Hilbert, J.C., Mcneil, K., & Newman, I. (2004). From respite to transition: women's use of domestic violence shelters in Rural New Mexico. *Journal of Family Violence*, 19 (3), 165-173.
- Lehrner, A., & Allen, N. E. (2009). Still a movement after all these years? Current tensions in the domestic violence movement. *Violence Against Women*, 15(6), 656-677.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. (1998). *Narrative research. Reading, analysis, and interpretation*. Thousand Oaks: Sage Publications Ltd.
- Lyon, E., Lane, S. & Menard, A. (2008). Meeting survivors' needs: a multi-state study of domestic violence shelter experiences.

- MacNamara, J.R., Tamanini, K. & Pelletier-Walker, S. (2008). The impact of short-term counseling at a domestic violence shelter. *Research on Social Work Practice, 18* (2), 132-136.
- Madsen, Blitz, McCorkle & Panzer, 2003. Sanctuary in a domestic violence shelter: a team approach to healing. *Psychiatric Quarterly, 74* (2), 155-171.
- Mankowski, E.S. & Rappaport, J. (2000). Narrative concepts and analysis in spiritually-based communities. *Journal of Community Psychology, 28* (5), 479-493.
- Melbin, A., Sullivan, C.M., & Cain, D. (2003). Transitional supportive housing programs: battered women's perspectives and recommendations. *Afillia, 18* (4), 445-460.
- Moe, A.M. & Bell, M.P. (2004). Abject economics: the effects of battering and violence on women's work and employability. *Violence Against Women, 10* (1), 29-55.
- Oke, M., (2008 a). Remaking self after domestic violence: Mongolian and Australian women's narratives of recovery. In *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy, 29*, 3, pp. 148-155.
- Oke, M. (2008 b). Using narrative methods in cross-cultural research with Mongolian and Australian women survivors of domestic violence. *Qualitative Research Journal, 8* (1), 2-19. PEER-REVIEWED ARTICLE??
- Ornelas, J. (2008). *Psicologia Comunitária*. Lisboa: Fim de Século.

- Polkinghorne, D.E., 1995. Narrative configuration in qualitative analysis. In J. A. Hatch & R. Wisniewski (Eds), *Life History and Narrative* (5-24). Oxon: RoutledgeFalmer.
- Postmus, J.L. (2003). Valuable assistance or missed opportunities? Shelters and the family violence option. *Violence Against Women*, 9, (10), 1278-1288.
- Pullman, D., Bethune, C. & Duke, P. (2005). Narrative means to humanistic ends. *Teaching and Learning in Medicine*, 17(3), 279–284.
- Pyles, L. & Postmus, J.L. (2004). Addressing the problem of domestic violence: How far have we come? *Affilia*, 19 (4), 376-388.
- Rappaport, J., 1995. Empowerment meets narrative: listening to stories and creating settings. *American Journal of Community Psychology*, 23, 795-807.
- Rappaport, J., 2000. Community narratives: tales of terror and joy. *American Journal of Community Psychology*, 28, 1-24.
- Riger, S., Raja, S. & Camacho, J. (2002). The radiating impact of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 17 (2), 184-205.
- Roberts, A.R. & Lewis, S. J. (2000). Giving them shelter: national organizational survey of shelters for battered woman and their children. *Journal of Community Psychology*, 28 (6), 669-681.
- Shacklock, G., & Thorp, L., 2005. Life history and narrative approaches. In B. Somekh, & C. Lewin (Eds.), *Research methods in the social sciences* (pp. 156-163). Londres: Sage Publications Ltd.

Schechter, S. (1982). *Women and Male Violence – the visions and struggles of the battered women’s movement*. Cambridge: South End Press.

Shepard, M., (2005). Twenty years of progress in addressing domestic violence. *Journal of Interpersonal Violence, 20* (4), 436-441.

Tutty, L. M., Weaver, G. & Rothery, M. A. (1999). Resident’s views of the efficacy of shelter services for assaulted women. *Violence Against Women, 5* (8), 898-925.

Walker, L. E. (1979). *The battered women*. New York: Harper & Row, Publishers, Inc.

Wettersten, K. B., Rudolph, S. E., Faul, K., Gallagher, K., Trangsrud, H. B., Adams, K., Graham, S. & Terrance, C. (2004). Freedom through self-sufficiency: a qualitative examination of the impact of domestic violence on the working lives of women in shelter. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 447-462.

Women’s Aid (1994). *WOM – Women and Violence. Part 1 – The hidden problem: domestic violence: the Northern Ireland response*. Editora: Miranda Davies.

Wright, R., Kiguwa, P., & Potter, C. (2007). The significance of sheltering in the lives of four women affected bt abusive relationships. *South African Journal of Psychology, 37* (3), 616-637.

8. Anexos

Anexo A – 1ª Narrativa

Participante 1: Maria

Data de Entrevista: 12/08/09

Duração: 1h 30min

Dados

Idade: 33 anos

Nacionalidade: Portuguesa

Escolaridade: auxiliar de práticas administrativas

Profissão: desempregada

Emprego apoiado: estágio de seis meses como rececionista numa seguradora

Há quanto tempo saiu de casa-abrigo: 5 anos

Quanto tempo permaneceu na casa-abrigo: 1 ano

Filha: 13 anos

- Qual o impacto que teve a casa-abrigo para a sua vida actual?

Foi muito importante, a primeira noite foi a primeira que dormi bem em anos, foi um alívio, não sei descrever. Eu estive 7 meses para entrar na casa-abrigo, foi muito complicado esse tempo e depois fiquei na casa 1 ano. As técnicas foram impecáveis, a casa-abrigo estava muito organizada, com mapa de tarefas. Incomodou um bocadinho, mas se não, sem as tarefas distribuídas, era uma desorganização. Tinham muito mais condições mesmo em termos de higiene, havia câmaras nas escadas, coisas que... transmitiam segurança. As técnicas, elas orientavam em tudo, os passos que havíamos de dar em segurança, não ir para as zonas de risco... A segurança que havia lá! Tínhamos uma reunião semanal, para conversarmos. Depois também nos ajudavam nos transportes. Sempre que saía de casa era acompanhada por uma técnica. Apesar da casa ser grande, senti-me confortável, com aconchego, algum calor humano, todas tínhamos aquilo em comum. Depois havia uma senhora do quarto ao lado que me puxou um pouco a auto-estima, com os cremes de limpeza, mostrava-me os cremes, ensinava-me a usá-los, estávamos entretidas, foi muito importante! Eu estava muito em baixo e ela ia lá ao quarto animar-me com os cremes. Havia também outra senhora que causou alguns problemas porque entrava nos nossos quartos sem bater à porta e sem pedir

autorização e mexia nas nossas coisas, demos por falta de alguns objectos, de algumas coisas. Esse foi um ponto menos positivo lá na casa. Mas pronto, havia conflitos entre nós, nós não andávamos à batatada era só aquela rapariga, não era má pessoa, também passou por um mau bocado, mas entrava assim nos quartos, mexia nas nossas coisas... Acho que lá nós devíamos poder-nos fechar à chave durante a noite, estamos com pessoas desconhecidas e por vezes faltam-nos coisas e dinheiro, é muito chato.

Depois o apoio psicológico foi muito importante para mim, a psicóloga foi impecável, ajudou-me muito mesmo. Agora estou num GAM (Grupo de Ajuda Mútua). Estive com apoio individualizado durante 3, 4 meses e depois fui para lá. A ida para o GAM não foi logo em seguida por causa do trabalho, mas é bom, dá para partilhar experiências, falar com outras mulheres, sempre damos apoio umas às outras. Aqui na associação ensinavam os Direitos das Mulheres, davam aconselhamento jurídico e apoio jurídico, orientavam-nos nesse campo, também foi útil.

Eu quando saí de casa e fui para a casa-abrigo, só pensei em fugir e proteger-me a mim e à minha filha! Foi ela que me deu força para conseguir, se não fosse ela... não sei. Parece que nós é que somos as criminosas sempre a fugir! Eu ainda agora passados 5 anos continuo a fugir... Os processos demoram anos, quando estamos mais calmas e serenas vem alguma coisa do tribunal para atazanar, como por exemplo a correspondência que vai com o nome do meu ex, ia lá para casa com o nome dele... e eu ter que ver o nome dele sempre e lembrar-me das coisas... é horrível. Já pedi para alterar o nome, porque agora sou só eu, já não estou com ele, mas continua a ir com o nome dele, não percebo. E depois, no ano passado, com estas coisas todas do tribunal e mudanças... caiu-me muito cabelo, fiquei com grandes peladas e o cabelo foi enfraquecendo. Tinha o cabelo tão bonito, muito comprido e forte, tive que o cortar pelas orelhas... Agora tá assim curto. Foi assim do nada, não sei porquê, ainda fui ao médico, ele disse que era muito stress, mas eu até na altura sentia-me bem, quer dizer andava muito ansiosa e nervosa...

O meu maior sucesso? A segurança da minha filha! Mudei de casa várias vezes porque fui descoberta, então tinha que mudar. Mas, conseguir alugar uma casa para mim e para a minha filha foi muito bom. Depois também pequenas coisas, como poder ir ao café, sem ter ninguém que me proíba de ir, estar lá sentada a beber o meu café, poder estar sossegada, fazer o que quiser e quando quiser. Problemas, tenho ao nível monetário. Na empresa onde trabalhava recebia sempre o ordenado mínimo, não descontava para o IRS e quando a minha filha tem recaídas há ainda os gastos com os medicamentos! Eles lá também não me tratavam muito bem e depois descobriram a minha situação e ainda foi pior...

- A sua família dava-lhe apoio?

Não, não tenho uma relação boa com a minha mãe, e eles fazem-me um bocado de mal à cabeça... A minha família é a Associação, depois de sair da casa-abrigo afastei-me durante algum tempo e depois vim pedir ajuda e não ma negaram!

Depois outro problema é a procura de emprego, tenho duas prestações da casa... e a minha filha começa-se a preocupar com as minhas coisas, com os meus problemas. E eu não quero que ela se preocupe com isto. Ela tem é que se preocupar com o estudo e também como é doente dos rins... Isto é um problema meu, eu é que tenho que resolver.

Mas tenho tido aconselhamento, por exemplo os passos que tenho que dar para conseguir o que quero e preciso, o que fazer para chegar lá. Monetários não e alimentares também não. Tenho o banco alimentar desde o final do ano passado, mas é difícil. Todas as ajudas são bem-vindas. A nível de vestuário... Hummm Ainda bem que apareceram as lojas dos chineses, porque é tudo mais barato. Mas a roupa para ela é complicado, não lhe serve. Ela só tem 13 anos mas é muito alta, é quase da minha altura. A minha roupa serve nela, então temos que ver roupa para mim, pra dar para ela também, por vezes usamos a roupa uma da outra.

Tive também apoio do MDV (Movimento de Defesa da Vida) para o emprego apoiado, foram eles que me arranjaram o estágio de 6 meses numa empresa.

Nos apoios a Associação dava-nos semanada para irmos às compras. E, por exemplo, a minha filha não podia comer carne de porco por causa dos rins e nunca nos disseram que não, arranjavam sempre outra alternativa, ela não tinha que comer aquilo, havia sempre uma alternativa para a minha filha. Acho notável que elas dão muita importância às crianças, preocupam-se muito com elas, tanto física como mentalmente.

- Como foi sentida por si a saída?

Com muito receio, já estava sozinha, não tinha aquele apoio da casa. Pensava se eu conseguia se não conseguia, fiquei muito insegura. Vinha à associação ver os jornais, telefonar para os anúncios para casas, porque elas têm aqui os jornais diários podemos vir cá consultar, também podemos usar o computador para fazer pesquisas e responder aos anúncios. Mas depois de sair da casa-abrigo, no aspecto da privacidade foi muito bom, antes parecia que estava a ser avaliada pelas minhas colegas. Mas, quando estávamos na casa, as técnicas faziam-nos festas de aniversário, havia uma lista dos aniversários de todas e depois levavam

um bolo de aniversário, que as próprias técnicas faziam, levavam de casa. É muito importante!! Foram muitos anos... e depois recebermos aquelas coisas assim de repente... Nas festas imaginava que era uma família, com o meu marido não havia festas... Lá na casa criam-se laços, mas depois quando saímos os laços perdem-se, ainda continuam com um ou dois mas depois vão-se.

Mas orgulho-me em ter conseguido dar o passo de sair daquela situação. Sinto orgulho de mim! Há pessoas que se vão abaixo que se chateiam por causa de coisas insignificantes, coisas fúteis. Não sabem valorizar o que têm... Mas agora também isolo-me de todas as pessoas, não confio em ninguém tenho medo, não só pela situação da violência, mas também tinha coisas da minha vida em que dava um bocadinho e depois traíram-me. Isolo-me muito por isso.

Mas estou melhor agora, apesar de financeiramente ter descambado. Antes da casa-abrigo estava em perigo constante. A vida social é pior, antes do casamento era melhor, durante era pior... Ele tirou-me tudo, roubou-me tudo. Prefiro milhões e milhões de vezes estar na situação em que estou... Mesmo durante a noite apontava-me uma arma enquanto estava a dormir, era horrível. Eu dormia com aquelas calças de fato de treino com elástico, bem apertado, então ele rasgava as calças e violava-me. Não há ninguém que consiga compreender. Mas estou melhor agora, apesar de me faltar pequenas coisas, como móveis. Nós antes vivíamos numa casa e depois quis ir para uma barraca, sem condições nenhuma, foi horrível.

A casa agora estava estável, mas como tou desempregada... é a 5ª casa em que estamos e tem que ser duas rendas, caução, dinheiro para as mudanças... é muita coisa! Ainda por cima quando fizemos as mudanças para esta casa, partiram a cama da minha filha que ela adorava! Era daquelas camas altas, com uma secretária por baixo, ela ficou tão triste... eu ainda falei com eles, disse-lhes que a cama estava partida e antes não estava, mas eles disseram que não, que a cama já estava partida... Se não tivesse gasto tanto dinheiro...

- Que dificuldades e/ou necessidades tem vindo a sentir após a saída?

Dificuldades monetárias, sociais, sei lá, trabalho. Ainda estava no outro e já estava a enviar currículos para outros lados, lá era explorada e maltratada, só me queria ir embora de lá, mas precisava do dinheiro.

Necessidades emocionais, sinto-me carente em termos de móveis, já consegui banco alimentar mas mesmo assim com essa ajuda é complicado. Acho que devia haver mais

associações como esta para ter mais apoio psicológico, porque é muito importante!! O nosso país, o nosso governo que dê mais importância a isto, que tornem as coisas mais rápidas nos processos-crime, mais eficaz, com uma punição mais adequada para o agressor. O subsídio de maus-tratos, eu na altura não pedi, não sabia, e agora não tenho, não posso. A minha filha precisa de um computador para fazer os trabalhos da escola e não posso dar, porque não tenho dinheiro! (revolta) Coisas assim, que toda a gente tem, mas eu não posso ter porque não tenho dinheiro...

Tenho também necessidades sociais, gostava de reencontrar antigos amigos, do tempo de escola... mas não tenho os contactos deles. Mas gostava de os reencontrar, saber como estão, o que estão a fazer, gostei muito daquela época, era totalmente diferente.

Mas gostava de arranjar um trabalho fixo, que me desse estabilidade, que me fizesse realizar profissionalmente e que me fizesse subir de cargo. Tirar a carta de condução, que o meu tio disse que me pagava, mas... morreu entretanto... Poder dar uma vida melhor à minha filha. Mas não quero outro companheiro. Estou bem assim, estou mais descansada da cabeça assim, estou.

Reflexões

- Há alguma coisa que gostaria de ter tido em termos de apoio/suporte? Durante ou após a saída da casa-abrigo? Ou que gostaria que fosse alterado?

Subsídio do estado para estabilizar a minha vida, ou até arranjar trabalho. Não é fácil arranjar trabalho. Subsídio que fosse compatível com o número de filhos, com vários ainda é pior. E na casa-abrigo, que nos dessem um prazo maior até arranjarmos trabalho.

- Como se vê daqui a 5 anos?

Não sei, é uma incógnita, espero que melhor pelo menos, espero não ter o processo da queixa-crime a atazanar-me, espero! Gostava mesmo de estabilizar a minha vida profissional, para tirar a carta e ter dinheiro para amortizar as dívidas. O que gostava mesmo muito era poder andar na rua sem ter que olhar para o lado. Houve uma vez que ia na rua com a minha filha e encontrei com uns primos do meu ex-marido, entrei em pânico!! Agarrei na minha filha e meti-me num táxi e andei imenso tempo às voltas por Lisboa, para ver se não me seguiam e descobriam onde eu estava... Tá a ver, eu sem dinheiro e tive que andar de táxi. Naquela família está tudo contra mim... se me virem vão logo contar. Eu às vezes vou na rua

e basta ver alguém parecido com ele fico em pânico, por exemplo, ainda no outro dia ia na rua com a minha filha e vi um homem de costas que me parecia ele, o cabelo era igual... Olhe o meu coração disparou, eu fiquei parada, a respirar muito depressa, muito aflita e a minha filha perguntou-me o que é que eu tinha porque estava com a mão no peito. Eu disse-lhe que não era nada, para não a assustar. Mas acontece algumas vezes, ver alguém parecido.

- Se tivesse possibilidade de enviar uma mensagem a outra mulher, o que lhe diria?

Para sair dessa situação imediatamente, ir à polícia. Tenho uma irmã que não sei dela, mas acho que o marido é como o meu... Se soubesse onde ela estava, era o que lhe dizia.

Anexo B – 2ª Narrativa

Participante 2: Isabel

Data de entrevista: 13/08/09

Duração: 1h 16min

Dados

Idade: 30 anos

Nacionalidade: Africana

Escolaridade: 6º ano

Profissão: desempregada

Há quanto tempo saiu de casa-abrigo: 11 meses

Quanto tempo permaneceu na casa-abrigo: 1 ano e 1 mês

Filhos: 2 rapazes (12 anos e 18 meses) e 1 rapariga (9 anos)

- Qual o impacto que teve a casa-abrigo para a sua vida actual?

No princípio, logo à entrada, o impacto foi a sensação de ter que conviver com mais pessoas, com mais famílias que lá tavam. Fui bem recebida, mas era aquele impacto no princípio até ambientar-me. Custou até porque entrei grávida, com uma gravidez de alto risco, não podia... Lá cada um tinha que fazer as suas coisas, cuidar do seu quarto, fazer a sua comida, tínhamos tarefas definidas e naquela altura não tava bem apta pra colaborar também. Mas tive sempre apoio delas, tanto das técnicas como das colegas também.

Falo por mim, eu já sabia que nós tínhamos que fazer um, como é que se chama um projecto, tínhamos que vir cá todas as semanas pa falar com uma tutora para fazer o nosso projecto de vida, para saber o que nós temos que fazer e às vezes a tutora ajudava também no que é que nós tínhamos que fazer, na procura do emprego, todas essas coisas. Eu já tava bem dentro do assunto, como aquilo funcionava. Quando eu tava grávida, tava um bocadinho limitada, não podia esticar muito, mas depois já vinha cá, pronto já sabia tudo o que tinha que fazer, não é, pá procura de emprego, fazer as inscrições nos sítios. Eu comecei a fazer também a inscrição pa um pedido para a Câmara de Loures, de habitação e, prontos, ajudaram-me muito a fazer as cartas enviavam, como também aqui as Doutoradas faziam cartas e enviavam, faziam, prontos, um bocadinho mais de pressão. Quando saí da associação, ainda aluguei uma casa próximo

por causa da escola das crianças, fiquei lá próximo, mas 3 meses depois a Câmara disse que tinha logo uma casa disponível para mim e mudei-me e tenho tado lá.

Eu como tou no desemprego, recebo o fundo de desemprego, o abono das crianças e a segurança social dá-me do IRS 183 euros para ajudar-me. Com custo, mas tenho conseguido, é mais porque o mais pequeno tava em casa, mas agora em Setembro vai começar a creche e acho que as coisas vão andar. Não tenho apoio de familiares, eles tão todos em África. Devia de ser era apoio dos pais, do pai do Gustavo e da Jessica, ele não colabora, não dá nada para as crianças, mas neste momento o caso já tá no tribunal, tamos à espera. Mas, enquanto tamos lá na casa-abrigo, quem tá no desemprego recebe e tem que poupar pa juntar alguma coisa até à saída. E pronto, comigo foi o que aconteceu, tinha desemprego foi cortado, depois o abono, depois a baixa do parto, essas coisas todas. Digo assim “consegui sair, alugar uma casa no princípio, depois receber uma casa da Câmara que já a renda é mais baratinha, é mais em conta”. Agora, em Setembro, tenho possibilidade de ir para uma escola, para a cozinha, como ajudante de cozinha. Quando entrei para a associação, tava também a trabalhar numa escola e fui logo na altura da escola fechar, tava nas férias no mês de Agosto. A escola tava fechada e prontos, já não pude voltar para a escola, bem que o patrão telefonou, mas não podia voltar porque era zona de risco. A escola era próxima da casa do ex-marido e não podia voltar para aquela escola. Agora vou para outra escola que seja próxima da zona onde eu estou agora.

Durante esse tempo que tive na casa-abrigo, temos aqueles nossos dias e temos muitas mulheres e temos os nossos conflitos com colegas lá dentro, mas senti-me bem e tinha um objectivo para ser cumprido, eu pelo menos tinha um objectivo, sabia o objectivo que tinha ali para conseguir. É o que eu digo sempre, deve ser uma grande ajuda para mim, porque eu não sei como é que eu me podia virar na altura em que tava grávida, não tinha sítio para estar ou para ir, deram-me muita ajuda, deram muito apoio em relação a mim e aos meus filhos, não podia desdobrar-me muito e na associação sempre podem ajudar com os miúdos, foram sempre impecáveis comigo, com as crianças, depois de ter o bebé também. E eu tinha aquele objectivo... eu quando estou na casa-abrigo, tínhamos coisas que não podia fazer para não sermos expulsas e nem discutir, mas às vezes a pessoa descontrolava. Mas manter-me sempre. O objectivo que eu quero aqui: “tá a chegar a minha altura de sair, não tenho para onde ir, tenho que tar aqui, cumprir com as minhas coisas como deve ser, quando eu sair me puderem ajudar e ter a minha casa, ter que me esforçar”, pronto era tudo isto. Porque eu não podia contar nem com o pai dos meus filhos, nem com os meus familiares. Os meus familiares diziam sempre “Volta volta, volta para África!”. Voltar para África não e nem para viver também. Para voltar tinha que ser de outra maneira, voltar para passear e não naquela

situação, voltar grávida para viver lá... E digo sempre “foi cumprido com muita ajuda, muita ajuda mesmo!”. Enquanto estava lá desesperava muitas vezes, desesperava porque as respostas nunca eram positivas. Só com muita ajuda, cartas escritas daqui, ajuda das directoras, das técnicas, é que consegui. O objectivo pa mim era não sofrer e não ter muitos objectivos. Entrei lá assim “e agora o que é que eu vou fazer grávida?! Não posso sair, não posso fazer nada”, na altura tinha medo de ser vista por alguém e depois diziam ao meu ex-companheiro “olha vimos ela!”, coisas desse género. Tava um bocadinho insegura. Dentro da casa sentia-me segura. Quando cheguei lá fiquei só no quarto, fiquei muito tempo sem falar, não conseguia falar muito com as outras colegas. Isolava-me, mas depois sentia-me segura. Mas depois era uma das utentes mais velhas, quer dizer mais velhas com mais tempo lá, porque fiquei 1ano e tal lá. Deram-me mais tempo. Tivemos uma reunião aqui e deram-me mais um ‘x-tempo’, porque ainda não tava preparada, tinha um bebé pequenino ainda e iam dar-me mais um ‘x-tempo’ até as coisas se resolverem, e quando tivesse preparada mesmo para sair e alugar uma casa. Quando me senti preparada fiz a procura da casa, às vezes vinha mesmo cá também fazer a procura de casas para alugar e encontrei uma casa mesmo lá próximo e na altura aluguei a casa e fiz as mudanças para lá. Tive muita ajuda das técnicas da associação, porque eu praticamente não, sozinha não sei como consegui desdobrar-me sozinha, porque na altura pensava “não, vou alugar um sítio, um quartinho para os meus filhos”, antes de ir para a casa-abrigo pensei isto. Ainda hesitei, hesitei ir para uma casa-abrigo, mas pronto, tantas coisas nunca se sabe como é que é em lado algum, hesitei a pensar “vou, não vou”, é muito difícil. Eu vi tando lá na casa-abrigo, o apoio que davam para o Gustavo e a Jessica na escola e eu grávida, e tinham que dar apoio a eles. Depois tinham que me levar às consultas e era aquela pressa, têm que dar apoio a outras famílias lá da casa. Temos lá uma carrinha que tem que dar apoio à Isabel, têm que dar apoio aos filhos, pronto desdobravam-se muito, faziam sempre tudo, tentavam sempre fazer o melhor e eu digo assim “não, não fico desapontada, deram-me sempre muito apoio”. Mas queria muito uma casa e de preferência que fosse da Câmara. Acontece que quando tava numa casa onde pagava 350 euros, tínhamos um quarto onde távamos nós os 4 e era sempre aquela coisa “ai Deus queira que a Câmara dê uma resposta”. Daqui também faziam pressão, mesmo depois de já ter saído da casa, ainda continuavam, continuavam sempre a ajudar-me e prontos, fez 3meses e disseram logo que tinham uma casa “que bom!” e nos mudámos para a outra casa. Quando sai-se da casa-abrigo, a pessoa sente sempre, parece que aquilo é a nossa casa, os movimentos, tudo, tudo baseava-se dentro da casa. Quando saí senti, senti um bocadinho falta, nem digo até em relação ao apoio, a ajuda que davam para as crianças, porque depois de

ter o Alberto eu já podia levar os miúdos à escola, coisas que não fazia, já podia levar, já ia buscar, já ia tratar das minhas coisinhas, já tava, como é que se diz... já tava autónoma. Mas senti, senti aquela saudade das técnicas, aquele movimento, aquela correria, as técnicas a chegar de manhã. Senti um bocadinho, aquilo era como se fosse uma família. Não consegui ultrapassar muito bem a falta, muitas vezes em casa com os miúdos falávamos sobre as técnicas da casa “ó Jessica lembras-te daquela altura com a Maria ou a Sara?”, tavam sempre a falar delas, tão sempre. E a minha filha “ó mãe, tens que convidar elas para virem cá a casa, tens que fazer um almoço” “elas não podem...”. Às vezes queriam escrever cartas “ó mãe tens que escrever essas cartas, entrega à Maria, à Rita, às técnicas, dizes que fui em que mandei!”, mas eu não trago “tenho que perguntar primeiro se podes mandar as cartas ou não.”. De vez em quando vimos cá, porque a minha filha tem psicóloga aqui e quando em venho, não venho só com ela, trago os outros também. E com algumas colegas também mantemos contacto, muitas já saíram e continuamos a manter contacto, ajuda-me as palavras. Por exemplo, tem uma colega que saiu há pouco tempo e esta colega, antes de sair ligava-se sempre “ó Isabel como é que fizeste aquilo? Pra tratar daquele assunto, foste aonde? A quem é que escreveste?”, eu me sinto como... não é bem conselheira, mas eu consigo dar apoio a elas. Ela liga-me sempre “ó Isabel como é que fizeste? Já vou ter que sair da casa, como é que fizeste para alugar a casa?” e eu “olha Nádia, fiz isto fiz aquilo”, eu explicava. Com ela tamos sempre em contacto e eu quando falo com ela tou a transmitir um bocadinho da experiência que eu tive. Ela teve lá pouco tempo, também tem 3 filhos, mas encara, ela encara talvez a minha saída, ela é um bocadinho daquelas pessoas que posso dizer assim “a Isabel teve um saída...” não digo triunfal “saiu, mas graças a Deus conseguiu as suas coisas”, então pergunta como é que eu fiz. Porque, realmente, para conseguir a casa foi com a ajuda das técnicas, mas eu sozinha fazia as minhas cartas, cheguei a escrever no comboio sozinha sem as técnicas saberem. O que havia tinha que fazer “enquanto estou cá na associação eu vou ter que fazer as coisas, fazer cartas”, fiz cartas para a Assembleia da República. E quando me mandavam a resposta, vinha tudo aqui para a associação e diziam “a Isabel. A Isabel mandou uma carta para a Assembleia!”, pronto fiz a carta, e no fim diziam “Muito bem Isabel, teve uma boa iniciativa!”. Enquanto tava lá tinha que aproveitar, não só em meu nome, mas em nome da associação também, causa talvez um impacto, mas eu acho que sim, quando dizemos que tamos numa casa-abrigo tem um bocadinho mais de impacto, é verdade. Enquanto tou aqui vou usar, vamos dizer o que temos que dizer, falar o que tem que ser falado. A Nádia sempre me ligou, liga-me pergunta-me como é que fiz, também já fez uma outra carta para a Assembleia, dei a morada, porque ela fez pedido para a Câmara de Almada e qualquer coisa

liga-me “Isabel chegaste a receber o fundo pa renda da casa quando alugaste a tua casa?”, essas coisas. Eu sempre vou manter esse contacto para nos ajudarmos umas às outras. Aprendo tanto! Aprendo eu com elas, como elas aprendem comigo. É tão importante! Eu sempre tento transmitir o que eu fiz, o que é que tem que se fazer, o que tem que ser feito, o que eu fiz mesmo. Tento transmitir sempre às colegas pa saberem como eu fiz, explico sempre para saberem tudo e digo “agora não desespera, pode demorar 1, 2 meses, mas eles respondem!”

O tempo que passei na casa-abrigo contribuiu para a pessoa que sou hoje também. Antes eu tava habituada, tavamos numa casa, não via muitas coisas, pensava sempre que era só comigo, que as coisas só aconteciam comigo. Mas depois eu amadureci muito, pessoalmente, já encaro as coisas de uma outra maneira, não da maneira como encarava antes. Por exemplo, o Gustavo e a Jessica que são os mais velhos, o pai deles é outro, é o agressor, e o bebé já conheci outra pessoa. Entoa, o pai do Mauro, o bebé, tem a mania de dizer que não sabe se é da experiência que tive, mas que agora sou uma pessoa muito fria, diz para mim que sou uma pessoa muito fria, mas não me acho fria, eu sou um bocadinho mais... já não sou muito problemática com os meus assuntos, se é assim é assim, não vale a pena tar a chorar ou arrepender-me pelo que não fiz ou que devia fazer. Eu digo para elas muitas vezes que eu já não tenho medo de nada, é uma maneira que eu vi de encarar a coisa e não tar sempre agarrada aos problemas. Ele diz que confia, eu acho que confia, mas é a minha maneira de ver as coisas. Também tentam fazer a minha cabeça, dizer que é assim e eu sei que não, não é nada assim. As pessoas gostam de manipular, de manipular-me e quando eu vejo certas coisas... não vale a pena que isto pra mim já não vale. Até pode tar a ser sincero, mas demonstra de outra maneira.

Eu e o meu agressor, vivíamos na mesma casa, só que nós já... ele viaja muito, é uma pessoa que viaja muito para Angola em negócios. O meu ex, o agressor, viajava muito nessa altura, mas não é por causa disso, pelas viagens também, nós já tavamos separados por volta de 1 ano, quase a fazer 2 anos que nós tavamos a viver quase separados, ele fazia a vida dele, eu fazia a minha, só vivíamos debaixo do mesmo tecto porque eu não tinha para onde ir, porque eu já tava farta de ouvir para eu sair, para sair. Eu envolvi-me com o pai do Mauro nessa altura e foi quando eu fiquei grávida, mas o agressor tava em Angola. Foi nessa altura em que eu tive que sair de casa, até pelo receio do que ia acontecer. Mas depois ele ficou a saber, fez uns espectáculos, mas tava segura. Eu antes quis alugar um quarto, se eu alugasse um quarto naquela altura, não sei o que é que ele me fazia, não sei mesmo. Ainda bem que, não sei se foi instinto, tentei ir para a associação, porque se eu fosse para uma casa, claro que ele ia saber

onde é que eu estava e podia ser pior mesmo. E eu tava a tentar alugar mesmo, por exemplo a casa onde eu vivia era aqui e a casa onde eu tava a tentar alugar era mesmo em frente. Era um risco.

Muitas das vezes tou a imaginar... já estou fora, até em casa chego a dizer como é que pessoas que não me conheciam de lado nenhum, não é, de lado nenhum, prontos que tavam a fazer o seu trabalho, mas via-se muitas vezes a vontade de fazer o trabalho, a vontade de incentivar, de dar força. Uma pessoa chega a uma altura que eu... havia técnicas com quem eu me sentava no escritório e falava, ia desabafando, eu falava dos filhos, elas ajudavam, não têm filhos, mas ajudavam, “pois Isabel não, é que tá a ficar uma idade assim assim” e eu “olhaaa pois é! E eu nem sequer tava atenta, é por isso é que agora tá isto assim”. Fazemos coisas, ajudavam a compreender, ajudavam também nos hábitos. Pra mim foi muito importante, não me conheciam de lado nenhum. Eu sou aquela pessoa que eu posso dizer assim, por exemplo, temos uma amiga e essa amiga só nos faz bem e se um dia essa amiga nos fizer menos bem, nós esquecemos todo o bem que a pessoa fez. Mas na associação já tive altos e baixos, mas mesmo assim eu não consigo ser assim, “não vou com a cara daquela técnica”, não consigo, porque o que elas fizeram por mim... É aquela coisa que não posso, só se fosse tão mazinha... Às vezes digo assim “como é que posso retribuir?”, já perguntei à Dra. Alberta para deixar as técnicas virem cá para conhecerem a casa, mas não deixam, já tentei convidá-las para vir, mas não podem! Para também irem ver o que conseguimos todos, foi com a ajuda delas que eu consegui a casa, eu gostava muito que elas fossem, ainda disse à Dra. Alberta “Dra. Alberta a Ajuda de Mãe já foi ver a casa, as Dras da Ajuda de Mãe já foram visitar a casa! Por isso agora falta a MCVD!”, mas ela “Tá bem Isabel um dia”, mas acho que elas aqui já não podem, após saída não podem, há certas regras, não podem. Eu gostava que fossem ver, foi uma coisa que conseguimos todos, trouxe a planta ainda cá para mostrar, quando me deram a casa. É como eu digo, vão ser sempre uma família para nós. Ajudaram-me muito mesmo, muito muito, é uma coisa que não tem preço, sem me conhecerem de lado nenhum, deram apoio, foram lá conversar. A pessoa tá em baixo e vão lá e dizem que se quisermos conversar que podemos ir ao escritório.

Só o facto de eu estar, ter entrado na associação e pensava que não ia conseguir estar lá mesmo dentro, pensava que não ia conseguir... Tinha dias que pensava em desistir e sair, e depois temos a pressão também dos agressores, começam com aquele jogo para voltar para casa, porque perdoa. Se for um dia em que, por exemplo, tiveste uma discussãozinha com uma colega, só apetece voltar pra casa, a pessoa pensa que é melhor eu voltar, porque não estou a aguentar tar aqui. Eu me orgulho por ser forte, sou muito forte, porque o pai dos meus

filhos quis muito que eu voltasse para casa, fez-me propostas até para eu ir para Espanha para fazer o aborto do bebé. Eu podia cair no joguinho que ele tava a fazer na altura, porque ele chorava, chorava muito, foi muito difícil. É manipulação, mas fui forte, fui forte, não cedi às palavras mansas que ele dizia, que me perdoava, um monte de coisas. Ainda cheguei a fazer uma coisa que a associação não sabia, cheguei a encontrar-me com ele uma vez, quando estava na casa-abrigo. Ele dizia que queria ver os filhos, chegou de Angola e queria ver os filhos e chorava muito e eu disse “olha, vou fazer” e tava grávida “e nem sei o que é que pode-me acontecer, grávida de outro homem”, porque ele sabia que o tinha traído, por mais que tivéssemos separados, que não podia engravidar dentro de casa. Então fui. Levou-me até à nossa antiga casa, mudou a casa toda, pôs mobílias novas, era pa puxar talvez pa eu voltar pa casa. E eu fui pra lá mesmo e não senti que devia voltar pra’quela casa, pra’quelas coisas... não sei se era o coração que já tava muito frio, é que não senti que aquela casa me pertencia, não sentia que nada daquilo me pertencia. Ele disse “Olha, eu dou-te a chave, tu ficas cá com as crianças, eu vou para Angola e depois vemos quando nascer o teu bebé” e eu nem consegui ir à casa de banho. Naquela casa que eu já lá tive 11 anos e não senti que nada daquilo me pertencia, não senti nada. Se voltasse ia ser pior, eu sei que ia ser pior, no momento não, porque são falas mansas, vai para Angola, mas quando volta o filho é meu.

Já tenho casa, agora quero arranjar trabalho, quero tirar a minha carta de condução, quero ter um carro, os meus filhos também tão sempre a chatear “ó mãe tamos a ver que todas as famílias têm carro e tu não tiras a carta”, e realmente até com uma carta de condução uma pessoa, eu com 3 filhos ia-me dar muita ajuda. Vamos para as compras e tenho aqueles carrinhos de mão de puxar, tenho 2 e lá vamos para as compras, mas aaahhh à vinda!!! Com o carro era mais rápido, ir comprar, ir para a camioneta e depois... mas quem sabe se não é este ano, é pró ano que vem. Agora mesmo é começar a trabalhar e poder tirar a minha cartinha para comprar um carrito (risos).

A adaptação à nova vida tem sido boa, não tem sido má. Tenho ajuda da Ajuda de Mãe, da Dra. Paula que é assistente social do sítio onde morava antes. Não tem sido má não, sempre tive ajuda, deram-me a casa sim, mas depois para pôr as coisas em casa também tive ajudas. Na Ajuda de Mãe vou à psicóloga e vou a atendimento com a assistente social todos os dias, tenho lá ido e perguntam-me sempre se tá tudo bem. Eu saí da associação mas em vez de ligar, acho que já chega não é preciso mais tanta hora ir pra lá, saber como é que tá como é que não tá. Porque eu tenho ido lá à Ajuda de Mãe, aqui pronto, aqui já não, posso ter que trazer a Jessica, ou se eu necessitar de falar com a Dra. Paula que é jurista ou com a Dra. Alberta eu faço a marcação, mas agora a Ajuda de Mãe não, eles marcam todos os meses para

ir lá falar. Mas ajudam sempre, tão sempre lá, quando há alguma coisa, alguma festa, ligam sempre “Isabel vamos ter uma festa” convidam sempre, aqui também chegaram a convidar-me para ir ao Jardim Zoológico, mesmo já fora da associação.

Quanto a dificuldades, não tenho nada, só de quando eu saí, eu faço as minhas contas, pagar as coisas e tal, e lá para dia 10, dia 9, entra o abono, já dá para conciliar e este mês por acaso não foi, este mês o abono tá um bocadinho atrasado e eu tou um bocadinho mais assim... é um aperto, mas do resto nada, quando começar a trabalhar também já vai ser diferente. Sinto é necessidade de pessoas da família, que já não vejo há 14 anos, quando eu saí de Angola. Agora também tem alturas em que faço comparações, acho que também é feio, faço comparações do meu actual com o meu ex, gosto muito de fazer comparação. O outro é muito mexido, muito desenrascado, trabalha. Este, ele não se mexe muito não, parece que não tem muita ambição. E às vezes ainda tenho aquela pancada de começar a pensar “mas será... seu eu voltasse as coisas seriam diferentes?”, mas não, aquilo são só pancadas. É só mesmo para dizer que estou a pensar. Porque gostar, gostar já não se gosta, já não se gosta mesmo. Eu já não gosto dele, do meu ex e nem me vejo até a viver ou a conviver ou assim. É só pensamento mesmo. Sinto-me bem agora, agora sinto-me bem, pronto a casa não é minha, mas atribuíram-me a casa, é minha. Estou num espaço que posso chegar, cheguei e é meu e posso descansar. Em comparação com a casa do ex, a casa era dele, ele comprou, não sentia ali nada como meu, porque ele me lembrava todos os dias que aquilo não era meu e que eu tinha que sair. Por isso não sentia nada que aquilo era meu. E outra coisa também, a casa que me foi atribuída é maior, tem 3 quartos, é uma construção completamente diferente, é muito mais bonita! A casa é muito mais bonita, posso dizer que talvez os móveis, as coisas que ele tem é tudo mais ‘xpto’, não se comparam com os meus, mas digo assim a minha casa é espectacular! É a minha casa, tem as minhas coisas, o meu fogão, ele já não pode dizer “não senta nesse sofá, que esse sofá não é seu”, eu realmente não trocava nada. É tudo outra coisa. Lá pagávamos às meias, eu pagava metade da renda da casa, pagava meia água, meio do telefone, lá era assim. O resto ficava para mim, muito pouco, porque o infantário e o ATL, ele não pagava, era eu que tinha que pagar. Porque ele gostava de me deixar sem nada mesmo, porque na cabeça dele ele dizia que era castigo, vou fazer-te pagar isto por castigo, para ver se eu ficava sem nada, sem nada. Mas de uma maneira ou de outra, eu conseguia não ficar a zero. Mas agora nesta casa, ainda não consegui me estabelecer para ter uma coisinha guardada, ainda não consegui, mas eu vou conseguir, vou conseguir, também ainda estou lá há meses, ainda não tou há 1 ano e também não tou a trabalhar. Depois vai ser diferente. E aquela coisa de acordar de manhã, preparar as crianças, levar à escola, sair, voltar de tarde, é

totalmente diferente. E eu digo “tenho saudades disto”, daquela agitação toda, já tou nisto há quase 2 anos...parada.

Tenho amigas de antes de ir para a casa-abrigo também, elas foram lá a casa também, mas são todas de longe, agora de onde eu estou não tenho. Eu também prefiro, prefiro assim, acho que no outro lado eu fazia amizade com muita facilidade, muita muita muita, muita amizade e aquilo também me atrapalhou um bocadinho, muita amizade fez-me muito mal. E mentalizei-me desta vez, agora vou pá casa é bairro social, mas eu prefiro tar no meu cantinho. E o meu filhote, o de 12 anos, também se queixa muito, se não é a perna á as costas, se não é as costas é o braço, não tá muito bem, já fomos ao médico, que diz que não é nada, mas queixa-se muito de dores no corpo. Dá para ver que ele tá um bocadinho em baixo, porque ele gosta muito do pai. Agora sinto que nestes dias que estou com eles em casa, desde Junho (férias de verão) e não temos saído muito, temos tado mais tempo em casa, que estou cansada. Eu própria já grito “ai quero que comecem as aulas, comecem as aulas que eu já não aguento mais”, aquilo começa de manhã às 9 ou às 8 e tal, portanto acordam para ver os programas da SIC, e termina à meia-noite quando acaba a novela Caminho das Índias, já tou mesmo cansada.

Para mim foi um bocadinho triste ter o meu filho lá na casa, foi uma coisa marcante, mesmo marcante. Por exemplo, eu não podia receber visitas, não disse a ninguém que tive bebé, tinha amigas a quem eu disse que tava grávida, falavam comigo normalmente, mas no dia em que tive bebé não pude falar, tava com aquele receio, porque foi numa altura em que o meu agressor tava cá, não tava em Angola e eu tive receio que aquilo se espalhasse e podia cair nos ouvidos dele e ele podia ir ao hospital. Porque eu cisme também que queria ter o bebé no Francisco Xavier e não no Amadora Sintra. Quem me foi ver foram as técnicas, os meus filhos e o pai do bebé. Nenhuma amiga me foi ver, eu preferi não dizer, eu podia dizer, mas preferi não dizer, para depois não ter surpresas desagradáveis. Foi, como é que eu posso dizer... o que mais marcou talvez é o Mauro, agora vai ser a marca dele ‘o bebé que nasceu na casa’. Foi o que mais marcou.

Enquanto lá estive, tirando os medicamentos que tinha que comprar de vez em quando, quando não tinha o fundo, elas ajudavam, compravam os medicamentos também. Eu quando tive na casa-abrigo, todo o dinheiro que recebia do fundo da baixa ou do abono, eu guardava. Foi uma grande ajuda estar lá e poder juntar um dinheirinho para quando sair poder pagar a lugar, pagar 2 meses de renda e a alimentação. Pra mim eu digo assim “foi, foi muito útil, foi muito importante tar lá e ir ao médico”, temos as receitas, que eu às vezes não comprava, elas compravam, as fraldas do Mauro elas também compravam. Eles dizem que enquanto nós

tamos lá, tudo o que nós tivermos é pra pouparmos, porque já nos dão de comer, a estadia lá que não pagávamos nada, porque o contrato dizia que tínhamos que pagar 25 euros, mas não nos cobraram nada disso e pra mim foi perfeito, foi mesmo. Há lá mães que não tinham, por exemplo, fundo de desemprego, era simplesmente abono, e muitas nem abono tinham, ainda tinham que tratar. Essas mães chegavam por exemplo, a uma altura de 6 meses o máximo e podiam prolongar mais 3 meses, eu como era um caso aparte por causa da gravidez, prolongou 1 ano. Como é que essas mães depois para sair, arranjam trabalho e depois têm que sair para alugar uma casa, eu acho que é difícil! É complicado sem nada, sem algum, um cachêzinho, algum dinheiro guardado, é muito difícil. Depois a pessoa perde-se, perde-se com muita facilidade, se não tiver meios, se não tiver dinheiro para pagar ‘isto’, se não tiver apoio, perde-se, perde-se mesmo. E depois o que acontece a muitas delas? Voltam para os agressores! É porque ainda não estão mesmo bem. Não têm força interior. Por exemplo, tou a trabalhar, recebo 400euros e pago uma renda de 350... se faltar, falta aquele mês e depois o outro mês ainda é mais complicado, depois é a luz, é a água. Vai acumulando. Depois se têm o agressor sempre aos ouvidos, caiem naquele erro e voltam e depois é pior. Muitas vezes tamos de fora e não percebemos mas, eu digo assim, eu percebo que é difícil... mesmo! Eu paguei os 3 meses, o 2º e o 3º eu já estava a dizer “hummmm esta renda é muito cara para mim, 350 é muito caro para um quarto onde eu estou”, depois água, luz... E graças a Deus consegui! Fiquei o mês a dizer “haaaa deixei de pagar estes 350”, vá lá tou com a vidinha mais calminha. Porque eu digo assim “fiquei sem nada mesmo, mas eu vou conseguir, vou recuperar”, quando a pessoa não tem ninguém, até para pôr uns casquinhos, essas coisas, é difícil. Antes não damos importância, mas por mim devíamos aprender essas coisas. Até de carpintaria, coisas mínimas, era bom se aprendêssemos. Eu não sabia nada, nem pa pôr um varãozinho. Há mulheres que fazem isso, eu tive que pagar para porem aquilo. Comecei a dar valor, porque essas coisas também devíamos aprender, porque às vezes é útil. E depois vinha-me ao pensamento outra vez “haaaa quando tava na outra casa o pai, o meu agressor, o meu ex-marido, ele é que fez tudo, ele é que montou insto, montou aquilo”. Ele é que fazia quase tudo. Comprou a casa, ele é que montou tudo, compras ele é que fazia, ele é que tinha que fazer tudo. Aqueles 11 anos com um homem que fazia quase tudo, compras, por exemplo ele pedia-me opinião para mudar isto, eu dava a minha opinião, mas depois a minha opinião não conta, conta é a dele. Não valorizava. Agora tenho aqui a minha casa, senti um bocadinho deslocada primeiro, porque vivi sempre com um homem que, se estragou ele vai e compra outro e põe, a dispensa foi ele que montou tudo sozinho, fez tudo não chamou ninguém, não pagou a ninguém. E quando chega a minha vez eu penso “E agora?!” (risos). Preencher tudo

aquilo foi... digo assim “Graças a Deus tinha muito dinheiro que guardei lá”, pude juntar quando tava na associação, gastei sim, tive que chamar o homem “faz isto, faz aquilo”, mas tá tudo feito.

Dentro da casa havia aqueles conflitos que acontecem lá mesmo com as colegas da gente, às vezes é com o filho ou com a filha, muitas das vezes até é conflitos com os nossos próprios filhos. Mas tirando isso, ainda tive alguns problemas com o meu ex-marido também, tentou meter-se na minha vida, tava a tentar tomar conta também da casa onde eu estou, tava a tentar infiltrar-se. Quer tomar conta de mim como se tivesse na casa dela ainda, ia lá forçar a porta. Ele até agora não aceitou a separação. Mas foi tudo ultrapassado, eu ligava cá para as técnicas. Quando saí senti aquele medo. Já na primeira visita, após sairmos da associação, a primeira visita que ele teve que fazer aos miúdos, foi um stress para mim. Quando tava na associação, ia sempre acompanhada por uma técnica levar os miúdos, até ao local do encontro, para passarem o fim-de-semana fora. E foi muito difícil para mim esse dia... e ele fazia ameaças, que eu vou chegar lá e ele não vai levar os miúdos, tanta coisa. Foi muito complicado, após a saída foi, porque tinha receio, tinha medo, mas depois não aconteceu nada.

Eu acho que no princípio, quando saímos da casa de abrigo, é importante talvez que mantenham um bocadinho de contacto, pa saber como as coisas tão, se precisamos de algum empurrãozinho, porque enquanto tavamos na associação, estamos acostumados àquilo e quando saímos às vezes sentimo-nos um pouco deslocadas. As técnicas é que compravam, aqui por exemplo, sabíamos que temos que tratar de uma coisa para aqui chegar, ou vínhamos cá e a Dra. Lídia trata da situação. Quando vimos para fora, claro que já não vai ser assim. Sei que há sempre gente deslocada, já aconteceram situações de pessoas que saem e depois voltam outra vez para a associação, eu acho que é porque não estão preparadas suficientemente, não estão mesmo preparadas. Eu acho que quando se sai, tem que se ter um bocadinho de apoio das técnicas, por fora, nem se for por 1 mês ou 2 meses tá ali com aquela pessoa, de vez em quando ligar. Há umas pessoas que talvez até precisem de mais apoio do que eu, de mais segurança mesmo, porque não saem tão seguras do que querem. Continuam com medo, aquele receio e, às vezes já estão no sítio e não estão a conseguir. Estão 1 mês fora e começam a dizer “haaam já estou a ver que volto outra vez para a associação, as coisas ano tão a dar certo”, eu acho que a pessoa não tá nada preparada. Principalmente aquelas pessoas mais jovens, 20-22 anos, essas também são muito novinhas e acho que essas precisam de mais apoio mesmo.

- Sugestões:

As casas-abrigo deviam ter, como é que posso dizer, facilidades pa certo tipo de inscrições pa utentes quando entram. Por exemplo, há utentes que saem, por exemplo, do Porto, têm que fugir do Porto. Quando vêm para cá não conhecem nada... e quando entram na casa-abrigo a primeira coisa que começamos a fazer é aquele projecto de vida, e depois trabalhava e podia alugar a sua casa, e as casas não tão nada muito baratas. Então o que eu acho que devia ser, é quando entra para a associação, automaticamente quando as mães, as utentes entrassem dentro da casa pudessem fazer a inscrição para uma casa camarária, porque as Câmaras é que dão aquelas casas. Eu acho que deveria ser um bocadinho assim. Demora 1, até poderia demorar 5 anos, mas eu digo assim, teve mais impacto, mais peso por estar na associação, talvez se eu tivesse fora não ma davam, demorava muito mais anos, mas teve mais impacto por tar na associação, mãe com 3 filhos e tá no desemprego, teve mais impacto. Há alguns conselhos que têm casas fechadas e devia ser para estes casos assim “olhe a senhora está na associação e dentro de 6 meses, 8 meses, vai ter que sair” e se têm aquela casa fechada, devia ser pra essas pessoas da associação, acho que já era uma grande ajuda.

- Como se vê daqui a 5 anos?

De preferência com saúde, com um bom trabalho, com o meu carrito, os meus filhos querem mais um irmão. Espero também que os meus filhos estejam bem, daqui mais para a frente, porque eles bem bem também ainda anão estão, porque têm sempre a esperança que eu volte para o pai, eles dizem que gostavam que a mãe e o pai se dessem bem, no fundo eles queriam paz, não é, e não aqueles conflitos a toda a hora. Mas espero que daqui a 5 anos as coisas estejam melhores para mim e para os meus filhos, que consiga a minha cartinha, um carrinho, que emagreça como eu quero, e quem sabe como a Carla diz, se eu pensar em comprar aquela casa, se eu quisesse comprar, se eu gostaria de comprar a casa, eu disse que sim. Depois de 5 anos a viver na casa, a pessoa pode comprar, se eu tiver possibilidades se calhar até compro. E poder ir para Angola! (sorri) já pensei em ir sozinha, mas os meninos dizem que também querem ir conhecer. Isto também é um objectivo, mostrar os meninos que eles não conhecem também.

- Mensagem a outra mulher:

Para ter muita força, muita força de vontade para superar também. Era o que eu dizia. Ter muita força de vontade que tudo vai-se ultrapassar, tudo passa.

Anexo C – 3ª Narrativa

Participante 3: Ana

Data da entrevista: 13/08/09

Duração: 1hr 17min

Dados

Idade: 26 anos

Nacionalidade: africana

Escolaridade: 12º ano

Profissão: embaladora

Há quanto tempo saiu de casa-abrigo: 1 ano

Quanto tempo permaneceu na casa-abrigo: 1 ano e 7 meses

Filhos: 1rapaz de 5 anos e 1rapariga de 4anos

- Qual o impacto que teve a casa-abrigo para a sua vida actual?

Teve um impacto muito grande a nível pessoal, humm porque eu era muito, era uma pessoa muito fechada e depois lá com outras pessoas, pessoas diferentes, fui aprendendo muitas coisas com as pessoas, tem conflitos, era normal, não é, depois fiz lá amizades. Conheci um pouco de mim mesma. Aprendi a dizer não, foi muito importante para mim! Eu sempre aceitava tudo de cabeça baixa. Depois fui vendo as coisas de outra forma, também tinha o apoio das técnicas. Quando entrei na casa-abrigo, vi-me uma pessoa assim livre, não é. Tudo bem que a casa-abrigo tem certas regras, também é normal se não tivesse não dava... mas tava livre, podia fazer as minhas coisas sem ter que dar satisfação para outra pessoa, ter que dizer isto ou aquilo, aprendi... amadureci um bocadinho, ser mãe dos meus filhos. Vi que não era só eu que passava por aquilo, havia outras pessoas, que pronto.. até pior não é. Vivendo lá, convivendo com as pessoas, e eu não tinha ninguém com quem falar, conversar, trocar experiências. Falar com pessoas assim de fora é diferente, porque eles a meu ver, acho que eles não entendem, se a pessoa não passar por aquilo, pela situação não sabe o que é que a pessoa tá a passar, a sentir. Realmente acabávamo-nos por apoiar umas às outras, era bom assim. Até com as crianças, as pessoas lá a maioria tinham filhos, ajudávamo-nos umas às

outras com as crianças até quando precisávamos de falar dumas coisas, falávamos, ríamos, às vezes dumas situações engraçadas, situações que já tínhamos passado... Era bom ver as coisas daquela forma, em vez de tar lá a lamentar e a chorar, não é, se já saímos daquilo não vale a pena. Depois tinha lá uma, que ela até foi madrinha da minha filha. Ela é muito minha amiga, ela vai lá a casa de vez em quando, saímos e tem mais uma também, mais outra que gostávamos, mas ela foi pra perto da família e.. não queria falar..

As expectativas para a saída eram muito grandes, mas só que... é assim eu ainda não fazia nenhuma ideia do que era ficar numa casa-abrigo, nem sequer sabia da existência da casa-abrigo, eu vivia num ambiente muito fechado, não tinha as informações todas. Mas quando separar do marido e quando sair de lá ter um emprego, uma casa própria, sem tar a mendigar, tar a esperar das outras pessoas. Mas na altura quando saí as coisas não foram... passado uns tempos passei uma grande dificuldade, mas agora já consegui ultrapassar. É assim, quando saí da casa-abrigo fazia umas horas, fazia limpezas. Depois fui viver para um quarto, porque eu não conseguia alugar uma casa inda mais com duas crianças e viver num quarto huum! com duas crianças não é assim muito fácil, é muito complicado. Tive lá a viver um tempo no quarto. Entretanto, surgiu uma nova proposta de emprego, onde ia ganhar mais, tinha mais estabilidade profissional e essas coisas. Só que as coisas não correram como eu previa, eu abandonei o emprego que eu tinha, por causa daquele emprego e afinal não consegui, tive que ficar no fundo de desemprego. Aquilo foi muito aflitivo. Eu tava lá com aquela expectativa e tudo. Imaginar eu sozinha com duas crianças, sem emprego sem nada, aquilo foi muito complicado para mim, eu não aguentei, apanhei uma depressão e ... foi uma fase muito complicada, fiquei hospitalizada e depois fiquei sem os meus filhos, tive afastada deles 3 meses. Eles foram para uma instituição. É assim, o bom é que consegui pedir ajuda a tempo, senti que alguma coisa que não estava bem, e tive que pedir ajuda.

Desde que eu tive os meus filhos a minha prioridade passou a ser eles e tento fazer tudo o que esteja ao meu alcance para os ajudar a eles, para que eles estejam bem e depois naquela altura fiquei sem paciência, qualquer coisa eu... eu tava um bocadinho fora de mim, depois vi que uma coisa não estava bem, pedi ajuda, eles ajudaram-me, fiz tratamentos e as crianças foram para lá para a tal instituição. Foi uma fase que não foi muito fácil para mim. Graças a Deus tive o apoio de muitas pessoas, no infantário das crianças, na associação, amigos também e consegui ultrapassar. Com a família não posso contar muito, porque tão longe, não tão aqui. É uma coisa que é muito difícil para mim também. Estou bastante sozinha! Uma pessoa com

dois filhos aqui nesse país sem familiar. Posso dizer que isso também influencia muito, se tivesse cá a família, qualquer coisa ia pra lá, agora assim.. é uma aflição enorme.

Amigos tenho, graças a Deus o sítio onde eu posso sair tenho, deixei lá amigos, pessoas assim prontos. Amigos não são muitos, mas os que eu tenho posso contar, é muito importante!

Eu também quando entrei, eu guardava tudo dentro, não falava, aprendi isso também, convivendo com as pessoas, aprendi a falar, a desabafar, deitar as coisas pra fora, a pessoa fica mais aliviada não é, ela pode não ajudar muito, mas só o ouvir, tar atenta e compreender o que a pessoa tá a passar, já nos ajuda. E depois há pessoas que sabem, que têm a palavra certa para dizer não é, isso é muito reconfortante. O tempo que passei na casa-abrigo contribuiu, contribuiu sim.

É assim, eu consegui depois tive aquele período que tive a fazer o tratamento, depois quando saí de lá, e consegui um emprego, tive apoio para recuperar os meus filhos, foi muito rápido foi bastante rápido.. Mas depois comecei a recuperar, agora aluguei uma casa, um apartamento assim.. Também tive um apoio de uma outra associação, também me apoiaram na procura de emprego, essas coisas todas.. Movimento de Defesa da Vida, agora também têm-me acompanhado, ajudaram-me bastante também. Pois agora tenho, tenho um..é assim, tou a trabalhar através de uma empresa de trabalho temporário, mas nada é garantido, não é, mas..vão aparecendo coisas.. Não vou ficar sentada à espera que apareça.. é assim, agora o tempo que eu tou à procura de emprego, procuro, faço procura nisto, aquilo que aparecer primeiro, não vou tar.. mais à espera... também não tenho uma formação, por isso...

Conquistar... agora estou satisfeita comigo mesma, a nível pessoal.. consigo dizer coisas que não dizia, já perdi um bocadinho da minha timidez, eu era muito tímida, agora já... Agora tenho que ser eu a fazer tudo. É assim, eu vivo só com os meus filhos, não arranjei ninguém e tou bem assim, não quero arranjar. Vou ver se consigo safar-me sozinha, já consigo fazer coisas sozinha, até as pequenas coisas da casa, assim arranjos já consigo fazer sozinha. Eu pronto sinto-me orgulhosa de mim mesma. Também já aprendi a encarar os problemas de uma forma diferente, antes qualquer coisa me levava abaixo. Também não, não, não ando a lamentar o que eu passei e aprendi a ver as coisas de outra forma, para perceber o que é que me ajudou a ser o que sou hoje... Uma pessoa tem que sofrer, se conseguir tirar partido daquilo, para ser uma grande mulher. Se uma pessoa tiver tudo de mãos beijadas, não dá valor à vida, não sabe o que é a vida. É assim bom não vou dizer que foi, mas contribuiu bastante para o meu ser. Passando por aquilo e depois passar para a casa, se não fosse pela casa também não, não seria possível isso também.

Problema? É assim.. confiança, confiança nas pessoas.. eu acho-me muito desconfiada, acho que até demais (sorri envergonhada). Começam, começam a falar comigo, assim amigos... eu sou muito (...) qualquer já, já ficou logo... Também não consigo relacionar-me com alguém. É assim, eu até já tentei um, mas não consegui.. fiquei.. qualquer coisa já...prontos para mim.. Em que é que contribuiu (...) haamm, assim em que é contribuiu agora... não sei se é a palavra certa, mas... ser boa mãe. Hamm.... eu quando tive na casa eu fiz umas formações sobre a autonomia, fiz foi..contribuiu bastante para mim... Tando na casa eu aproximei-me mais deles, né, tava mais perto deles, tava mais atenta às coisas que passavam, antes não era..isso não era possível, não é. Convivi também com as mulheres... Também aprendi umas economias domésticas, é uma coisa importante. Elas ajudam, a fazer as tarefas, ajudam a fazer as compras, iam comprar produtos da marca tal que é mais económica, mais em conta. Eu lembro sempre disso quando vou ao supermercado vejo sempre ‘produtos da marca branca’ hah e depois lembro sempre da casa.. antes não, não fazia ideia dessas coisas. Como sabe eu não sou daqui, quando eu vim para cá...Essas coisas para mim..

Vim em 2002, mas mesmo assim.. tenho bastantes bastantes.. gostava de visitar.. é assim, querer até queria mas só que não é assim tão fácil, é assim tando com as crianças, aqui têm mais condições a nível de saúde, de educação, é diferente, depois eles nasceram cá, acho que eles aqui têm mais chances, mais oportunidades, eu sei que também não tá fácil em lado nenhum mas ao menos olha, ao menos aqui acho que é melhor do que lá. Mas visitar de vez enquanto. Também não é fácil não é, o meu nível económico... mas pronto, quem sabe um dia..

O que foi mais importante para mim... O facto de tar na casa-abrigo, deu-me um bocadinho de segurança, porque eu saber que tando lá não estava preocupada a pensar “ai será que vai acontecer isto ou aquilo”, tando lá só pensava no futuro, o que é que eu ia fazer depois de sair de lá, expectativas que eu tinha em relação às minhas crianças. Não tando lá não seria possível, foi importante, importante uma casa-abrigo, as pessoas tão lá sentem-se mais seguras, tem mais capacidade de pensar o que é que vai ser no futuro. Sei que às vezes, para mim não foi, mas para algumas pessoas foi complicado, não é, aceitarem aquilo, tem aquelas regras, aquelas coisinhas que.. algumas desistiram. E uma pessoa.. eu acho que uma pessoa tando lá devia seguir em frente e não voltar atrás... é foi o que eu fiz..tando lá.... já que tava lá é melhor aproveitar, não é... porque, imagina uma pessoa que fosse para casa de um familiar, não é possível, a pessoa não tem descanso, não tem segurança, não ia conseguir proteger, também tando lá.. é um bocadinho desconfortável, a pessoa tar lá na casa. Pelo menos na casa-abrigo não é a nossa casa, mas sempre tamos lá à-vontade, serve mesmo para

aquilo sim. Também conheci umas senhoras, pessoas diferentes, aprendi a conhecer as pessoas, cada uma tem a sua maneira de ver as coisas, de falar e de pensar, também foi bom. Estar aqui em Portugal, não é e depois trabalhar com pessoas daqui é muito bom para a pessoa conseguir adaptar-se à cultura. Eu também convivi bastante nos trabalhos, nos sítios onde tive. Agora quase sempre posso tar aqui à-vontade, já sei algumas coisas dos vossos costumes, já adaptei-me um bocadinho.

Mas quando saí da casa senti um vazio, eu senti-me um bocadinho desprotegida, tava lá, tinha o apoio das técnicas, das pessoas, fiz amizades e tudo. No fim ter que sair de lá, imaginar o que é que vai ser agora, ter que começar tudo de novo. Senti-me um bocadinho perdida. Mas pronto, dependia.. dependia muito... É assim, também, eu queria sair dela também, eu fui para lá depois para ficar e reorganizar a vida e sair, não é. Só que na altura que saí, é complicado, não sei explicar. A pessoa vai-se habituando, tenho aqui a dinâmica e saber que aquilo ia acontecer um dia, né, e depois elas também prepararam as pessoas para isso. Vai-se aproximando o dia e.. até para as crianças também, não é. Porque eles também vão-se habituando e depois... Tavam lá com pessoas que também gostavam, brincavam, íamos passear juntas, essas coisas todas, fazíamos comer juntas, pronto estávamos lá a viver em família. Mesmo saindo a pessoa encontrar-se, é diferente, do que tar lá dentro, uma pessoa tem casa não pode voltar..

Depois de sair de lá, como não tenho família, fiquei a pensar, eu sozinha se acontecer alguma coisa comigo, o que é que vai ser das crianças.. se eu ficar doente, o que é que vai acontecer comigo? Essas coisas todas, vem tudo à cabeça, fiquei a pensar em tudo aquilo... Quando saí daqui... sim, tive um pequenino apoio, eu vinha cá muito pouco, mais por iniciativa própria. É assim, nós saímos da casa-abrigo só saímos de lá, não é... podíamos continuar a ter os apoios da associação. É assim, também eu vivia o dia-a-dia, também tava a fazer para trabalhar. É assim, se precisasse de alguma coisa sim, telefonava, mas também não era.. é assim, achei diferente, não é.. quando tavamos na casa-abrigo, depois saíamos depois é... queria afastar-me e ver se conseguia safar-me sozinha. Eu ia tentar fazer as coisas sozinha não é, só que não é, não é muito fácil.

O que conquistei? A minha autonomia! Não tou preocupada com a hora de chegar a casa, só tenho que pensar nos meus filhos, isso também olha.. mas de resto.. é muito bom, posso dizer que é um alívio!! Sair e não tar preocupada, não tar com medo das horas, não tar preocupada em chegar a casa e ter que fazer isto, fazer aquilo..É muito importante sim.

E é assim eu, eu sempre quis fazer uma formação, uma formação em qualquer coisa que me ajudasse profissionalmente, não é. Isso não vai ser fácil com as crianças, depois ter que

trabalhar. Já pensei em tanta coisa, que ainda tou indecisa. É assim, eu quero tirar proveito do que eu passei não é. Pra fazer uma coisa que me deixasse orgulhosa de mim. É assim tive muitas pessoas que me ajudaram. Podia ser uma coisa que eu pudesse ajudar as pessoas, também. Há muitas pessoas a passar por dificuldades.. Gostava de retribuir sim, gostava. Pronto podia ser um emprego estável, que fosse mais... fosse mais seguro, não é. Pois mas, o meu menino já vai para a escola. Depois que eu passei por aquilo... aquilo também ajudou-me bastante naquela fase que tive, que eu tive no hospital, tive 15 dias, conheci lá muitas pessoas, também com muitos problemas, piores cós meus. Aquilo também me ajudou bastante. Eu sempre tiro partido dos sítios onde eu paro, e vi lá pessoas com problemas, depois falavam, eles tinham um tipo de reuniões, a pessoa partilhava a sua experiência, e aquilo foi muito bom. Depois saí de lá completamente, ainda mais fortalecida! Nos ajudam a ver a vida de uma outra forma. Podemos tar mal, mas tem pessoas que tão piores que nós. Aprendi a não lamentar-me com as coisas que acontecem, acontecia alguma coisa ‘ai eu sou infeliz, eu sou isso sou aquilo’, a pessoa passa por certas coisas e depois se soubermos dar a volta por cima... ver as coisas positivas.. é bom, aprendi isso também. Mas senti bastante falta da casa, não é.

Tenho dificuldades mais ao nível económico. Eu saí de casa sem nada, nem roupa de corpo às vezes se consegue tirar, depois sair da casa-abrigo, pensar naquilo tudo.. Eu não sou muito apegada assim às coisas materiais e assim, mas só que faz falta faz. O essencial, faz falta. Depois eu quando tive na casa, tinha aquele emprego, fui juntando, não se gastava muita coisa, tínhamos tudo, não pagávamos nada, nem alimentação, só transporte e juntava algumas coisas, quando saí fui para um quarto e aquilo era mobilado, mas mesmo assim, a ideia de tar num quarto não me agradou, muito desconfortável. Depois as crianças não podem brincar, não podem fazer barulho, ter que tar à espera para cozinhar, espera para ir à casa de banho, complicado. Depois lá encontrei um apartamento, um T0, tem mais uma divisão, sala e a cozinha e quarto tudo junto. Depois fui pra lá e não tinha nada não é, depois tinha aquelas coisas, fui numa loja em 2ªmão e comprei as coisas essenciais, não é, e fui para lá viver. Depois lá arranjei um T1 e fiquei mais à-vontade. E agora também tenho o apoio da segurança social, é uma grande ajuda, já dá para os gastos. É assim, tenho apoio agora mais da MDV, elas me têm acompanhado mais de perto, não é, por exemplo quando eu passei aquela fase com as crianças, elas me têm apoiado por isso não tenho recorrido à associação, elas tão mais por perto, a MDV e a segurança social trabalham em conjunto.

- E necessidades?

Necessidades.. Eu quando.. é assim, tem uma coisa também que não me agradou muito. Uma pessoa entrar na casa-abrigo, depois tá lá e depois tem aquela expectativa de sair de lá e ir pra um casa e essas coisas e depois dizem ‘ah nós vamos ajudar com isso e com aquilo’... e depois na altura... é mais difícil, é complicado, depois eu queria sair de lá e ir para um casa, não é, não era fácil, sabia que à partida, mas.. É um sítio para mim para irmos. É assim, a pessoa tem uma associação, não é, que é o que é muito melhor, sair de lá com um ambiente, com muitas pessoas, todas se ajudam. Ir para lá pra um quarto, conviver com pessoas que a gente não conhece de lado nenhum, ficam lá todas curiosas a quererem.. não sei, lá uma mãe com 2 filhos sozinha, começam lá..podem não perguntar, ficam a pensar, ficam a olhar e é uma coisa um bocadinho.. incómoda, incomoda bastante.

É assim, foi um bocadinho complicado para mim até arranjar um quarto, quando saí eu queria um quarto aqui na zona de Lisboa, não conseguia. Ligava basta dizer que tinha filhos, que já não, não, não aceitavam crianças. Depois fui para fora de Lisboa, na linha de Sintra, naquelas zonas, foi lá que consegui um quarto, mas tava difícil, eu tava quase a desistir, de encontrar um quarto, tentei tentei tentei. Mas, não podia desistir! E eu já tava farta daquilo cansada, cansada..

Agora posso tar à-vontade com os amigos, posso sair, posso fazer tudo, tudo dentro dos limites claro. E isto é muito bom, por isso eu a pensar numa vida a 2, quero ficar assim. Até ganhar a confiança, vai ser um bocadinho complicado, tem que gostar mesmo.

- Olhando para o período que passou na casa-abrigo, de que se lembra mais?

As convivências, com as colegas. Era muito divertido lá, era muito bom, nós quando tamos lá não pensávamos naquelas coisas, tavamos sempre a rir e à noite depois, colocávamos as crianças na cama e ficávamos lá a conversar, a conviver, não é.

- O que vê como tendo sido mais útil na casa?

Mais útil.. mais útil? É assim, posso dizer que o apoio das técnicas. Elas falam, assim de tudo, né, ajudam... não sei como dizer isto. É assim, elas também tão lá para preparar as pessoas para uma nova vida e tudo o que elas falavam e diziam, para mim era importante para depois de sairmos de lá, levar aquilo em conta não é.

Havia conflitos, mais por causa das crianças, muita criança junta. Há uns que batem, depois outros chora, e querem uma coisa, essas coisas, depois às tantas já são amigos. Depois tive um conflito uma vez por causa dos meus filhos, tinha lá um menino que batia muito no meu,

depois basta encontrar com ele e já batia, passava por ele e pum, passava por ele e pum, assim do nada, sem ele fazer nada e aquilo incomodava-me bastante, e depois a desculpa que ela arranjava, era que o miúdo passou por uma situação complicada e assistia a tudo, então e o meu também não passou?! E ainda por cima o meu tá a apanhar. E depois olha castigo. Aí eu falei com a rapariga e depois fomos falar a técnica, não é. Depois elas arranjam uma forma de controlar aquilo e falaram com o menino, não é. Custou bastante, depois era a toda a hora, não é.. pronto também tive mais uma situação lá, pronto tão muitas mulheres juntas... Havia lá problemas sempre, tinha uma senhora que ela controlava tudo, uma pessoa não podia tar à vontade, tava sempre a trás, a ver o que as pessoas faziam ou deixavam de fazer e incomodava, incomodava bastante. Tá lá uma pessoa a consolar, tamos lá todas pelo mesmo motivo e uma pessoa vai lá e quer controlar tudo. Não é nada confortável.

Reflexões

- Há alguma coisa que gostaria de ter tido em termos de apoio/suporte? Durante ou após a saída da casa-abrigo? ou que gostaria que fosse alterado?

É assim, eu acho que todas as mulheres que passaram por aquilo, depois de saírem da casa-abrigo devia ter um tipo uma base para começar a vida. Pronto um espaço, assim por um determinado espaço de tempo, não é. Pelo menos comigo foi isso que aconteceu, eu só tive apoio antes, no período em que tive na casa, quando saí de lá foi tudo por minha conta, é por isso que muitas pessoas desistem, não é. Não tão preparadas, é preciso muita força para, para se continuar. Um tempo mais prolongado para tar na casa, não digo bem um tempo a mais para tar na casa, mas fora, ter mais apoio. Eu senti-me muito desamparada, muito mesmo.

- Que sugestões gostaria de fazer?

Sugestões... Deviam era criar uma lei para que as pessoas se sentissem mais encorajadas... para saírem daquilo. Muitas pessoas não saem de casa... procurar ajuda, pensar que vai existir um dia que aquilo não vai correr bem. Há muitas pessoas que dependem do companheiro até a nível económico, não é. Depois vem de lá, se não tiverem condições económicas não vai ser fácil, também temos que levar isso tudo em conta.

Também principalmente as crianças, as mulheres têm filhos, hoje em dia arranjar uma creche não é assim tão fácil. Uma pessoa tem uma situação de violência e tem que ir para uma casa-abrigo, a criança pode tar na escola ou na creche, vou falar da creche que é o mais complicado

de arranjar, e depois vai procurar trabalho, tem que procurar uma creche, foi muito complicado arranjar uma creche para eles. Foi bastante complicado mesmo, por isso deviam criar um fundo para isso tudo, desde a creche até uma habitação. As mulheres sentiam mais segurança, né.

Eu acho também que eles... Uma pessoa que vive numa casa própria com um companheiro e depois a mulher é que tem que sair, também é injusto! Devia ter uma lei e eles é que deviam sair não é. Nós é que temos que sair com as crianças coitadinhas sofrem muito. Mas pronto, é assim.

- Como se vê daqui a 5 anos?

5 anos.. mais feliz, realizada. Ter a minha vida organizada, não é, trabalho estável.. humm não sei, a formação... eu gostava sim, já tentei fazer várias, só que acabo sempre por não ir, por causa do horário das crianças. Eu gostaria de fazer uma formação, qualquer coisa. Eu vim para Portugal para isso. Sim, eu vim para fazer um curso, só que.. só consegui 1 vaga numa bolsa de estudos A pessoa tando lá tem aquela noção de pensar que aqui é tudo muito fácil, vem para cá arranja trabalho, depois estudo, cheguei cá e as coisas não eram bem assim.. E depois, caí na asneira de... a pessoa arranja mais uma pessoa para ajudar e só atrapalha.

É assim eu, umas coisas que eu passei, nem sequer lembro às vezes ignoro, por exemplo, o meu companheiro nem sequer lembro dele, ignoro completamente. Eu ignoro, eu e as crianças já não sentem a falta dele. Pronto, no início foi um bocadinho complicado para mim, eu sozinha pra eles os dois sem o pai. Eu agora vejo que não faz falta. É possível uma mulher sozinha conseguir, eu estou conseguindo, faço tudo o que eu posso, ao meu alcance. Eu falo com eles, vou fazendo o que eu posso, não é. É assim, sou uma pessoa, eu gosto muito de trabalhar, de não tar dependente de ajuda daqui e dali. Gosto de sentir-me útil, saber que eu faço as coisas. Tar depedente é muito chato. Mas pronto às vezes é preciso, né, aceitar, mas pronto. O que puder fazer para conseguir eu faço, eu faço!

- Se tivesse possibilidade de enviar uma mensagem a outra mulher, o que diria?

Eu diria para não aceitar aquilo, pa ela tomar uma iniciativa. Já basta aquilo, né, já chega. Começar uma nova vida, que é possível, pedindo ajuda e não desistir nunca. Que assim consegue... Que um dia vai conseguir. Não vamos pensar que tudo vai ser fácil. Não se pode dizer isso, como eu já pensei ‘agora vai ser assim e assado..’, não, temos que contar com as pedras no caminho, né. E depois às vezes pensava ‘haa tá tudo bem’, ter prazer maior nas

coisas, no caminho, temos é que saber ultrapassar. E uma coisa que me dá muita força, são os meus filhos, as coisas que eu faço é pra eles, penso sempre neles.

- E uma mulher que não tenha filhos, que esteja sozinha.

Se tiver sozinha... ela tem que valorizar a si mesmo, uma pessoa vai ficar inútil. Naquela altura é assim que pensamos, que ela não vale nada, que a gente não presta ou isto ou aquilo. Não tem que pensar assim, não é. Temos é que ultrapassar esse sentimento e arranjar outra forma para conseguir tomar uma iniciativa, porque se não for assim, se continuarmos, se pensar assim é que nunca sai de lá, continua lá.

- Acha que seria útil se houvesse um grupo de sobreviventes, não é?

Ah sim sim, a pessoa vai contando o que conseguiu, não é. Não é só partilhar as coisas, até é bom porque as pessoas vão-se encontrando vão falando, vão sabendo se a outra tá bem e isso acaba por dar mais força às outras pessoas que tão lá ainda, porque tão a pensar 'ela saiu daqui agora, como é que foi'. Para mim foi o impacto de chegar lá, ver aquilo tudo diferente, é complicado, mas depois convivendo, passando uns tempos, pra mim foi bom viver com regras, regras saudáveis, conviver com outras pessoas, tão lá pessoas à volta, conversarem, é bom, as pessoas conseguem adaptar-se mais.

Anexo D – 4ª Narrativa

Participante 4: Sara

Data da entrevista: 24/08/09

Duração: 1hr e 32min

Dados

Idade: 38 anos

Nacionalidade: Africana

Escolaridade: 11º ano

Profissão: empregada de limpeza

Há quanto tempo saiu de casa-abrigo: 3 anos

Quanto tempo permaneceu na casa-abrigo: 1ª vez: 9m; 2ª vez: 4m; 3ª vez: 9meses (total de 22meses)

Filhos: 1rapariga de 16 anos e 2 rapazes, um com 12 e outro com 4 anos.

- Qual o impacto que teve a casa-abrigo, para a sua vida actual?

Impacto... Para mim foi importante, porque foi um dos lugares que me ajudou a livrar do... pronto, do tipo de vida que eu tive, vivia toda aflita se ele, sei lá amargura, essas coisas. Também foi bom pra mim este abrigo, pelo menos tava longe do meu ex-companheiro, e assim sabia que tava num lugar mais segura do que quando tava lá em casa, às vezes dormia parece que tava com o coração na mão. E o facto de ter encontrado esta casa para mim foi bom, porque pelo menos eu tava segura. É um lugar mais seguro para mim do que tar ao pé dele. E pronto foi bom também porque eu consegui sair com os meus filhos e ali tava muito descansada. E foi bom ali, depois elas também me ajudaram na procura de emprego, os miúdos apesar de tudo não ficaram sem estudar, continuaram à mesma porque depois elas arranjam colocação noutra escola e pronto, tudo continuou normalmente, eles iam para a escola, eu também pronto, fazia procura de emprego.

Da 1ªvez, sim trabalhei, consegui. Mesmo ali ao pé da casa onde nós tavamos, eu consegui. Trabalhava de doméstica, fazia umas limpezas num escritório e umas horas depois ia para doméstica, mas tudo pertencia na mesma firma. Mas pronto, quando eu acabei ali é

que eu decidi voltar, acabei com o contrato e vim embora. Acabei o contrato porque como eu ia para lá, onde era a nossa casa anterior (do ex-companheiro), era distante, dali a Sacavém não tinha nada a ver, não me dava jeito e também pronto naquela coisa né, de ele não saber onde nós estávamos, tive mesmo que cortar tudo, tive que deixar tudo para trás. Mas pronto apesar de a gente voltar, as coisas não correram muito bem. Cheguei ali, como é que posso dizer, o que eu fiz é.. tentei arranjar...porque a minha profissão era cabeleireira. Eu quando saí deixei as minhas coisas. Tinha um cabeleireiro, era mesmo meu. Só que depois eu deixei as coisas tudo no sítio. No tempo que eu tive cá na associação fui tentando ver se conseguia trespassar ou vender, mas também não consegui. Então como eu voltei, tentei recuperar outra vez. Voltei outra vez para casa e quando voltei tentei recuperar as minhas coisas, para ver se eu continuava com a minha área, que é uma área que eu gosto bastante.

Pronto as coisas não correram bem outra vez com o meu ex-companheiro e fui obrigada a sair, já tava grávida, então eu tive que sair. Saí ali e já foi por causa disso que como o senhorio da 1ª vez deu-me esse tempo todo, inda a ver se conseguia levar a vida à frente e depois sabe que as contas do espaço começaram a acumular e ali já criou um problema. Foi por isso que da 2ª vez, não consegui, não demorei quando eu voltei, porque eu tinha que arranjar forma de tirar as coisas que é pa dar espaço ao senhor, porque pronto, o espaço não era meu, era uma renda que tava a pagar e então como ele viu que eu tinha dificuldades, ele disse que já não podia continuar assim e tive mesmo que recorrer a uma casa que é pa tirar as minhas coisas. E arranjei casa com intenção de ‘bom já agora, vou arranjar uma casa, levo as minhas coisas e começo a trabalhar em casa’. Pra ver se consigo levar a vida em frente, só que na altura o homem apareceu, se arrependeu não é, depois de ter saído a 2ª vez se quisesse ficar connosco.. pronto naquela coisa que eu já tava de gravidez de praticamente 9 meses.. Mas saí porque queria também recuperar as minhas coisas. Pronto e aí o bebé nasceu.

Pensei ‘como é que eu vou deixar aquelas coisas, a associação não tem onde pôr as coisas’ e pensei então arranjo uma casa, ponho ali as coisas, começo a trabalhar, pronto o pouco que eu fizer vou ajeitando, mas pronto mesmo assim não foi isso que aconteceu. Imediatamente depois pensei prontos ‘pode ser que o homem se arrependeu e agora com a gravidez e o bebé’, mas nada, não foi isso, foi tudo do mesmo.

Depois de eu ficar grávida continuei a trabalhar no cabeleireiro e ele também foi para fora e 6 meses depois voltou e quando voltou outra vez, não melhorou, ficou na mesma, começou com as mesmas coisas de sempre e eu recorri outra vez à Segurança Social, disse que já não tava a aguentar mais que tava a ser muito perseguida e que queria sair de novo e

pronto, que não foi isso que nós combinamos, então eu saí. Saí, voltei para a associação já com gravidez de 4 meses.

Voltei porque ponto eu queria acreditar que... tudo bem, ele poderia... as pessoas se arrependem, quem quer arrepender arrepende, as pessoas mudam se quiser, né. Eu pronto, tudo bem, se é que ele arrependeu e agora com o nascer do bebé, pode ser que ele se arrependa, não é. Então vamos voltar a dar mais uma possibilidade, toda a gente tem direito a mais uma vez. Porque pronto, nós fomos um dos primeiros casais, eu e ele fomos sempre, primeiro homem e primeira mulher, como é que se diz? Ele não tem filho fora, eu também não tenho filho fora, nem tem mulher fora, pronto desse lado não tenho razão de queixa, mas pronto é mesmo a forma de ser da pessoa, gosta mas gosta da maneira deles, quer tudo ao jeito deles, e às vezes as coisas não podem ser assim, é por isso que as coisas não melhoraram..

Tentei e também não me arrependi, não me arrependi, foi mais uma vez para mim... mas eu apesar de tudo, apesar das coisas correrem mal... eu queria, como dizer, eu queria era acreditar que ele se arrependeu e pelo facto de que pronto, foi o primeiro, e acreditar que ele arrependeu e queria mesmo ficar connosco. Porque ele por acaso não tinha outra mulher e não tem outro filho fora, nós somos primeiro namorado, primeira namorada e nesse caso, né, pensei que ele arrependeu e queria mesmo que a gente pudesse continuar, porque nessa altura já tinha a Mafalda, já tinha o João e agora o bebé. Pronto pensei que ele tivesse mudado de comportamento e decidisse continuar connosco, até porque nós tínhamos a casa ali da Câmara que nos deram e tudo, pronto já tavamos a fazer a nossa vida. Nós saímos de África para cá, para fazer uma vida nova, para arranjar melhores condições de vida. Nesse tempo pensei que ele quisesse mesmo mudar de comportamento e levar a vida para a frente com a família, do que ter que arranjar outra pessoa de novo, conhecer de novo. Mas tanto do lado dele como do meu também não era bom, era melhor se a gente pudesse, como se diz, apagar isso tudo e levar a vida para a frente, já tínhamos uma menina e um rapaz, mas pronto, não era o que ele pensou, a ideia dele era outra coisa, ele queria a família para ele.

Pronto e foi nesse sentido que eu pronto, voltei, apesar de tudo, porque quando eu saí, saí mesmo decidida que eu não ia voltar mais porque eu já não queria mais problemas, porque eu vi que não era isso que eu queria para mim, mas apesar de tudo como nós também namorámos 10 anos, nós conhecemos eu tava com 13 anos, namoramos durante 10 anos, eu fiz o 11º, pronto é aquela coisa, ele pediu nós juntámos. Ele veio pra cá através dos meus familiares, depois eu vim atrás, tava grávida quando ele saiu, da minha filha, aí recordei-me disso tudo e disse 'tudo bem posso dar mais uma chance ao rapaz'. Mas não foi isso que ele

queria e não importei de dizer não faz mal apesar de eu ter saído voltei, mas eu posso sair mais uma vez, porque não é isso que eu quero, não vale a pena tar-se a agradar outras pessoas e magoar a mim própria, acho que não, né. Porque eu também preciso de me sentir bem, de me sentir bem comigo mesma, se tou a agradar outra pessoa e eu não me vejo, não me sinto como tendo alguém que preocupa comigo, alguém que também quer o meu bem-estar, para mim não vale a pena.

Então eu aproveitei, saí, recorri outra vez à assistente social e pronto elas por acaso entenderam a minha situação e deram mais uma vez apoio. E então pronto, enquanto tava à espera disso, tava sem dinheiro, sem trabalho, quando voltei não tinha mesmo nada, então deixei de tudo, arranjei um dinheirinho que uma amiga me emprestou, arranjei uma casa.

- Isto já depois da 3ª vez?

Não, ainda tava a falar da 2ª vez quando eu fiquei grávida, fiquei grávida de 4 meses, sim foi ali, da 2ª vez que já tava grávida de 4 meses, recuperei o cabeleireiro, consegui apoio da Segurança Social, e até recuperei outra vez umas coisas que eu precisava de pôr no cabeleireiro, continuei... Porque a gente certamente tava a ser acompanhada por isto tudo, sabiam da história do cabeleireiro, isso tudo, pronto, naquela coisa de falta de emprego, essas coisas. Quando eu voltei, tudo bem eu tinha aquelas coisas, só que havia sempre uma coisa ou outra que eu ainda ia pôr, que na altura como eu deixei ficar pra trás, saí, ficou lá, mas faltavam algumas coisas pra recomeçar mesmo, dinheiro pa pagar a renda, essas coisas. Então pronto falei e elas até me apoiaram. E então eu dei continuidade, pedi mais coisas, fui pagando, fui trabalhando à espera que o apoio saísse. No entanto, fiquei grávida. E nós também tavamos a ser acompanhadas por as senhoras do, como é que se chama... CPCJ os miúdos! Quando nós saímos da associação nós fomos para casa, mas na mesma, de vez em quando, nós íamos lá, elas marcavam a entrevista e eu ia lá para saber como é que tá, se tá tudo bem, pronto já sabem que estas situações às vezes... E pronto foi aí que lhes disse pronto, apesar de ter voltado agora fiquei grávida, parecia que o homem tava a recuperar, mas era só, como se diz, temporariamente, mas não é isso que eu quero. Eu não quero outra vez ter que saber que voltei para a mesma situação. Não queria isso. Então pronto eu pedi e foi ali que depois disse que consegui um dinheirinho emprestado duma amiga, arranjei uma casa minha, aluguei a casa e depois, um dia sabia que ele ia trabalhar às 8h da manhã, como ele ia fazer as férias do irmão ia fazer das 8 até às 8 da noite, então ali combinei com um senhor de transporte de mudança, fui lá a casa tirei algumas coisas, nem tudo, porque tinha que ser tudo a despachar, mas algumas coisas que me ia fazer falta: roupas. Da 1ª vez deixei tudo, desta

vez já não vou deixar, tenho que arranjar uma maneira de tirar as minhas coisas porque eu não quero mais voltar, voltar para o mesmo não.

Tirei as minhas coisas tudo, só que o tempo que eu arrumava as coisas e que eu saía, os miúdos, naquela coisa de quer levar o brinquedo quer levar o boneco, quer levar não sei o quê... O que é que fiz, fui na camioneta com os miúdos, com o bebé pequenino.. ali já era a 3ªvez.... Não... ah ali já tá mal...

- Vamos recapitular.. da 2ª vez tava grávida

Sim, tava grávida, fiquei grávida..

- E voltou para a casa-abrigo quando tava com 4 meses

Voltei, aí sim, voltei para a casa-abrigo, fiquei ali, ali não podia trabalhar porque já tava grávida de 4 meses, ninguém ia dar emprego, um emprego novo com gravidez de 4 meses já não era muito fácil de se adaptar, Eu continuei em casa, os miúdos é que iam para a escola, na mesma, elas depois conseguiram colocação e os miúdos foram de novo para a escola, continuaram a estudar. E pronto eu ficava na vida normal, ia buscar os miúdos na escola e fazia as minhas coisas do dia-a-dia e no entanto, o tempo foi passando, a gravidez foi crescendo até 8meses, 8meses-8meses e meio, foi ali que eu depois.... Pronto o senhorio depois, eu não tava a conseguir vender as coisas do cabeleireiro, porque tinha sempre aquela preocupação que estou ali tou segura, tou com os meus filhos, tou distante do homem, mas tem aquela coisa tem lá o mobiliário do cabeleireiro num espaço. Era meu, sim, que é uma coisa importante que eu gosto, mas também assim o espaço onde está, não é meu e tinha sempre aquela preocupação, o problema é que eu não podia ir pa lá, porque ir lá era um risco porque depois podia encontrar com o rapaz. Mas depois pronto chega uma altura que eu cheguei ao senhorio pa falar com ele, porque saí mas depois não dei notícias, não dei notícia nenhuma, e depois tive que recorrer ao senhorio pa falar com ele que mais uma vez tive que sair porque as coisas não correram bem. Então ele disse ‘ah tá bem’ que já não ia aguentar mais, precisava do espaço dele, porque se tá fechado, mas tou a pagar também não lhe compensa nada. Então foi a partir daí que eu disse, ‘entao tenho que arranjar uma forma de tirar aquilo, porque a associação não tem onde pôr as coisas’. A única forma que eu pensei é então arrendo uma casa.

Então depois a Segurança Social me enviou aqueles apoios que eles eram pa me dar. Então da 2ª vez que eu recuperei o cabeleireiro, mas que precisava de mais coisas em que fiz

um pedido de apoio e mostrei umas facturas, depois aquilo que precisava, entreguei, fizemos um processo, porque foi através de apoio do emprego, mesmo da Segurança Social é que tavam a tentar me apoiar pa conseguir um emprego. E então, no entanto o que é que aconteceu... como eu tive que sair, eu liguei para o senhorio e disse então o que é eu tenho que fazer, vou tirar as coisas, então pensei em alugar uma casa, tirei as coisas, pus em casa, porque tava de 8 meses de gravidez. Então tirei as coisas, ponho em casa e vou tentar fazer umas amizades. Apesar da zona onde eu também fui não tinha assim pessoal praticamente conhecido, porque de Sacavém para a Póvoa de Santa Iria ainda tinha distância, mas pronto eu preferi aquela zona. E eu disse “ali vou, vou começar a trabalhar em casa, vou recuperando até, depois logo se vê”. Foi na mesma altura que nós depois, os miúdos também acabaram as aulas, então arranjei a casa, já tava grávida de 8 meses e fomos pa lá. Foi em Novembro! Por causa daquela situação das coisas, não tinha onde pôr, tinha que tirar, pa não deitar fora nem nada, disseram ‘então pronto vai para fora’. Saí da casa-abrigo e fui directamente para a Póvoa.

Sim, porque aluguei casa em Novembro, depois acontece que nós nos encontramos, porque ele tinha um cheque meu, e eu soube que foi lá pra casa dele, pronto que caiu na caixa de correio, então ele andava sempre a dizer a todas as pessoas ‘haa ela tem aí o cheque’ que era ele que devia aproveitar, então eu depois pedi o número, liguei pra ele pa dizer ‘então me traz o cheque, porque realmente o cheque me tá a fazer falta, porque não tou a trabalhar agora, tou de bebé e precisava de dinheirinho para comprar algumas coisas’ ou pa fazer outras coisas também com os miúdos. Então liguei pra ele pa me trazer o cheque, e realmente ele me trouxe o cheque, já tava ultrapassado mas eu liguei outra vez para a Segurança Social e eles fizeram outro novo e ali pronto, a gente aproveitou pa falar pa voltar, porque temos lá casa, e a casa também é uma casa barata, são 3euros e 60 que tem que se pagar naquela casa. E eu pensei, pronto uma casa de 450 euros e eu nesta situação, se ele realmente quisesse mudar, pra mim pronto. Era melhor pra mim e melhor até prós miúdos também, não era. Porque isso que eu pensei foi um sacrifício muito grande que eu sei que ia fazer, porque tinha que ser né, não há nada sem sacrifício. Acreditei que, agora tava grávida, ter que ter bebé, não tenho emprego, numa casa de 450 euros. Pronto, podia sempre dar errado, mas tinha que se arriscar. E eu sou daquelas pessoas também que tou sempre com aquela coisa de querer renovar, não fico presa ‘ah será que vai dar, ou não’, eu pronto vou, arrisco mesmo assim, seja como Deus quiser, mas... Então pronto não voltei. Entretanto era tarde tinha que voltar pra casa. Voltei em Dezembro, voltamos em Dezembro de 2004 ainda era 2004, Dezembro de 2004 que eu voltei pá casa, depois em Janeiro nasceu o bebé. Pronto naquela situação pensei bom ali o bebé

nasceu pode ser que o homem... agora já começa a ganhar outro tipo de comportamento, pensar que a vida também não podia ser assim, não é. Nós temos que mudar, nós quando queremos mudar, temos que mudar pra melhor, mas não, nem por isso deu sossego. Tudo bem o bebê nasceu e eu fiquei tipo, como posso dizer, isolada! Ficava lá naquela casa, ninguém pode, ninguém ia lá me visitar. Porque ele, a forma de fazer dele, as pessoas pronto contrariaram, porque ele fala muito mal, ofende as pessoas, e pronto cria defeitos... tudo dele é bom, tudo de parte da mulher não presta e as pessoas não querem isto. Eeee ele não sabe agradecer, quanto mais chamam ele pra dar 1 conselho, pode ser que ele aceite ou não, mas mesmo assim agradece mal. E umas amigas minhas que depois souberem que voltei, agora nasceu o bebê essas coisas e queriam vir, mas ele também não, não mostrou muito bom parecer. E eu até, naquela coisa, como eu tinha trabalho de cabeleireiro, as pessoas, clientes eram lá da zona, eram lá tudo malta africana, lá da zona da Quinta do Mocho, naquela coisa 'ah Sara chegou, vamos outra vez' e pronto, há pessoas que gostam de, pronto continuar com a mesma cabeleireira, quando as coisas dão bem e se sentem bem e não se importaram de voltar e eu também pronto 'agora nasceu o bebê vou começar a fazer horas aqui em casa', que é pra ir ganhando algum troquinho, é sempre algum para ajudar, porque não tou a trabalhar, e eu também tava, pronto, tava a trabalhar mas no trabalho ganhava pouco, ganhava pouco, ganhava 450 no trabalho e renda é pouca, mas temos água, luz, bebê, alimentação, essas coisas todas. Os meninos tão na escola, mas o homem nem por isso, não agradeceu, começou a criar defeitos e as pessoas que tão a vir, são pessoas que tão a induzir, são pessoas que... começou a meter muitas gente no problema dele que ninguém tem nada a ver com essas coisas e depois bota defeito porque tá a gastar água, tá a gastar luz. Mas o problema dele não era isso, ele como sabe que eu já sabia que ele não era capaz de me agradar, de fazer as coisas, coisas diferentes daquilo que acontecia anteriormente, que é para eu, enfim, sabia que tava sempre de pé atrás, 'será que essa moça vai ficar ou será que ela não vai'. E ele não queria que eu ganhasse dinheiro, porque era a única forma de eu sair. Então começou a criar defeitos. E ali pronto, como eu já tinha falado que eu sem dinheiro não tenho como fazer nada, com 3 filhos. Porque as pessoas, eu penso assim, as pessoas diziam assim 'ahhh se ela com 2 filhos voltou, então com 3!', mas elas ficaram enganadas ... Eu sou decidida! E então, eu já tava a ver que as coisas não tavam a ir assim tão bem, disse ali "dessa vez não vamos escapar mais, custe o que custar mas eu tenho que sair", foi a partir daí que eu falei ali com a minha amiga. Pronto são pessoas que viram o meu sacrifício o meu esforço e gostavam bastante de mim e viram que não havia razões para a gente viver essa situação e ali tava mesmo à rasca, não tinha maneira. Então foi ali que depois recorri à Assistente Social também, a dizer a ela que o

bebé nasceu tudo bem e isso tudo, mas não tou a sentir bem, apesar de tudo não tou a sentir bem, só que essas coisas levam tempo, dinheiro, pedir apoio, tudo bem, faz-se o processo, mas tem o seu tempo pra chegar até ali. Pronto foi ali que eu depois pedi apoio à minha amiga e que eu aluguei a casa. Voltei para a Póvoa de Santa Iria, levei as coisas pra lá e depois pronto foi ali que eu depois arranjei também, consegui lá um trabalho de cabeleireiro perto de casa. Foi aquela coisa... eu levei as coisas deixei os miúdos, como o transporte só tem parte da frente, só fui com o bebé, que aí o bebé já tinha 6 meses. Levei, fui eu com o bebé e deixei os 2 mais velhos que era para irem de camioneta. Só que é assim, o tempo que os homens levaram a meter as coisas, um vizinho que era o irmão, tava no 2º andar, viu-nos e depois viu os miúdos a sair com a mochila na costa. Ligou pró irmão que tá no trabalho, o homem de momento deixou o trabalho pegou no carro, que tem carro próprio, pegou no carro saiu directamente e pegou nos miúdos já mesmo a entrar na camioneta!!! Travou pediu ao motorista pa parar, tirou os miúdos, fez aquelas perguntas, aquelas coisas que é pa saber onde é que tá a Sara, não sei quê, mas depois pronto eles foram. Depois vi que os miúdos tavam a demorar e então onde é que tão os miúdos. Então depois mandou-me uma mensagem e eu depois procurei uma maneira de ir ter com ela. Depois disse então vem, vem que a Sara espera. Mas enquanto tou a falar com ela, o pai tá ao pé a escutar tudo.

Mas depois pronto eles vieram e o pai é que os meteu no carro foi com eles até lá, para descobrir, pa ver onde é que era. Mas mesmo assim ficamos nas calmas, nós falamos, e eu disse pronto ‘eu saí porque já não quero mais assim, continuar assim pa mim não vale a pena, não serve, então eu preferi sair, para não arranjar mais sarilhos’. Então eu preferi sair, deixar a casa.

E então nós conversamos e tal, tava-me a tentar convencer que é pa voltar pa casa mas eu nada, 10 dias, 15 dias, 20 dias, como ele viu que eu tava a seguir a minha vida, pq depois arranjei lá emprego, já tenho casa alugada, tou aqui com os miúdos. E então pronto ele viu memo que se calhar eu não voltava mesmo, tava a ver que já não tinha mesmo volta, que eu não ia voltar, tava a perder esperanças!!! E aí ele decidiu uma noite, foi num sábado à noite, por volta das 10horas, 22horas, foi lá pra minha casa, bateu à porta, bateu à porta tudo bem ele pediu e disse que queria falar com as duas, abri a porta, ele entrou depois começou a falar muita coisa, muita coisa, muita coisa... Depois às tantas disse assim ‘espera aí que eu vou pró meu carro’, como eu já vi, já tava a ver a conversa que não me agradava, quando ele disse ‘espera para ir ao meu carro’ eu fechei a porta da casa, com a chave. Bem o homem quando veio bateu a porta ‘Sara Sara abre a porta’, não abri a porta, o homem com nervo, não sei, demónio, levantou, aquilo era um rés-do-chão, era daquelas casa tipo barraca. Levantou todo,

partiu o vidro, arrancou o vidro, não sei como ele fez, entrou logo e foi logo pra cima da minha filha, bateu na minha filha, deu pontapé, bateu na parede e tudo, porque ele ficou com raiva, porque diz que a Mafalda sabia de tudo e que a Mafalda podia dizer ao pai e não disse e a Mafalda tava a proteger a mãe, aquelas coisas, começou a criar muita coisa na cabeça. E então ali ele começou a bater na miúda. Ele começa a bater na menina, voltou e disse assim ‘deixa passar ao lava-loiça buscar a faca’, quando ele disse ‘vou buscar a faca’ eu fui atrás e abracei o homem, um homem tão grande, tão.. até que eu fiquei com um risco este risco ali (no braço), é um risco do garfo, porque não viu a faca, pegou um garfo. Como o homem é tão grande, porque ele não é pequeno é bem grande, abracei o homem, a tentar, porque com faca ou com garfo o que é que ele podia fazer com a minha filha ou connosco trancados?! Depois eu tranquei-a e pus a chave em cima de qualquer coisa que nem sei. Depois o homem voltou-se pra mim agora, me bater e eu levei tanta porrada! Depois agora o outro pequenino, o outro 2º é que ficou com o bebé, que o bebé tinha 6 meses, aprendeu a gatinhar naquela casa. Nós saímos Depois tudo bem, ele ficou com o bebé com medo, mas depois o pai acalmou e disse assim ‘no João, o pai não bate no João. Depois ficou ali com o bebé no colo...e depois de momento ele pediu à Mafalda, tava a dizer à Mafalda para dar a chave, porque assim ele poderia matar a Mafalda, se a Mafalda desse a chave. Depois ele tava a procurar pa sair connosco e a ideia dele era pa nos levar pra casa. Então a Mafalda depois com medo, pegou na chave deu a ele, abriu a porta e levou os miúdos, os 3 e foi pô-los ao pé do carro dele. Depois eu fiquei aqui dentro de casa, porque tava verão e eu tava só de cueca e com a minha t-shirt, que tou na minha casa.

Depois o homem voltou pra trás a arrastar-me, pa levar e antes pegou no telemóvel bateu na parede, o telemóvel bateu, espalhou que é pa eu ficar sem contacto. Entretanto ele aí arrastou-me, puxava-me para a frente puxava-me para atrás. E quando ele entrou na aquela janela, ficou todo cortado, partiu o vidro, só sei que ele como ele é forte, ficou todo rasgado, assim a correr sangue e a mão dele já tava a escorregar de sangue, então ele puxava pra frente e eu puxava pra trás, porque ele tava puxando pra levar e eu a puxar pra trás porque eu não queria ir. Então a mão escorregava, mão escorregava, então quando ele viu que eu não quero mesmo, tava já próximo de entrar no carro e ele viu que eu tava tanto a recusar, tanta a recusar, eu escorreguei, caí, bati com a cabeça num poste debaixo de uma passagem área, uma ponte, e tava muita gente no caminho, era já 23 horas, era 22 e tal, quase 23h, mas como era verão, era Setembro... Agosto, Setembro... era mesmo Setembro, na viagem pra baixo pra cima, mas na aquela coisa de é confusão mãe de filho, pai de filho, porque viram um homem,

uma mulher com 3 crianças ali, ninguém vai entrar, não é, e eu sou uma pessoa desconhecida na zona, tinha ido pra lá 2semanas, ninguém conhece.

Eu tava segura no poste, quando ele me levou os miúdos, ele viu os miúdos, tavam ao pé do carro, deixou os miúdos ao pé do carro, quando ele viu as pessoas tavam a chegar muito, todas a sair de casa, porque távamos a gritar, a chorar, as pessoas que ouviram começaram a sair pela janela outras a sair pra fora, mas ninguém se aproximavam, tavam mesmo só a assistir. Depois quando eu caí, ele começou a me dar dar soco, ajoelhou em cima do meu peito que é pra me travar, pa eu não me mexer. Começou a me dar muito soco ali e eu fiquei toda espancada!!!! E eu abaixava a cabeça assim e quando eu levantava aquilo ficava graaande sangue. Ele me deu tanto soco que eu fiquei toda marcada, toda toda toda marcada. E então quando eu tava a me debater e a Mafalda viu que ele ia pa me bater muito e eu não tava a conseguir sair e tava a chegar pessoas e ninguém tava a fazer nada, então a Mafalda partiu a correr em direcção à GNR lá de Póvoa, que penso seja gnr, é psp, é gnr da Póvoa. E então nós tavamos aqui na zona de Póvoa Velha, a zona lá de cima ali pa Quinta da Piedade onde tava lá a GNR, ela foi lá, foi a correr, mas ela depois escondeu. E ele quando virou e não viu ela, ele meteu os dois no carro e arrancou com os dois à procura dela, ela quando viu ele a passar diz que escondeu logo. Se ele visse ela... ele tava já com RRaiva!

Então depois ele foi, seguiu. Essa parte, quando ele saiu que disse que ia pró carro dele, eu como já vi que a conversa não era muito boa, então eu peguei no telefone e liguei pró 112 a pedir ajuda, só que..o tempo leva..liguei 112 e depois tive que dizer outra vez qual era a zona, essas coisas todas, e depois fazer comunicação pa vir a polícia. Quando a polícia chegou, ele já tinha ido embora com os miúdos. Depois as pessoas tiveram que parar e disseram ‘olha que o homem saiu ali e levou os miúdos’.

E então depois a polícia me meteu no carro deu a volta à Póvoa toda, a área onde eles podiam circular, mas também já não viram o homem. Depois me levaram, me puseram com a mínina, puseram numa ambulância, fomos para o hospital, fomos para o hospital de Vila Franca, ficamos internadas, ela foi pa Pediatria porque é menor. Ficamos bem, depois eu fiz queixa, disse que queria o meu bebé, o bebé era pequenino não comia ainda, só tava a comer iogurte porque tinha 6 meses e eu disse que queria o meu filho. Porque ele levou a chave, quando ele abriu a porta, depois quando ele me viu ele fechou a porta, ficou com a chave e eles (a polícia) disseram que não tinha casa, a casa tá partida, a janela partiu, ele partiu o vidro, eu não tenho chave, então falei logo que queria uma ajuda, um lugar para estar, porque tava com medo, porque dantes ele já tava a nos ameaçar com ácido, porque ele como trabalhava na lavagem de camiões cisterna ali no Camarate... ele, pronto tinha acesso a essas

coisas, a álcool, aqueles produtos. E aí tava a ficar com medo porque ele dizia 'ah se vocês não voltarem pra casa vou-vos dar com acido!' e comecei a pensar 'então não vou voltar pra'quela casa, olha vou pedir mais uma vez', pedi, expliquei, falei da associação. Depois entraram em contacto... E depois pronto, uns dias depois, nós ficamos lá, aquilo aconteceu no sábado e depois eu fui transferida para o Hospital de S. José, por causa da cabeça, tinha que fazer um TAC e aquelas coisas.. fiquei lá sábado, domingo, só 2ªfeira à tarde é que eu voltei. Quando eu voltei já a minha filha tava a ser acompanhada pela assistente social. E depois pronto, eu quando voltei perguntei pelos miúdos... Ele levou pra casa dele, ficou lá em casa dele e depois através da queixa que eu fiz é que a PSP de vila franca de Xira comunicou com a de Sacavém e assim.. e depois foram logo pa casa dele, não viram ele e depois é que deixaram recado. Depois ele levou os miúdos, deixou lá em casa. E então pronto ficamos lá 2ª, 3ª, 4ª feira é que a associação conseguiu nos arranjar uma casa, porque é uma família grande com 3 crianças, tinha que ser uma casa maior. Só a partir daí é que voltamos outra vez para a associação e ali é que ficamos 1 ano, depois tinha dificuldade com a creche pó bebé.

Depois de eu voltar já pá casa, porque queria trabalhar mas depois tinha bebé, tinha que arranjar creche pó bebé, mas era tudo muito caro e não dava pa pagar. Aí é que tive que sair mais cedo da casa, porque é assim, eu sou uma pessoa que não consigo ficar parada, tar parada pra mim não dá, não dá mesmo. Mas fiquei 1ano, deixei os miúdos acabar o ano lectivo. Entretanto tava naquela coisa de não voltar pa zona, pa não haver... sempre tive aquela coisa, porque da maneira como as pessoas de lá daquela zona (Póvoa) me acolheram, eu dizia vou ali... porque elas apesar de eu, pra'lém de eu, apesar de eu ter vivido com a associação, mas elas entravam sempre em contacto com a associação pa saber como é que eu estou, se eu ia voltar pra'quela zona ou não, aquelas coisas pronto. E então pronto eu disse vou voltar outra vez pra zona, porque não tem nada a ver, o homem tá em Sacavém eu tou na Póvoa, se ele não sair de lá pa lá pa me chatear, não vai haver problema, não é. Então saí, porque havia outra forma de fazer o caminho pá Póvoa sem ter que passar por Sacavém, então eu preferi voltar pra zona. Porque ali... pronto, se calhar, tinha qualquer coisa na minha vida que dizia que eu ia conseguir seguir vida pra frente, lá tinha escolas boas, aquelas coisas e... não sei, qualquer coisa táva a me dizer 'Sara vai práli' e eu fui. Apesar de, mas nada me demovia de ir pra lá, não era a vontade delas, mas foram lá e me deixaram ir. Mas graças a Deus até então tá tudo a correr bem e o processo foi seguindo, o processo-crime, aquelas coisas todas, houve julgamento, sentença. Tá tudo resolvido até então. Também agora não tenho assim muita iniciativa do... uma vez ou outra ele tem tentado mais uma vez a ver se eu voltava, mas eu disse-lhe que não. Fiz uma carta, fui à advogada fiz uma carta, mandei pa ele,

porque ele também agora nem dá assistência aos miúdos, só deu 1mês, 2meses, 3meses só e depois parou, quando tentou outra vez ver se eu voltava e eu disse que não, então ele cortou mesmo, não dá apoio aos miúdos, mas pronto.

O que eu queria mesmo era pronto, a minha vontade era não voltar mais pró homem, arranjar uma casa minha, que desse pra morar eu e os meus filhos, um emprego meu e pronto. Apoiar os meus filhos porque aqui também... a ver se têm um futuro melhor não é. Apesar de tudo, graças a Deus tenho tado a lutar bastante pa isso. Há sempre um impedimento, como dizem, as coisas nem sempre vão como a gente quer... O problema mesmo, o maior problema ali é a casa... Porque até então, quando saí fui ali pra zona da Póvoa, tive muito apoio das técnicas ali, da assistente social, das senhoras da CPCJ, da Câmara, dessa gente toda ali, apoio à comunidade, as assistentes que têm me apoiado mas... pronto agora também com o problema da crise também agora que abrandou fez com que... pronto tudo também tem, tudo lá tem dificuldade, não é. Por isso eu agora que tou com eles em todo o lado.... Mas tou confusa com a esperança que vou conseguir mais coisas, lá mesmo... mais apoio.

Arranjei uma casa, sim arranjei uma casa, aluguei e tenho estado a pagar, só que a renda é cara..

- Ainda é a mesma, desde 2006?

Não! Porque na altura quando eu saí, vim prá associação e elas me ajudaram a tirar as coisas daquela casa, pusemos num armazém e táva a pagar todos os meses um dinheirinho, que é pa manter as coisas e depois quando eu saí tirei outra vez, fui pa uma casa, era mesmo... praticamente é ao pé, mas não era a mesma casa, até porque a casa também depois, em tempo de inverno começou a chover muito, começou aquelas coisas, arranjei-me outra casa. Fui eu mesma que arranjei, aluguei a casa eu mesma e porque, pronto graças a Deus a assistente social e as senhoras da CPCJ têm-me orientado como fazer o pedido de habitação, mas também até então não... pronto já me escreveram a carta, a falar da associação na carta, do pedido mas, também até então não recebi nada. Mas já tive mais reuniões também com outras senhoras, também já falei da casa que tem o pedido, elas até já fizeram a inscrição, mas até então não encontraram nada, porque na altura tinham que fazer, concluir o realojamento das pessoas que tavam incluídas naquele programa PERR? Mas seja como for, ultimamente eu estive aqui na associação a falar com [a tutora] porque eu tenho mesmo que me dedicar a isto porque é isto mesmo que eu preciso, pra ver se... porque é assim, a renda é o que dá cabo de toda a gente e então eu vi que... eu trabalho, o mais que eu trabalho mas o meu ordenado todo vai só prá renda, mas eu não quero pagar só a renda tenho outras coisas pa pagar e tenho

um futuro ainda pra fazer, tenho os filhos e ainda mais que o pai não dá nada e eu preciso de... 3 filhos agora o pequeno também já faz 5 anos, também já come, seja como for tem que levar lanche, tem que ter pequeno-almoço... e a roupa, eles são todos desenvolvidos. Meu filho com 12 anos calça 44, meu bebé com 4 anos calça 34, a menina calça 41, já tá a imaginar tamanho deles... É grande e corpo também não é tão pequeno.

Mas pronto, seja como for (risos) eu tenho que segurar tudo e eu digo 'o que é que eu faço?'. Então tenho que mostrar a essas pessoas, às senhoras da Câmara que eu preciso mesmo, que a minha dificuldade tá memo na casa. E disse então ali vou fazer uma carta, fiz uma carta, eu mesmo fiz uma carta com as minhas palavras, assinei, mandei pá Câmara. Depois vim ali outra vez, falei com a Dra., foi a Directora... haamm foi a Dra. como é... Marta, a directora é outra... depois ela pegou o número, ligou prá Câmara a explicar que a senhora então, não, por acaso elas até viram a minha inscrição e receberam e acho mesmo porque falaram 'haa graças a Deus já conseguimos realojar todas as pessoas que távam inscritas e agora temos muitos pedidos' são pessoas como eu, pronto que, não são do programa mas que precisam e pronto.. pelo menos assim já tou com a esperança. Se pelo menos já conseguiram realojar as pessoas que tinham direito na Câmara já é bom, não é. Agora é só esperar, também mostrar a dificuldade, pronto... também se quiserem podem ir lá pá casa à-vontade, consultar o dinheiro e analisar a minha situação. Mas também tou com esperança que um dia, nem que demore mais 2 ou 3 anos... mas que eu vou conseguir.

- Qual é que tem sido o seu maior sucesso desde que saiu da casa?

Maior sucesso... O que posso dizer ali... graças a Deus eu ali nessa zona tenho conseguido, não tenho tido dificuldade de trabalho... que é uma das coisas que muita gente tem mais dificuldade, graças a Deus nessa zona... E eu também sou daquelas pessoas que é assim, eu gosto de trabalhar como cabeleireira, mas eu não tenho... eu sinto que... eu não preciso de escolher perante a minha situação, eu também não posso ficar ali só movida de que quero só cabeleireira, qualquer coisa que me aparecer eu aceito. E graças a Deus trabalho muito bem nessas coisas, tenho tido boas ligações mesmo com colegas, trabalho ali nessa área, sempre houve trabalho pra mim. Não tenho tido assim dificuldades e o meu problema maior ali... eu tive no Rei dos Frangos. Saí... quando eu fui pá Póvoa, primeiro consegui um trabalho, uns dias depois consegui outro trabalho num armazém, trabalho temporário, trabalhei uns dias, depois acabou, consegui ali na CERCI Póvoa táva a trabalhar. Cheguei lá.. No fim do contrato eles não renovaram, porque eles também começaram a ter dificuldades e

viram como eu tenho esta situação, [falámos da forma de] pagar o ordenado, pagavam só uma parte e a outra parte ficava assim, mas depois, pronto tinha que se rescindir o contrato. Mas 8 dias depois, com a minha esperança, eles até me deram um papel pó fundo de desemprego e eu disse ‘não, eu não quero outro fundo de desemprego, eu quero é trabalho pa laborar’ e eles disseram ‘ah não, mas D. Sara enquanto não arranjar...’ eu disse ‘haa eu vou conseguir!’. Eu saí, acabei em Abril. No mesmo mês consegui logo, fui ali pouco mais pra cima, no Rei dos Frangos, onde tem um Rei dos Frangos no Forte da Casa. Fui ali, falei, 2/3 dias logo entrei, tive logo contrato 8 meses, fiquei lá. Tão depois saí, com aquela saudade que tinha da minha mãe, porque depois desse problema que eu tive, 12 anos depois nunca vi a minha mãe, a minha mãe táva lá toda quase doida, porque... com esse problema todo, e depois eu disse ali vou, antes das férias fui, eu já tinha o meu plano de ir de férias quando eu tive naquele trabalho na CERCÍ Póvoa, eu já táva a fazer sonhos que vou nas próximas férias que ia receber, ia receber dinheiro e ia-me embora pra África pa visitar a minha mãe, era mais pa visitar a ela, pa ela me ver, pronto pa saber que.. [tava tudo bem] Então olha mantive esse sonho, esse objectivo, porque pronto... Eu ali conseguia guardar o dinheirinho, que recebia do apoio, vou guardando algum, porque eu preciso de ir lá visitar a minha mãe. Então entrei no Rei dos Frangos, comecei a trabalhar tive contrato pa 8meses, mas antes de acabar o contrato, quando chegou já no meio... Entrei em Abril... Abril, Maio, Junho, Julho, Agosto, Setembro, Outubro... Junho! Já aproveitei as férias dos miúdos, porque eu pensei eu pra ir de férias eu não tenho com quem deixar os miúdos. Porque eu e o homem não andava... porque ele nem sabia onde nós távamos, távamos ainda fugidas. Então... nem ele tinha contacto com os miúdos nem nada. E então aproveitei, e disse ‘eu pra ir de férias, tenho que, nem os meus filhos também não podem ficar com os meus familiares porque eles também não aceitam, porque têm medo que o homem vá lá e depois começa a disparatar’, então aproveitei e fui-me embora de férias. Fui-me embora de férias com os meus 3 filhos. Fui em Julho, não, fui em Agosto, Agosto e vim em Setembro... Quando eu voltei em Setembro eu entrei outra vez, porque quando eu saí, eu pa ir de férias tive que rescindir o contrato com o Rei dos Frangos, porque eu ainda não tinha o tempo suficiente, não tinha ainda 8 meses, 6 meses, 8meses para eu poder ir de férias. Mas eu disse a elas, ‘não, eu vou, porque eu já tinha as minhas férias programadas antes de entrar no Rei dos Frangos’, porque não é com o dinheiro do Rei dos Frangos que eu não vou de férias, eu já tinha as minhas férias programadas há muito tempo. Pronto, por falta de eu não poder continuar naquela instituição porque eles [tiveram tal] a dificuldade.

Mas o meu objectivo permanece ainda na mesma, por isso elas disseram ‘ahh se a Sara tiver que ir de férias, vai ter que rescindir o contrato’, eu disse a elas ‘não me importo, mas ir pra África eu vou pra África’. Rescindi o contrato, elas me deram todos os meus direitos, fui... depois eu pedi, falei com a senhora do escritório e disse ‘e se quando eu voltar, se eu quiser entrar outra vez, posso?’, ela disse assim ‘a D. Sara pode tentar, se a gente não conseguir outro lugar, outra pessoa, tudo bem’. Mas a minha chefe gostava tanto de mim, que todas colegas disseram ‘Sara vai e volta aqui, que pede por ti e tu entras na mesma’. Fui cheia de confiança huuuuuuu fiquei lá na África 1 mês, voltei... e depois os miúdos continuaram a aula normal, quando eu fui já deixei as coisas todas orientadas, matricula, livro, comprei tudo, deixei ficar, (...), mas graças a Deus tudo correu bem na vida.

Então fomos de férias, bebé e tudo. Avisei na creche também que ia ficar 1 mês fora. Então voltei, quando voltei, fui logo outra vez pró Rei dos Frangos, elas aceitaram a inscrição outra vez, entrei, elas fizeram mais 6 meses de contrato, e ali entrei já como empregada de 2ª, balcão de 2ª, até aumentaram o ordenado e tudo. Pronto fiquei ali a trabalhar... Então pronto fiquei ali, só que ali comecei a me revoltar por causa do horário... porque a casa era só atravessar o caminho, era de casa pró trabalho. Mas! Saía 10 da noite, sábado, domingo e feriado e eu sou muito agarrada aos meus filhos. E por aquelas coisas todas que nós passamos e eles não têm ninguém assim lá ao pé, que é pa pronto pode dar conta deles e eu pensava em mim, mas também pensava neles. E pronto, aquela coisa de não poder nem contar com o pai, pelo menos pa dizer ‘olha tou a trabalhar’ e uma vez tão com o pai, aquelas coisas... e então prontos eu, o que é que eu fiz, disse ali fiquei só 6 meses, no fim do contrato eu disse a elas que vou embora, também tava com aquela cabeça de ‘ah! Vou abrir o meu cabeleireiro’ e depois me apareceu um espaço lá na zona e então pronto, eu ali falei com um senhor do micro-crédito e... e consegui, ele me deu apoio, e tinha uma amiga que me ofereceu servir de fiadora e então eu apresentei, como é que se diz, a proposta. O senhor aceitou, o banco também aceitou dar o dinheiro pró empréstimo. Então pronto, fiz uma carta pró Rei dos Frangos a dizer que ia embora, que ia abrir meu negócio, que eu, pronto que é uma das coisas que eu gosto bastante, apesar de eu também gostar de trabalhar lá, porque eu trabalhava como empregada de balcão... eu também tenho formação de empregada de balcão e técnicas de vendas que eu fiz, táva lá bem, só que o meu problema era o horário, porque o horário às 7h, quando tou a sair pra, qdo o bebé tá a entrar no prédio com a minha filha, tou eu a sair a correr pra entrar no trabalho. Chegava de noite nem podia parar nem pa dar um beijinho, escutar a minha filha que queria falar qualquer coisa. O bebé dizia ‘xaauuu’ e eu saía muito triste a ver e ia bem nervosa pó trabalho. Sim porque o meu trabalho é bem pertinho, pronto saía já quase

em cima da hora. Só que tinha aquela coisa, às 7horas já é praticamente para começar a preparar o jantar, qualquer coisa pa tar com os meus filhos... á hora que eu vou entrar, 10, 10 e meia da noite... e eu trabalhava na caixa tinha que ficar ali pa conferir o dinheiro pa fechar a conta que é pa mandar pó patrão, essas coisas. Era sábado, é domingo, é feriado, é tudo... e pronto, tinha folga, mas não conseguia, porque enquanto os miúdos tão em casa, eu tou no trabalho, enquanto eles tão na escola eu tou em casa, porque folga era só ao dia de semana ... E então eu comecei a revoltar um bocadinho, porque não é isso bem que eu quero, eu quero dinheiro sim. Mas e aquilo é... e ali eu disse não, não dá, então eu tive que sair.

Mas o meu o meu maior orgulho é saber que, é assim, apesar de eu tar sozinha com 3 filhos e apesar de poder tar farta e cansada de correr, eu tenho cada vez mais, como é que digo, mais vontade de continuar, não ser... sim sim, lutar e tenho força para dar aos meus filhos, conselhos, lhes dar aquelas dicas, qualquer coisa assim, pa lhes fortalecer mais e penso... renovar outra vez, mesmo que as coisas dão mal pra mim, eu não fico ali de mãos, de braços cruzados. Agradeço muito, até digo aos meus filhos, agradeço muito a Deus a, não sei, a forma, não sei, parece, não sei o que me deu, de mim mesma... porque às vezes digo eu não quero... o que se conquista não vale muito, vale mas é, como se diz... o que interessa é eu me sinto bem comigo mesma, mesmo que não se... adquiero nada, o resto é tudo sem querer, de encargos, de isto de aquilo, mas pronto o meu dia-a-dia vai correndo bem, que eu vejo, pronto... também não tou de papo pró ar, mas... e é prós meus filhos saber que... que eles tão bem, tão alegre, tão a lutar também graças a Deus, apesar de tudo, até agora a minha filha sempre passou de classe. Quando nós saímos da 1ª vez ela táva na 4ª classe, agora já tá no 11º. Agora quer fazer estilismo, tá na área de artes. Graças a Deus, tá com 16anos nunca reprovou e eu fico muito contente!!! E ela também é uma alminha que tá bem preparada, porque ela praticamente é mãe dos outros dois. E o outro também, o mais novo também quando nós saímos ele ainda nem táva na creche, hoje já tá no 6º ano, só no ano passado quando eu táva no Rei dos Frangos, que ele andava sempre, aquela coisa a mãe não chega a gente não dorme. ‘Tamos à espera da mãe, mas o que aconteceu com a Sara’ e não dorme, então andava com o olho cansado ali na aula, mas pronto.

A coisa mais importante é, pronto ter sempre aquele gosto, ter conseguido... ultrapassar as dificuldades do dia-a-dia e ter sempre aquela vontade de olha... tentar ser alguém. Alguém no sentido de pronto conquistar sempre algum dos meus sonhos, que tá dentro do meu coração... é isso.

- O que foi mais significativo na casa-abrigo e que a ajudou a reorganizar a sua vida?

Humm (...) Uma das coisas é a nova experiência de, nunca tinha conseguido viver... compartilhar com outras pessoas. Porque a minha casa era só pra mim e os meus filhos, mas por causa dessa tal mudança fui obrigada a morar numa casa onde táva mais que 2, 3 pessoas, muita família pronto. Eu ganhei mais uma experiência de vida, não é. Sim partilhar as coisas do dia-a-dia, pronto às vezes podemos pensar que é só pra nós. Mas há certas ocasiões que nós temos que aprender também a colaborar com outras pessoas, a partilhar, porque bom, a vida é mesmo assim, a vida é que nos ensina, a vida mesmo é que nos ensina.

- Como é que foi sentida a saída?

Pra mim foi um motivo de alegria de saber... pronto sempre foi um motivo de alegria pra mim, quando eu saí de casa do meu ex-marido prá associação... para mim é um motivo de alegria de eu saber... grande alívio! Ali tudo bem, dum lado é um motivo de alegria saber que eu agora pronto, vamos ficar na minha casa independente sozinha, governar a minha vida como eu quero com os meus filhos. Aliviar um bocadinho também pronto... sabe das outras famílias que... não é por mal mas pronto seja como for, há sempre aquela coisa que... e é sempre um pouco mais de privacidade. Havia conflitos... só uma vez ou outra... sabe os miúdos e as miúdas... por causa de um brinquedo e depois uma mãe ou outra pode não gostar bem ou pode falar com as outras assim... magoa mas depois, mas depois passa. Mas graças a Deus posso dizer, pronto não são todas, mas houve umas que ficaram até agora mesmo e a gente procura uma pela outra, eu até tenho contacto de uma ou outra, a gente encontra em qualquer lado e damo-nos bem. Pa mim é importante, é mais lamizade que eu fiz... e é sempre bom, saber que essa nova experiência... como posso dizer... ficou, deu valor, deu pa valer porque já.. continua já... há 3, 4 anos atrás...

Mas também de outro lado a gente fica triste saber que tem que dizer [adeus] às técnicas que tanto me deu apoiou, nos acompanhou em todos os momentos da nossa vida, tanto de dia, durante o dia até uma certa hora, mas elas sempre, nunca deixaram de dar atenção a nós... Quando a gente mesmo ao telefone ou qualquer coisa elas tão sempre disponível. E pronto olha até o meu filhote ainda agora diz 'ó mãe mas porque é que saímos da associação?' eu digo assim 'saímos, mas tinha que ser filho, nós não podemos morar lá o resto da vida!' é... é aquela coisa.... E também não sei se o mal foi ter lá ido três vezes e pronto, cada vez que eles vêm pronto é aquela coisa que eles vão agarrar-se mais e pronto seja como for, foi muito bom

tar com elas, também porque assim nestas coisas que agente vai recorrer, também aprendi com elas certas regras também da casa que também vai-nos ajudar também como mãe e agora solteira a orientar com nossos filhos. E há sempre qualquer coisa que vem na nossa cabeça e a gente tem que parar um bocadinho... às vezes são aquelas coisas, somos independentes, podemos fazer mas, há algo que... ninguém é 100% perfeito, há algumas coisas que podemos pensar que tão bem do nosso lado, mas de lá não é tão bem assim... Em termos da educação dos nossos filhos, criar regras, barreiras, essas coisas para eles não se perderem...

- Como tem sido a adaptação a uma nova vida?

Posso dizer que tem corrido bem, tenho tido... tenho conseguido ultrapassar as dificuldades, como em todo o lado e... apesar de tudo. Dificuldades é mais... como dizer... é mesmo de acompanhar os meus filhos, acompanhar os miúdos. Mas mesmo assim, eu tenho que pensar que tem que ser mesmo assim, que não há outra maneira porque eu preciso de trabalhar, pa pagar a casa, preciso de trabalhar pa comprar de comer, porque eles não podem faltar o comer e... mas o problema aqui, é acompanhar mesmo, de querer tar com a Mafalda pa tirar umas dúvidas que ela tem, ou pa conversar com ela, porque ela também agora é adolescente, tem 16 anos, há coisas que ela precisa de saber que se calhar nem passa pela cabeça dela... mas tem que ser com uma mãe a lhe dar um toque, a falar com ela, abrir mais com ela, que é pa ela não ficar assim muito fechada... e o João também. É assim, quando eu tou em casa, o meu filho chega a mim e começa a desabafar, fala coisas que tão na cabeça dele, que se tivesse sozinho não fazia, não falava... e é nesses momentos que eu vejo que faz falta eu tar em casa, ter tempo pra eles, sim porque quando, porque isto de, eles quererem aproximar-se e eu não ter tempo pra eles não é nada bom, não é nada bom, porque assim é muito complicado.

Por um lado também, não é necessidade, mas necessidade de querer tar com eles e não posso. É assim, porque eles só têm praticamente a mim, porque por causa desta separação com o pai, meus familiares ali praticamente eles não, praticamente não têm conv[ivência]... o mais novo então, eu digo ele só tem eu e os 2 irmãos... porque como alguns familiares tão do lado do pai, depois daquela situação toda... a gente praticamente desistiu, tanto do meu lado familiar do meu lado como do lado do pai perderam o contacto, portanto as pessoas também querem se evitar porque o pai é muito complicado!! (mostra raiva) Então escusa mesmo de ... não há aquela coisa... há aquelas situações que apesar de mãe e pai separaram, mas os

familiares todos se procuram, a gente pode chegar à-vontade, podemos passar ali ao pé, mas no nosso caso já não... tá totalmente mudado e é muito mal, é muito mal..

Gostava que tivessem mais contacto com eles mesmo que fosse da parte do pai é o que eu às vezes digo acho que... é muito complicado... E depois, é assim eles são crianças também que se agarram muito, agarram muito a qualquer coisa... por exemplo, nós agora tamos no Forte da Casa, nós tivemos que sair da Póvoa porque aquela casa tinha muita humidade e fomos para o Forte da Casa e na altura tinha um problema de querer alugar uma casa, muito alta não dava, o meu ordenado não dava, então tive que alugar uma casa... 400euros não era bem o meu ordenado mas pronto, eu fiz uns sacrifícios tem que ser, porque na rua não posso ficar e então tive que alugar aquela casa...

Eu agora tenho o rendimento mínimo, tenho o apoio da... como se diz, IAC e eles também dão apoio ao domicílio de alimentação... todos os dias dão pequenos-almoços, dão sopa, dão prato, dão fruta, leite e pão. Praticamente almoço e lanche e... pronto, também tenho Banco Alimentar na CERCI Póvoa que é... onde eu trabalhei. Eles começaram a dar porque foi uma técnica de... CPCJ, que me orientou pa lá na altura e eu táva à procura de trabalho e então... foi naquela situação, sim foram elas mesmo, por acaso foi uma técnica muito boazinha porque assim, ela até é estagiária, quando me disseram que era estagiária eu nem acreditei “esta senhora é estagiária?”, foi muito activa no trabalho, sinceramente os 6meses que ela teve connosco... Por acaso... liguei pá senhora, até hoje eu falo disso.. valeu a pena, foi uma boa estagiária, mas pronto...

Apoio da associação... quer dizer, eu não posso dizer muita coisa porque é assim... eu é que não [venho]. Se eu disser venho, claro eu venho... dão um apoio tudo bem, em termos de papelada essas coisas, tudo bem, qualquer coisa que eu precisar ou elas também pra assinar um papel ou outro, elas ligam pra mim e eu venho cá, mas outras coisas não posso dizer nada de mal porque eu mesma é que parei por causa do tempo e a distância... Porque aqui até também vim porque também pa me alimentar um bocado a mim, é assim alimentar na forma de dizer assim... se calhar tem qualquer coisa nelas que sempre me faz segurar mais que é pra não cair outra vez. Às vezes digo pa Dra. Alberta “me faz falta tar ali convosco, mesmo que não tenha nada assim de específico pa dizer, mas pa tar só pa conversar um bocadinho, pa dar a volta às coisas”, às vezes tb é bom! Que é pa manter me mais. Que a gente precisa, que é para se ir alimentando mais, que é pa manter sempre cada vez mais forte!

Eu ainda tenho um sonho, pronto eu como sou digo “sou teimosa”, teimosa de mim mesma... se calhar... deve haver pessoas que podem até admirar de mim e dizer “tu tb já não é só como tu queres” porque, porque se calhar, quanto mais as coisas dão mal pra mim, se

calhar é mais forças que eu ganho. Apesar de como as pessoas dizem “ah tas a gastar dinheiro, tudo bem então gasta dinheiro”, se as coisas não deram bem também tenho que arranjar uma solução, não posso parar por aqui ou deixar-me afundar. Digo isto porque é assim eu agora, ultimamente, quando eu saí do Rei dos Frangos consegui apoio, através do micro-crédito. Então fiz um empréstimo, fiz um plano, pronto convivía com uma moça que ia trabalhar comigo, montei um cabeleireiro. Só que acontece que a renda do espaço, como eu tanto queria abrir na Póvoa que é pa ter mais tempo pa tar ao pé dos miúdos, aquelas coisas que era lá ao pé da casa... e então e ali eu conhecia muita gente também já que, por causa daquela situação de cabeleireiro que trabalhei quando eu aluguei a casa e depois que vim pra cá para... Então fui naquela coisa de montar mesmo na Póvoa... montei ali, aluguei um espaço, ali está sendo um bocado complicado de encontrar, aluguei um espaço era 450 euros, aquilo também era um bocado puxado. E porque na altura quando eu programei aquilo não havia nenhum cabeleireiro ali africano... no mesmo mês que eu abri, abriram logo mais 3, comigo eram logo 4, nesta época de crise... Era assim pronto, era aquela coisa das pessoas que pronto tavam aflitas, convidaram “ah fulana vem abrir ali, porque não tem nenhuma, há fulana tal”, mas depois é tudo ao mesmo tempo... mas até consegui, táva a conseguir fazer clientes, ia pentear cabelos europeus, africanos, tudo... só porque, pronto era aquela coisa, eu digo, eu é que fiquei muito apertada com as contas, porque tenho uma renda de habitação de 400euros, mais 3filhos, mais água, luz, mais não sei quê... já não consegui. Houve umas coisas que começaram a acumular, então parei, parei, não me imagino parada e deixar-me afundar... Então arranjei logo outro trabalho ali na clínica, na clínica de Alverca faço lá umas horas de limpeza, não me importei de fazer , deixo de um lado, mas tenho que pegar em qualquer coisa. Arranjei ali, tou a fazer um part-time, mas pronto!!! E vou fazendo umas cabeças, as pessoas, pronto também não se importaram [...] mas, pronto fico assim, mas sempre com aquela coisa porque não tenho onde ligar em casa, levei as coisas lá pra casa, tão lá e vou pagando as minhas contas e agora tou a pensar ‘o que é que eu faço? Vendo aquilo tudo, acabo a empresa ou então monto outravez?’ também já pensei, se eu não poder montar porque tenho muitas despesas, então faço assim, vou arranjar uma bancada logo num cabeleireiro, vou trabalhar... há sempre qualquer coisa, tem que haver sempre uma forma de ultrapassar, parar é que não posso parar. Uma forma de dizer é manter-me na área, há qualquer bichinho qualquer coisa que mexe comigo que diz ‘não, tas aqui mas tens que trabalhar naquilo!’. A minha filha diz assim ‘então mãe?!’, eu digo assim ‘ah vocês agora vão crescer, vão ter trabalhinho, agora tou com menos despesa, e até lá também vou conseguir uma casa da Câmara ou qualquer coisa’, ali já dá para poupar para o cabeleireiro... depois ela diz assim

‘então vais fazer cabeleireiro aos 50anos?’, ‘não faz mal filha, 50anos também não sou velha, e tenho que trabalhar, mesmo aos 60, tenho que trabalhar’, então se é o que eu gosto... Eu sou muito mais que essas coisas.

[...]

- Comparativamente com a sua vida antes da 1ªcasa-abrigo, sente-se melhor ou pior?

É assim... tar com o meu ex-marido e tar sozinha... É assim de um lado pelo facto das coisas não me correrem bem, eu prefiro agora, tou melhor, digo agora que tou melhor. Tou melhor no sentido de saber que vou trabalhar, volto, não tenho pessoa que vem com qualquer coisa pra mim... algo que eu não esperava que, que incomoda, sobretudo quanto mais eu quero explicar, quero fazer-me entender, ou apagar as coisas, ou vamos abater como se diz passar, porque numa relação há sempre coisas, mas nunca era possível pra mim.. eu prefiro como eu estou... eu sei que tou a sofrer um bocadinho, sofrer no sentido de quero, como quem diz, tem estado um bocadinho difícil, dificuldades, porque... é uma renda de 380, tenho 3 filhos... pronto trabalho trabalho trabalho não consigo... apesar de eu ter tido esses apoios todos, mas mesmo assim não... especialmente agora que tou só com 3horas, 6horas, 6horas ganho 380... pa uma casa de 380, o meu ordenado vai pra renda... e água, luz, tv cabo, essas coisas... qualquer coisa... água, luz, tem que ter gás pra cozinhar, os miúdos na escola têm que ter material escolar é uma coisa, lá todos os dias porque os miúdos não podem ir com fome pá escola, têm que ter algo pa comer porque ficam na escola o dia todo, uma vez ou outra é part-time, mas seja como for, têm que levar algo pa comer essas coisa, são 3filhos logo não é fácil todos os dias pa Mafalda, po João até pró Luís É todos os dias 3 lanches... e depois chegam lá em casa e parece que não comeram durante o dia... Mas graças a Deus... eu prefiro agora, eu sinto-me melhor agora... porque quando... uma coisa é quando as coisas tão bem, quando as coisas não tão bem... eu estou a sofrer porque eu quero... e faço isso com muito gosto. Porque saber que estou a sofrer porque alguém me tá a fazer sofrer, tá a ver... o meu problema é esse... apesar de que lá em casa, era uma renda insignificante 3euros e 60 não é renda, é renda porque tem que ser paga, mas pronto, não se compara com380 porque enquanto ele paga 1ano eu tou a pagar 1mês... mas mesmo assim, eu faço com muito gosto, a sério faço com muito gosto, porque pra mim é melhor eu prefiro pensar assim.

Reflexões

- Há alguma coisa que gostaria de ter tido em termos de suporte ou apoio durante ou após a saída da casa-abrigo? Ou que gostaria que fosse alterado?

Hummm suporte... se calhar quer dizer... hummm como de vez em quando nós temos altos e baixos... um apoio psicológico não era mau, era mais uma coisa que eu queria... quanto mais apoio a gente tiver para nos alimentar, para nos dar sempre, pra gente tar sempre.. em equilíbrio, não é. Porque o que eu sinto agora, mesmo que eu digo sinceramente, até às vezes digo... desse lado um companheiro faz falta... eu entendo que é assim... um companheiro peço desculpa dizer assim, posso dizer, não é só pra ter relações sexuais, é pa tudo, pa tar a acompanhar, pa falar, pa perceber um com o outro, pa ir passear... pronto pa saber que tenho aqui alguém que pronto, só pa me observar, pa me olhar de cima abaixo, pa me fazer sorrir, pa deitar comigo, pa me tocar, qualquer coisa assim, isso sim eu sinto, isso eu sinto falta disso... [...] faz falta é por isso que eu digo e neste caso que eu tou sozinha, não tenho namorado nem nada, que se calhar ainda não senti aquela segurança. E depois tenho lá a minha menina a crescer e penso nisso... também não sinto assim muita segurança e tar só a falar pra fora não, queria alguém que tivesse comigo, dentro de casa mas... quem vai-me garantir segurança agora com os miúdos, tenho a minha menina pra lá.

Mas isso também era bom também pra desabafar, se calhar também pra ouvir uma opinião, um conselho, uma coisa, qualquer coisa assim eu, pronto... porque eu acho que, eu entendo que não posso sobrecarregar muito os meus filhos, até porque há coisas que também eu não posso falar com eles. Tenho que tar aberta com eles sim, mas tem limite das coisas, né. Quando os meninos precisam de saber ou também se souber é num outro momento, né. Não é só como eu quero assim... faz falta não é, se calhar pronto... mas agora também tenho muito poucas amigas, e por causa destes problemas todos a gente limita muito... com as pessoas, porque a gente, nunca se sabe quem é que eles conhecem e depois podem dizer 'ah porque a fulana disse, não disse'. Eu prefiro assim... é aquela coisa pronto pa evitar.

- Que sugestões gostaria de fazer?

É assim... dentro da casa de refúgio pró que é... tem um cado de tudo o que precisa, pode faltar alguma coisa mas que eu agora não tou a ver... Pelo menos do que eu tenho, daquilo que eu tenho conhecimento daquilo que tem... pra mim eu acho que já não é mau, já é suficiente pa qualquer tipo de pessoa. Mas apoio psicológico, até porque por exemplo os meus filhos mesmo precisavam... só que é assim, do meu lado eu tenho dificuldade por exemplo,

vir até aqui tenho dificuldade, tenho dificuldade de transporte pá minha filha, pró miúdos, já é tudo maior... o João agora faz 13 anos, a Mafalda faz 17... De lá prá'qui é ainda um bocado... mas fazia falta pra eles mesmo ainda continuar, porque... ali elas eram tipo mãe... têm poucas amizades mesmo... ficam lá em casa, eles são capazes de ficar lá em casa o dia todo fechados, não saem. E acho que faz falta, às vezes eu digo 'João vai lá fora apanhar um ar, filho!' não têm aquela motivação aquela coisa, não sei se é dele mesmo de natureza, ou se é algo que fechou nele assim... e ele tem um problema por exemplo, agora posso dizer, ele enerva com tudo e com nada, até com o boneco da televisão, enerva com computador, se foi alguma coisa que não deu bem com ele, irrita-se logo. Várias vezes já pensei na situação, se calhar uma pessoa fazia falta para o João pa ele se abrir mais e às vezes... ele até não é muito negativo, mas pronto se calhar qualquer coisa assim pró motivar mais.

[...]

Tudo faz falta! Mas um apoio psicológico se calhar... é a melhor ajuda q a gente pode ter, pa continuar a lidar sempre, pronto pa ajudar-nos a andar mais ou menos com um equilíbrio. Sim, por daqui a 10, 15 anos há sempre coisas que vêm à cabeça. Uma pessoa como eu, no meu caso que aqui não tem assim, tem pronto [...], não digo que se não me virem na rua não vão me cumprimentar, não vão se aproximar, mas já não há aquela convivência, porque pronto foi tudo assim... e a minha mãe tá na África... Tenho irmão e irmã, mas também tão lá África, somos só 3da família... e pronto não tenho... tá tudo longe e nem falo com eles, nem pa telefonar não há dinheiro, arranjo 5euros falo só com a minha mãe, como cada um tá na sua casa, não dá..

- Como se vê daqui 5 anos?

Daqui a 5anos... gostava de ter a minha casa própria com... tenho casa mas não é minha não é, uma casa minha, casa que diga casa minha. Pronto aqui, gostava de uma habitação social que tenha um preço mais... mais adequado pra mim, por causa da minha situação, eu acredito que não vou agora... que de repente a vida vai melhorar já já porque, tenho um pequeno de 4 anos e tenho que lhe assegurar que, mesmo a Mafalda que é a mais velha, que tá agora com 16, tenho que aguentar mesmo até não sei quantos anos... e isso não é fácil, e o que eu preciso mesmo aqui, a única coisa que vai-me ajudar a andar mais prá frente era ter uma casa social, que é a única coisa, a única coisa da habitação que a gente pode... tem um preço mais significativo não é, pa ter assim uma renda baixinha que nos ajuda, né. Porque assim com uma renda baixa as outras coisas vão-se minimizando, água vai-se poupando, luz também, ora desliga não desliga... e pronto comer vai-se ajeitando, não é preciso tudo de bom

e do melhor, tentar ter uma alimentação equilibrada e pronto tentar acertar mais os meus preços, e roupa também não dá pa vestir este ano, veste o ano que vem, mas não se tá novo... sim, não compra de 10 euros compra de 1euro... eu vou pá praça tenho 5euros compro uma blusa pá Mafalda, compro uma blusa pa mim, ou então compro um calção ou quê pó João. Não preciso comprar só pra mim e deixar os outros. Graças a Deus meus filhos não são exigentes, na alimentação assim ou em roupa, aquelas coisas, não é, até então não tenho razões de queixa. Se tenho tudo bem, se não tenho também facilitam

Porque é assim... o maior problema é na casa, se eu conseguisse só uma casa social, as outras coisas iam-se fazendo bem. Eu acredito que sim, e pronto em termos de emprego, como eu sou daquelas pessoas que não escolho muito... Eu tenho uma coisa certa que é o cabeleireiro, mas se não puder ser também não faz mal. Pronto vou fazendo sempre qualquer coisa, limpeza, balcão, cozinha... tudo o que aparecer eu faço, graças a Deus tem-me corrido bem, no serviço as pessoas gostam de mim.

- Se tivesse possibilidade de enviar uma mensagem a outra mulher, que lhe diria?

Uma mulher que ainda tá na casa do ex-companheiro mas com uma situação idêntica à que eu tinha anteriormente? Que é pa não ter medo de divulgar, que é uma das coisas que faz as mulheres, pronto... fiquem presas porque têm receio, receio de divulgar porque pronto... o resto das coisas consegue-se fazer, e depois o principal é divulgar ao lugar certo, procurar o lugar certo onde se deve divulgar, que apoio não vai faltar para ela, que é pa não pensar que a vida parou por aqui, porque a vida não pára por aqui, a vida segue na mesma, mesmo com companheiro sem companheiro, a gente consegue fazer o que a gente, tá dentro do coração!

Graças a Deus a associação tem pessoas competentes pa nos dar força, mesmo que a gente vem já no último, no último suspiro, como dizem, mas a associação tem sempre palavras boas pra nos dar. É verdade e tem técnicas preparadas pa nos ajudar a ultrapassar estas coisas todas... E assim, graças a Deus nós saímos com... pronto, como é que eu posso dizer... cabeça erguida. E eu tenho experiência disso, não é só pelo facto de eu aparecer cá, tar cá, passar cá 3vezes, bastava 1vez, pra ver. Mesmo os meus filhos também não vejo neles 'ai mãe no sítio tal não'... por isso eu acho que, o que posso dizer pra elas é: não tenham medo de divulgar, seja qualquer tipo de violência exercida, se sente que tá numa situação... como que se diz, numa situação... desagradável, não tenha medo, aqui o 1º passo é a divulgação, divulgar, expor, procurar, tem é q procurar a pessoa certa e depois seguir a orientação que elas dão, porque o problema aqui é isso, porque elas nos dão orientação e nós não podemos é parar, porque nada cai do céu, pronto é isso, quem quer alcança!

É o que aconteceu comigo e eu não tenho problema de dizer que eu várias vezes digo 'olha tive, passei numa associação de mulheres contra a violência' e não tenho vergonha de dizer que tive nessa associação, quer a pessoa aceite ou não, não tenho vergonha de dizer que morei um tempo nessa casa com os meus filhos, não tenho problemas de dizer, falo com todo o gosto, com toda segurança, porque não fui maltratada. Não tenho nada pa me queixar, pa dizer... só tenho que agradecer a oportunidade que elas me deram depois de eu ter que voltar, saí, voltado, saí, voltado.. Também porque elas também viram que eu tou na luta, apesar de ter voltado é normal, né. Toda a gente... não é bem por acaso, era aquela coisa de querer pronto, dar mais uma oportunidade, porque também era melhor pra mim e prós meus filhos.

Nós conhecemo-nos desde 13 anos, namorámos durante 10 anos e depois agora... pronto olha paciência.

Eu às vezes digo se as pessoas, se houve forma, se houvesse um milagre pa transformar a pessoa, transformar mesmo a pessoa, pra mim eu acho que, uma família junta é sempre melhor, ter que recorrer a uma pessoa agora, ter que conhecer e depois ter que pôr tudo em ordem essas coisas todas... que a pessoa não é mal de toda, pronto só porque tem uma parte... é aquela coisa... Não me importava, mas pronto, não voltar para um lugar onde a gente... também não quero aceitar porque nós temos filhos, só mesmo pa falar em relação aos filhos, olha paciência então ficamos assim... porque se for pa falar por causa dos miúdos, falar com ele tudo bem, porque ele só tem esses 3filhos, ele não tem mais filhos nenhum, só tem estes 3... mas pronto olha. Também agora vou ficar assim, se um dia aparecer uma pessoa, se não aparecer também fico assim pró resto da vida... também se calhar não apareceu porque também... Não vale a pena. Tenho os meus 3. Eu já tenho tido muita experiência de pessoas ali que arranjaram um 2ºmarido, depois eles não aceitam os filhos do outro, e põem os filhos na rua... e eu como... nem quero... prefiro parar, deixar a minha menina estudar, se formar, arranjar as coisinhas dela... e eu não vou aceitar pôr os meus filhos na rua por causa de outro homem não...

É tou com fé, sim senhora vou conseguir. Já tenho uma reunião marcada para o dia 3, vou falar com uma assistente social, na base disto, vou fazer uma audiência não sei... 'vejam lá o que podem fazer, mas eu preciso de uma casa', porque eu preciso de estabilizar, tar sempre a mudar de casa em casa com os miúdos não pode ser. Já mudei várias vezes na associação, saí da associação já morei em 2, 3casas, até quase 4casas agora... nestes 3anos já morei em 4 casas, não vou prá'li porque não tá boa, porque tem muita humidade, depois não vou prá'li porque é muito caro... é o gastar dinheiro, é estragar as coisas, é muito sacrifício sempre de carregar sacos, e os miúdos não... eu quero é estabilizar. Estabilidade...

Anexo E - Associação de Mulheres Contra a Violência (AMCV)

Informação retirada do site da Associação: <http://www.amcv.org.pt>

A Associação de Mulheres Contra a Violência surgiu em 1993 e é uma organização não governamental (ONG), independente, laica e sem fins lucrativos, tendo como missão questionar e desafiar as atitudes, crenças e padrões culturais que perpetuam e legitimam a violência contra as Mulheres, Crianças e Jovens.

Em 1994, a Associação passou a fazer parte da Plataforma das ONG's do Conselho Consultivo da Comissão para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres (CIDM) e em 1996, é convidada por esta a implementar, num espaço cedido pela Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, o 1º refúgio, em Portugal, para Mulheres e Crianças sobreviventes de violência doméstica, gerido exclusivamente por uma ONG de mulheres. Tendo sido inaugurado em 2000.

Em 2001 é convidada pela Câmara Municipal de Sintra a gerir um 2º refúgio para sobreviventes de violência doméstica, no concelho. A partir de 2002 envolve-se em várias iniciativas de forma a dar mais visibilidade a esta problemática, como por exemplo: na criação de Redes Articuladas e Coordenadas de Serviços de Apoio a mulheres sobreviventes de violência, no lançamento de spots televisivos e participação em várias Plataformas e Campanhas.

A AMCV é gerida através e por três princípios fundamentais: *'Os direitos das Mulheres são Direitos Humanos'*; *'A violência contra as mulheres é um problema de toda a sociedade'* e *'A violência que é exercida por homens contra mulheres é uma violência de género'*.

Desta forma, os objectivos desta Associação são vários:

- Informar, sensibilizar e consciencializar a sociedade para as questões da violência contra as Mulheres, Crianças e Jovens;
- Formar profissionais na área da violência contra as mulheres e crianças;
- Desenvolver acções junto dos órgãos de poder no sentido de aumentar a defesa dos direitos das Mulheres, Crianças e Jovens;
- Desenvolver parcerias locais, nacionais e internacionais para promover modelos de boas práticas;

- Identificar as necessidades das mulheres, crianças e jovens em situações de violência e fazer a defesa (advocacy) dos seus direitos;
- Disponibilizar apoio especializado para Mulheres, Crianças e Jovens em situações de violência;
- Disponibilizar refúgio temporário para Mulheres, Crianças e Jovens em risco.

A intervenção da Associação de Mulheres Contra a Violência regula-se através do reconhecimento e valorização das experiências das Mulheres; do respeito pelas suas perspectivas e tomada de decisões; do reconhecimento do direito e apoio à informação de forma a aumentar o poder de escolha e de decisão das Mulheres, Crianças e Jovens; do reconhecimento do direito à confidencialidade e do direito a uma intervenção que garanta a segurança das mulheres, Crianças e Jovens.

Assim, o modelo desta Associação baseia-se numa perspectiva educacional e de “empowerment” das Mulheres, reconhecendo que elas podem ser agentes de mudança das suas próprias vidas. Pelo que o conhecimento dos direitos que lhes são consagrados na Lei e os meios de defesa dos mesmos, estão na base de toda a actuação desta associação. Ainda, a AMCV reconhece que as Mulheres, Crianças e Jovens têm direito a uma vida livre de medo, violência e abuso, a controlarem as suas vidas e determinarem o seu próprio futuro, a serem ouvidas e acreditadas e direito a um sistema de protecção social e legal que garanta os seus direitos.

Os refúgios desta associação são de localização desconhecida e constituem um espaço seguro que confere alojamento temporário a mulheres e crianças sobreviventes de violência doméstica. Sendo que, em média, as mulheres permanecem lá nove meses. O refúgio acolhe mulheres que precisam de sair de casa por motivos de violência e em risco de vida, independentemente da sua nacionalidade, idade, religião ou cultura. Fornece apoio especializado 24 horas por dia, apoio individual no próprio espaço e apoio, sempre que necessário, por técnicas especializadas, no contacto com os diversos serviços da comunidade. Para além disto, ele facilita o acesso, ao nível da comunidade, a recursos que permitam fazer face a necessidades prementes como roupas e livros escolares, entre outras coisas.

A Associação possui também, um Centro Anti-Violência, que fornece apoio especializado a Mulheres, Crianças e Jovens sobreviventes de violência doméstica e disponibiliza de forma gratuita os seguintes serviços: atendimento telefónico especializado, atendimento e acompanhamento individual, aconselhamento jurídico, emprego apoiado, apoio psicológico

para mulheres e para crianças, grupos de ajuda mútua (GAM), fórum para jovens, centro de documentação e refúgios. Por outro lado, a AMCV disponibiliza várias formações para profissionais, nas áreas da violência doméstica, abuso sexual de crianças, bullying e tráfico de mulheres e desenvolve, também, vários seminários de formação e conferências internacionais.

Anexo F – Guião para a entrevista semi-estruturada

- Que impacto teve a casa-abrigo para a sua vida actual?
- Quais eram as suas expectativas e esperanças na saída da casa-abrigo? Elas foram alcançadas? De que forma? *
- Qual tem sido o seu maior sucesso? *
- Qual o maior problema que você ultrapassou? Como o fez? *
- Em que é que o tempo que passou na casa contribuiu para a sua vida actual?
- O que foi mais significativo na casa-abrigo e que a ajudou a reorganizar a sua vida?
- Como foi sentida por si, a saída?
- De que é que mais se orgulha? *
- O que é, de momento, mais importante na sua vida? *
- Quais as expectativas para o futuro? *
- Comparativamente com a sua vida antes da casa-abrigo, sente-se melhor ou pior? (em termos de alojamento, financeiros, vida social e saúde) * **
- Como tem sido a adaptação a uma nova vida?
- Que dificuldades e/ou necessidades tem vindo a sentir após a saída?
- Que apoios tem recebido?
- Olhando para o período que passou na casa-abrigo, de que se lembra mais? *
- O que vê como tendo sido mais útil/proveitoso?

Reflexões

- Há alguma coisa que gostaria de ter tido em termos de apoio/suporte? Durante ou após a saída da casa-abrigo? Ou que gostaria que fosse alterado?
- Que sugestões gostaria de fazer? **
- Onde se vê daqui a 5 anos?
- Quais os seus planos a longo prazo?
- Se tivesse possibilidade de enviar uma mensagem a outra mulher, que lhe diria? * **

* Adaptado de Abrahams, H (forthcoming 2010). 'Rebuilding Lives after Domestic Violence; understanding long term outcomes.

** Adaptado de Tutty, L.M, Weaver, G & Rothery, M.A. (1999) Resident's views of the efficacy of shelter services for assaulted women. *Violence Against Women*, 5 (8), 898-925.

Anexo G – Consentimento informado

Exma. Sr.^a

Chamo-me Ana Rita Silva, sou aluna do 5º ano do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica, no Instituto Superior de Psicologia Aplicada. Encontro-me neste momento, a desenvolver a minha tese de final de curso, com o objectivo de analisar o impacto da experiência de casa-abrigo após a saída da mesma.

Para o estudo será efectuada uma entrevista, onde, inicialmente, será explicado no que consiste o estudo e como se irá proceder, bem como para esclarecimento de qualquer dúvida. De seguida desenrolar-se-á a entrevista.

Venho assim, pedir o seu consentimento em participar neste estudo, em formato de narrativas de vida, através de uma entrevista semi-estruturada, com o auxílio de um gravador de voz, para posterior transcrição para formato de papel.

Saliento que a participante pode recusar a sua participação no estudo, a qualquer momento, caso assim o entenda, sem qualquer tipo de penalização.

Será garantida a privacidade e o anonimato dos dados relativos à identificação da participante, bem como a confidencialidade de toda a informação recolhida neste estudo.

Se concordar em colaborar no estudo, agradeço-lhe que assine no local indicado.

Lisboa,
