



Ispap

Instituto Universitário
de Ciências Psicológicas,
Sociais e da Vida

AS ABORDAGENS DAS CAPACIDADES E DAS PREMISSAS

JUSTIÇA, AUTONOMIA, RESTITUIÇÃO E SEGURANÇA

UM ESTUDO EXPLORATÓRIO COM SOBREVIVENTES DE
VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

CAROLINA RODRIGUES

Orientadora da Dissertação:

Professora Doutora Maria João Vargas-Moniz

Professora de Seminário de Dissertação:

Professora Doutora Maria João Vargas-Moniz

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de

MESTRE EM PSICOLOGIA COMUNITÁRIA

2023

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Maria João Vargas-Moniz, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Comunitária

Agradecimentos

A construção deste trabalho foi uma viagem longa e tumultuosa, mas ao mesmo tempo enriquecedora e com muita aprendizagem envolvida.

Irei começar por agradecer à Professora Maria João Vargas-Moniz, primeiramente por ter plantado a semente que deu origem a esta dissertação e depois pelo apoio, ideias, criatividade, soluções que foram imprescindíveis durante este percurso, para além de me ter proporcionado o acesso aos recursos do Projeto Rede de Pares, pois sem eles esta tese não poderia ter sido concluída.

Quero agradecer à Rita por ter estado sempre presente no percorrer deste caminho, não só por me parabenizar por cada pequeno objetivo cumprido, mas também por me apoiar quando o caminho se tornava esguio e escuro. *Um passo de cada vez...*

Quero ainda agradecer à Mariana, ao João e à Beatriz por me alegrarem mais do que ninguém e tornarem todo este percurso mais leve. Foram muito importantes para mim.

Um especial obrigada à Alexandra, por me ter dado forças e me empurrar para o caminho certo. Tenho a certeza de que sem ela a conclusão deste trabalho teria sido muito difícil.

Não posso deixar de agradecer às minhas fiéis colegas de Mestrado, à Rita, Lorena, Thaise, Bruna, Mariana, Carolina e Telma, por estarem sempre comigo e por fazerem com que nunca me sinta só. Os contributos e a força de todas foram imprescindíveis.

Quero agradecer abundantemente à minha família, nomeadamente à minha mãe, pelo pragmatismo e paciência, ao meu pai e à minha madrasta, por sempre sonharem alto comigo e acreditarem em mim, e à minha irmã, por me dar forças nos momentos mais difíceis.

Por fim, não posso deixar de agradecer aos meus avós, que apesar de já não caminharem comigo, guiam-me e motivam-me todos os dias para alcançar os meus objetivos.

A todos os que caminharam comigo nesta viagem, mil obrigadas!

Palavras-chave

violência doméstica – sobreviventes – capacidades – serviços

Key-words

domestic violence – survivors – capabilities – services

Resumo

A violência doméstica, sendo ainda um tema preponderante atualmente, necessita mais do que nunca, dos contributos das mulheres sobreviventes de violência doméstica para compreender o fenómeno. Tendo a Abordagem das Capacidades e as Premissas JARS como base, o objetivo deste estudo é assim o de voltar a dar voz às mulheres sobreviventes, através de uma investigação qualitativa que conta com a análise de *focus groups* do Projeto Rede de Pares.

Foi formulada uma questão de investigação que pretende perceber como é que as mulheres sobreviventes utilizam as suas capacidades no processo de superação, podendo assim perceber quais delas devem ser promovidas pelos serviços de suporte, contribuindo assim para repensar a atuação dos mesmos com recomendações baseadas nos relatos das mesmas e em literatura.

Verificou-se assim que nas várias Premissas, as capacidades Razão Prática e Reflexão Crítica; Vida e Saúde; Afiliação, Interações Sociais e Comunitárias e Integridade Física são aquelas que são colocadas em causa com a forma como o sistema e as práticas operam atualmente.

Abstract

Domestic violence, which is still a major issue today, needs the contributions of women survivors of domestic violence more than ever, to understand the phenomenon. Using the Capabilities Approach and the JARS Premises as a basis, the aim of this study is to give women survivors a voice again, using a qualitative investigation that analyses focus groups from the Rede de Pares Project.

A research question was posed, which aims to understand how women survivors use their capabilities in the process of overcoming, and understanding at the same time, which of them should be promoted by support services, contributing in that way to rethinking the actions of support services with recommendations based on their reports and literature.

It was thus found that in the various Premises, the capabilities Practical Reason and Critical Reflection; Life and Health; Affiliation, Social and Community Interactions and Physical Integrity are those that are called into question by the way the system and practices currently operate.

Índice

| | |
|---|----|
| Lista de abreviaturas | 1 |
| Glossário | 2 |
| 1. Introdução | 3 |
| 2. Revisão de Literatura | 4 |
| 2.1 A Psicologia Comunitária na área da Violência Doméstica | 6 |
| 2.2 Projeto Rede de Pares – o contexto de estudo | 10 |
| 2.3 A Abordagem das Capacidades | 14 |
| 2.4 Premissas JARS | 18 |
| 2.5 A Abordagem das Capacidades e as Premissas JARS no contexto da Psicologia Comunitária e Violência Doméstica | 19 |
| 3. Método | 22 |
| 3.1 Participantes | 26 |
| 3.2 Recolha de dados | 27 |
| 3.3 Procedimentos | 28 |
| 4. Resultados | 30 |
| 5. Discussão | 66 |
| 5.1 Implicações para a política e intervenções | 80 |
| 6. Conclusões | 84 |
| 7. Referências Bibliográficas | 87 |
| 9. Anexos | 96 |

Índice de tabelas

| | |
|-----------------|----|
| Tabela 1 | 16 |
| Tabela 2 | 22 |
| Tabela 3 | 27 |
| Tabela 4 | 32 |
| Tabela 5 | 33 |
| Tabela 6 | 33 |
| Tabela 7 | 34 |
| Tabela 8 | 35 |
| Tabela 4a | 36 |
| Tabela 4b | 44 |
| Tabela 4c | 53 |
| Tabela 4d | 62 |

Lista de abreviaturas

| | |
|------|---|
| APA | <i>American Psychological Association</i> |
| APAV | Associação Portuguesa de Apoio à Vítima |
| CIG | Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género |
| DVHF | <i>Domestic Violence Housing First</i> |
| FG | <i>Focus Group</i> |
| SEF | Serviço de Estrangeiros e Fronteiras |
| PJ | Polícia Judiciária |
| VD | Violência Doméstica |
| VPI | Violência por Parceiro Íntimo |

Glossário

Codificação dos *focus groups*

| Codificação | Guião | Data |
|--------------------|--------------|-------------|
| FG_1 | 1 | 21/07/2021 |
| FG_2 | 2 | 02/03/2021 |
| FG_3 | 3 | 30/06/2021 |
| FG_4 | 4 | 21/02/2022 |
| FG_5 | 5 | 22/03/2022 |
| FG_6 | 6 | 27/04/2022 |
| FG_7 | 7 | 01/09/2022 |
| FG_8 | 8 | 26/05/2021 |
| FG_9 | 9 | 28/04/2021 |

1. Introdução

A experiência de sobreviventes de Violência Doméstica foi o tema escolhido para a presente dissertação da tese de Mestrado em Psicologia Comunitária. Este tema, para além de ter um especial interesse, é também crítico para a realidade atual.

A experiência de violência doméstica (VD) tem sido documentada ao longo dos anos, assim como o acesso aos recursos que permitem às sobreviventes ter o suporte necessário para seguir em frente, todavia, pouco ênfase é dado às experiências individuais e como elas podem ser relevantes para melhorar o acesso a esses recursos. Por essa razão, e alinhado com a perspectiva da Psicologia Comunitária, surgiu um interesse particular para tentar perceber quais as experiências individuais das sobreviventes e como é que se poderia voltar a dar-lhes uma voz nesse sentido, depois de terem sido silenciadas pelos seus agressores. Emergiu assim a ideia de utilizar os relatos das experiências únicas das sobreviventes como uma base para compreender a relação que existe entre elas e os serviços que providenciam suporte e quais os domínios que devem ser promovidos e aqueles que devem repensar a sua forma de atuação.

Para conseguir isto, optou-se por um método qualitativo e uma análise indireta de dados de vários *focus groups* de um projeto de encontros de mulheres e, à luz da Abordagem das Capacidades de Martha Nussbaum¹ e das Premissas JARS de Cris Sullivan², procurando compreender a experiência de mulheres de violência doméstica que será o guia para entender a relação das mulheres sobreviventes com serviços de suporte.

O presente estudo é assim dividido em 4 secções basilares, a Revisão de Literatura que providencia o contexto e enquadramento dos conceitos tratados na tese, assim como a sua relação entre eles; o Método, onde é explicada a epistemologia e paradigma, assim como a caracterização da amostra, dados e procedimentos utilizados e tipo de análise realizada; os Resultados onde são descritos os excertos dos relatos das mulheres sobreviventes e a sua ligação com a Abordagem das Capacidades e Premissas JARS; e,

¹ Professora e filósofa americana, com interesses nas áreas da filosofia grega e romana, filosofia feminista, política e das artes. É autora do livro *Women and Human Development: The Capabilities Approach* que contém as bases para a Abordagem das Capacidades (University of Chicago, s.d.; Duignan, 2023).

² Professora de Psicologia Comunitária/Ecológica e Diretora do *Research Consortium on Gender-based Violence* na Universidade de Michigan. As suas áreas de investigação são a avaliação de intervenções comunitárias em sobreviventes de violência doméstica, respostas comunitárias para a violência de género e avaliação de programas de suporte para vítimas (Michigan State University, s.d.).

por fim, a Discussão onde é feita a ponte entre os Resultados, ou seja, os relatos das sobreviventes, e a literatura existente.

2. Revisão de Literatura

A desigualdade de gênero é um tema preponderante nos dias que correm e resulta de um conjunto de fatores históricos, económicos, culturais, políticos, entre muitos outros. Os autores Fredman, Kuosmanem e Campbell (2016), afirmam que não é possível falar de direitos humanos, se não houver foco na resolução deste colossal problema que é o acesso das mulheres a direitos humanos básicos. No cerne desta inacessibilidade, encontra-se um dos grandes problemas atuais – a violência de gênero ou violência doméstica (*Idem*, 2016). A compreensão da desigualdade de gênero é fulcral para o tema da violência doméstica, pois pressupõe que a dinâmica de coerção e controlo da violência não poderia ser mantida se não existisse um enraizamento do patriarcado na nossa cultura (Blitz & Illidge, 2006).

A violência por parceiro íntimo (VPI) é a forma de violência mais comum em todo o mundo (Oram et al., 2022), sendo que maior parte dos indivíduos que sofrem este tipo de violência são, efetivamente, as mulheres. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2021), cerca de 30%, ou seja, uma em cada três mulheres já experienciaram ou foram submetidas a abusos físicos e/ou violência sexual por um parceiro íntimo.

De acordo com a Declaração sobre a Eliminação da Violência Contra as Mulheres, desenvolvida pelas Nações Unidas (1993), a violência contra as mulheres consiste em qualquer ato de violência com base no gênero, que resulte ou possa eventualmente resultar em danos físicos, sexuais ou psicológicos nas mulheres. Esta violência pode ser exercida no domínio público ou privado, através de ameaças de violência, coerção e privação arbitrária de liberdade. A violência contra as mulheres é considerada uma violação dos direitos e liberdades fundamentais das mesmas e é, ao mesmo tempo, uma manifestação histórica das dinâmicas de poder do patriarcado que contribuíram para uma generalização da discriminação e tentativa de dominação das mulheres pelos homens (Nações Unidas, 1993).

A Organização Mundial da Saúde juntou académicos e investigadores e, em conjunto desenvolveram o *Lancet Psychiatry Commission*, (Oram et al., 2022), que produziu um documento cujo objetivo final é o de melhorar os serviços de suporte para as pessoas que experienciam violência por parceiro íntimo. Muitos dos sobreviventes

afirmam que os serviços de saúde demonstraram não ser úteis e, até, traumatizantes (OMS, 2022).

Deste modo, emerge como clara a existência de uma relação entre a exposição deste tipo de violência e a saúde mental dos indivíduos. Tanto adultos como crianças, quando expostos a violência por parceiros íntimos, podem desenvolver problemas relacionados com a saúde mental (Oram et al., 2022). Ainda assim, é difícil estabelecer a ligação entre saúde mental e consequências da violência por parceiro íntimo, devido ao problema da estigmatização que pode advir aquando do estudo conjunto destas duas variáveis. Para isso, torna-se importante o desenvolvimento e avaliação de medidas de prevenção da violência por parceiro íntimo e a consequente melhoria dos serviços de suporte, utilizando o *input* de sobreviventes (Oram, 2022).

No que concerne à procura de ajuda pelas sobreviventes, estas podem utilizar fontes formais de procura de ajuda, que consistem na assistência dada pelos serviços, públicos ou privados, como seja polícia, associações, psicólogos, médicos do hospital ou centros de saúde, etc. Podem ainda recorrer às fontes informais, nomeadamente família, amigos, vizinhos e recursos *online* (Satyen, Rogic & Supol, 2018). A revisão de literatura dos autores Overstreet & Quinn (2013), demonstra que vários estudos apontam para o estigma antecipado (as pessoas esperarem um nível de estigmatização, em forma de discriminação, por exemplo), o estigma internalizado (ideia de que as crenças e estereótipos negativos acerca das pessoas que experienciam abuso se aplicarem a elas próprias) e o estigma cultural (crenças que desvalorizam e desacreditam a experiência de violência), como barreiras que impedem a procura de ajuda por sobreviventes de violência doméstica.

A situação de pandemia teve impactos negativos na dinâmica da violência doméstica contra as mulheres, uma vez que o confinamento obrigatório incentivou os mecanismos de controlo usados pelos perpetradores de violência (Vaeza, 2020,) e as dificuldades para solicitar apoio exacerbaram-se (European Institute for Gender Equality [EIGE], 2022). Tal como o desemprego e a instabilidade económica, o *stress* pode levar à perda de controlo dos agressores e isso tem consequências na frequência e severidade da violência exercida sobre as mulheres (Vaeza, 2020). Pode identificar-se um volume significativo de estudos sobre violência doméstica, violência de género e violência por parceiro íntimo. Muitos estudos estão focados nas consequências que a violência apresenta nas vidas das mulheres, nos traumas gerados, impactos da mesma, no fundo, na

vitimização das mesmas (ver exemplos Tittlová, 2016; Flury, Nyberg & Riecher-Rössler, 2010), colocando-as num papel de mulheres vítimas, pouco empoderadas e “*danificadas*”. Por essa razão torna-se importante estudar a experiência de violência doméstica qualitativamente, sendo importante ouvir as sobreviventes e saber quais as suas experiências subjetivas e únicas e por isso torna-se importante recolher os *inputs* das próprias, daquela que foi a sua própria experiência. Como tal, o intuito desta dissertação é o de ampliar as vozes das mulheres no que toca a este tema, seguindo uma perspetiva da teoria feminista, que se baseia nas experiências das mulheres e na construção de práticas que se guiam pelos *inputs* das mesmas sem qualquer tipo de julgamento (Goodman & Epstein, 2008)

2.1 A Psicologia Comunitária na área da Violência Doméstica

A violência doméstica é um tema atual e bastante desenvolvido na Psicologia Comunitária. Esta última assenta em alguns princípios que são a base da sua atuação e isso exprime-se na forma como aborda também a experiência de violência doméstica.

O empoderamento ou *empowerment* é um conceito chave na Psicologia Comunitária e medeia muitas vezes as suas intervenções e a forma como se observa e analisa determinada questão ou problema. *Empowerment* remete para a determinação ou controlo que um indivíduo, grupo ou comunidade tem sobre a sua própria vida, ou seja, surge como um mecanismo através do qual se ganha *mastery* sob as próprias vidas. Para além disso remete ainda para a participação que os indivíduos têm na sua comunidade envolvente e, por essa razão, pressupõe a análise do indivíduo em união com o seu respetivo contexto (Rappaport, 1981; Rappaport, 1987).

Rappaport (1981) afirma que o *empowerment* permite perceber que aquilo que vemos e consideramos um mau ajuste ou mau funcionamento é na verdade resultado de uma estrutura social enfraquecida que não responde às necessidades das pessoas, sendo assim, portanto, resultado também de uma falta de recursos que impossibilitam os indivíduos de exercer plenamente as suas capacidades. Esta visão, quando aplicada ao estudo da violência doméstica, permite questionar as instituições de suporte e a sua ineficácia em não providenciar respostas e suporte adequados, contribuindo para a dificuldade da saída das mulheres da situação de violência (Coohey, 2007; Sichikba et al., 2007) (citado por Heron, Eisma & Browne, 2022) Para além disso, toda a parte da dependência económica e isolamento social constituem-se também como fatores que impedem a saída de relações abusivas (Estrellado & Loh, 2014) (citado por Heron, Eisma

& Browne, 2022), assim como a existência de filhos, o medo de ficar sozinha, pressão religiosa que vem associada ao isolamento, a lealdade para com o parceiro agressor e a pena que sente por ele, a negação da existência de violência, o amor que sente pelo parceiro, o dever de se manter numa relação, a culpa, medo de vergonha, a segurança/estabilidade que estar numa relação trás, entre outras (Vargas-Moniz, Conde, Martins & Ornelas, 2022).

No fundo, o problema não é das sobreviventes, mas sim do contexto abrangente que não potencia o seu *empowerment* e, por isso, este processo é imperativamente influenciado pelo contexto envolvente das mesmas. Os valores culturais intermedeiam as experiências de cada uma, assim como os seus objetivos e a facilidade (ou não) de acesso a determinados recursos (Albanesi, Tomasseto & Guardabassi, 2021). A atuação de uma e a execução dos objetivos pessoais vai depender profundamente das influências contextuais (*Idem*, 2021) e por esta razão, torna-se impreterível abordar a interseccionalidade, como mediador das experiências individuais de cada sobrevivente, tema que será discutido posteriormente.

Especificamente no campo da violência doméstica, Cattaneo e Goodman (2015) remetem o *empowerment* para uma mudança na experiência e dinâmica de poder, conseguida através de interações no contexto social. Este processo de empoderamento diverge um pouco da definição mais comum do conceito descrita acima, pois para as autoras este processo no contexto específico da violência doméstica pressupõe, por parte das pessoas sobreviventes, a definição de objetivos claros direcionados para o aumento de poder e partir para a ação para a execução desses objetivos, através da autoeficácia, conhecimento, capacidades, recursos e suporte, e a análise do impacto das próprias ações. Esta definição diverge dos conhecidos conceitos de *mastery* e *locus of control*, porque dá bastante relevância ao processo focado na definição de objetivos que abandona o campo intrapsíquico e entra no campo social e contextual.

O *advocacy* é também um tema preponderante na Psicologia Comunitária, especialmente no que toca aos temas da saúde mental e violência doméstica. Segundo o dicionário da American Psychological Association [APA] (s.d.), este conceito é definido pelo ato de falar ou agir por outrem, com o intuito de defender os seus direitos e pontos de vista. O objetivo do *advocacy* pode ser o de modificar políticas vigentes, práticas e condições das pessoas ou grupos e aumentar os recursos ou o acesso aos mesmos por pessoas ou grupos com qualquer tipo de desvantagem perante o sistema (sobreviventes

de violência doméstica, pessoas com experiência em doença mental, pessoas com *disabilities*, pessoas migrantes, entre outras) (Sullivan & Goodman, 2019). No campo da violência doméstica, o *advocacy* foca-se no trabalho que é feito para as sobreviventes e com elas, de maneira a assegurar que as mesmas possuem acesso aos recursos disponíveis e a oportunidades (Sullivan & Goodman, 2019). As pessoas que realizam o *advocacy* – *advocates* – devem trabalhar em prol dos direitos e dos interesses das sobreviventes, utilizando, muitas vezes, a parceria com membros da comunidade, para garantir que as sobreviventes passem a ganhar acesso a tais recursos e oportunidades (Sullivan & Goodman, 2019). Segundo o estudo de Allen et al. (2013), as sobreviventes atribuem eficácia ao *advocacy* enquanto intervenção, quando os *advocates* as vêm de forma holística, quando prestam validação e aceitação incondicional e quando trabalham ativamente para mobilizar recursos. O *advocacy* tem a sua eficácia comprovada e Sullivan (2012a) demonstra exatamente isso através de um estudo feito com *advocates* e mulheres sobreviventes que tinham saído de centros abrigo, que revela que mulheres que ingressaram no trabalho de *advocacy* com profissionais, experienciaram menor violência ao longo do tempo, verificou-se um aumento na qualidade de vida e suporte social, assim como uma dificuldade diminuída em aceder aos recursos da comunidade, levando conseqüentemente a uma melhoria no bem-estar generalizado das sobreviventes, o que se constituiu, posteriormente, como um fator de proteção para com a violência de parceiros ou ex-parceiros.

Reconhecem-se reiteradamente limitações na capacidade de resposta dos serviços de suporte direcionados para as sobreviventes de violência doméstica. Estas encontram diariamente desafios estruturais que impedem, em vez de potenciarem os seus esforços (Sullivan & Goodman, 2019). O que acontece é que os serviços tendem a manter as relações de poder e controle, retirando a possibilidade de escolha às sobreviventes, não reconhecendo a sua capacidade para escolher. Além disso, incitam o corte com a pessoa agressora, não tendo em conta que, por vezes, esse corte pode implicar uma acentuação na violência (Vargas-Moniz, Conde, Martins & Ornelas, 2022).

As casas abrigo são um tópico largamente discutido, em relação aos seus benefícios ou malefícios para as sobreviventes. Casas abrigo são locais de acolhimento de cariz temporário para pessoas de um único género apenas, em situação de violência, assim como para os respetivos filhos, quando menores, ou maiores quando portadores de deficiência (Decreto Regulamentar n. º2/2018, de 24 de janeiro). A estadia média no

início da disseminação das casas abrigo nos Estados Unidos era de 30 dias, contudo, esse tempo foi alargando, dada a falta de acesso a habitação e recursos na comunidade (Sullivan, 2012b). Em Portugal, a estadia máxima é de 6 meses, mas este tempo pode ser prorrogado (Decreto Regulamentar n. °1/2006, de 25 de janeiro). As casas abrigo, apesar de serem vistas como uma solução, acarretam coisas negativas também, porque as mulheres entram para um ambiente rodeado de pessoas que lhes são estranhas com quem têm de partilhar um espaço e material, com pouca privacidade, o que condiciona a sua rotina, acabando por viver de forma restringida às regras e normas da casa abrigo em questão (Sullivan, 2012b), nomeadamente recolher obrigatório, realização de tarefas domésticas e denúncia obrigatória em certos serviços (Baker et al., 2010). Complementarmente, as casas abrigos, quando localizadas longe da comunidade para maior confidencialidade, acabam por afastar as mulheres da sua rede de suporte. Pode-se concluir que, apesar da relação clara entre violência doméstica e instabilidade habitacional, existe uma rutura entre ambos os sistemas, sendo que Baker *et al.* (2010) recomendam que haja uma ligação e conexão, como forma de solução para ambos.

Tendo isso em conta e assente nos conceitos definidos acima, Goodman e Epstein (2008), abordam a necessidade de reformular os serviços de suporte para as sobreviventes. Afirmam que muitos dos serviços tendem a categorizar as mulheres, mesmo quando os seus problemas são complexos e se interligam. O foco está muitas vezes na questão do abuso, desconsiderando a eventualidade da existência de mais do que um problema, diminuindo assim as possibilidades de desenvolver o *empowerment* destas mulheres. Para além disso, as conexões e relações destas mulheres não são tidas em conta e chegam até a ser minadas. Aquilo que as autoras recomendam, tendo por base a questão comunitária, é a necessidade de se expandir a rede de suporte destas mulheres, utilizando relações já existentes ou criando, dentro da sua comunidade. Deve-se valorizar a escolha da sobrevivente, se a mesma preferir por exemplo, manter a sua relação com o agressor. Não devemos apresentar requisitos *à priori*, pois aquilo que os serviços devem fazer é providenciar suporte, no sentido de diminuir o impacto da violência na vida das sobreviventes e não tentar resolver o problema (Blitz & Illidge, 2006). Associado a isto, Allen (2022, citado por Vargas-Moniz et al., 2022) defende a necessidade de implementação de uma abordagem que seja orientada para a defesa cívica e *advocacy*, em que a escolha da mulher seja prioridade e as suas decisões respeitadas e tidas em conta. É ainda importante a existência de uma perspetiva de justiça social que altere o *status* de

uma mulher vítima, para uma mulher sobrevivente, pois as dinâmicas que impactam o *recovery* de uma mulher daquela que é a sua vitimização, estão plenamente mergulhadas numa cultura e num sistema de dominância e opressão (Blitz & Illidge, 2006).

O contributo da Psicologia Comunitária para esta matéria é assim relevante, pois traz para a discussão novas formas de olhar para o fenómeno da violência doméstica, através das bases da ecologia e o questionamento da atuação das abordagens mais tradicionalistas.

2.2 Projeto Rede de Pares – o contexto de estudo

A Rede de Pares é um projeto que se constitui como uma ferramenta de intervenção e prevenção da violência de género. Este projeto surge como um exemplo de que tem por base o *empowerment*, a participação cívica e o *recovery* das sobreviventes de violência doméstica (Rede Pares, s.d.). Tem como propósito ampliar as vozes das sobreviventes com o intuito de alterar o paradigma vigente da prestação de serviços de intervenção no contexto deste tipo de violência. O propósito é capacitar as mulheres para que as mesmas sejam auto representantes e, através das suas experiências vividas, transformar o sistema político e social (Rede Pares, s.d.). No fundo, a Rede Pares surge como uma organização empoderadora, porque influencia as políticas públicas com sucesso e como uma organização que empodera, pois potencia o empoderamento psicológico e comunitário das sobreviventes (Riger, 1993).

Os grupos de ajuda mútua e de autoajuda são díspares e possuem definições diferentes. Enquanto os grupos de autoajuda podem possuir pessoas que se constituem como *helpers* e não como *sufferers*, em que a presença de voluntários e profissionais é maior que nos grupos de ajuda mútua. Estes últimos são caracterizados por uma dinâmica de reciprocidade de dar e receber entre os constituintes do grupo, que têm um *background* ou experiência em comum (Williamson, 1980). Os *focus groups* desenvolvidos no âmbito do projeto Rede de Pares, constituem-se como grupos de ajuda mútua, dado que os membros do grupo são mulheres sobreviventes de violência doméstica e que as conversas que se mantiveram tinham todas uma horizontalidade associada e uma dinâmica de partilha de experiências. A literatura demonstra-nos que, os grupos de ajuda mútua são eficazes no contexto da violência doméstica, pois aumentam o sentimento de esperança e a autoestima, promovem resiliência, sensação de controlo e *empowerment*, desenvolvem uma consciência crítica e geram oportunidades de ligação com outros pares (Alvarez et al., 2016; Rosenwald & Baird, 2020).

No seguimento desta premissa, o presente trabalho contará com a análise das experiências únicas de algumas sobreviventes, com o intuito de valorizar as suas narrativas e retirar dessas experiências ricas, possibilidade para encontrar inconformidades, falhas e lacunas na prestação de serviços e criar recomendações para repensar a atuação destes serviços, no processo longo de superação e reintegração destas sobreviventes, tendo sempre como base o conhecimento e experiência das mulheres.

A violência doméstica e a violência por parceiro íntimo não acontecem apenas num determinado grupo, elas são transversais a vários contextos, como seja a etnia, *status* económico, idade, identidade de género, sexualidade, entre outros (Cardenas, 2020). Apesar de isso ser sabido, existem ainda bastantes lacunas no que toca ao estudo deste fenómeno tendo em conta todas as variáveis (*Idem*, 2020) que influenciam a experiência de uma pessoa. Goodman e Epstein (2008) afirmam que as oportunidades e experiências das mulheres são claramente influenciadas pelo género, todavia, o seu impacto é mediado por outras questões como etnia, classe social, status de imigração, orientação sexual, no fundo, pela sua interseccionalidade e, por essa razão e dado o contexto da presente tese, não posso deixar de incluir este conceito, dada a relevância que possui na vida das mulheres. Não se pode ter a ideia de que a experiência de opressão de género de uma mulher branca se deve única e exclusivamente ao seu género, ao invés, devemos pensar que advém também da sua classe e etnia (Eagly & Riger, 2014) e é com base nessa premissa que a desigualdade de género por si só, está a ser questionada como o elemento potenciador primordial de violência doméstica (Sokoloff & Dupont, 2005).

A abordagem tradicional feminista tende a colocar a violência doméstica como um conceito que produz experiências similares a todas as mulheres, com o nobre propósito de incluir todas as mulheres nesta luta e acabar com a dinâmica de poder e abuso (Sokoloff & Dupont, 2005). Todavia, essa generalização igualitária sugere uma pobre tentativa de inclusão da diversidade de contextos de diversas mulheres, que se verifica numa desvalorização das experiências peculiares e únicas das mesmas e na maneira como se analisa a prevalência e impacto da violência dessas mesmas mulheres, que ficam desprovidas de uma teoria e evidência adequada. Esta falha em endereçar a multiplicidade de experiências de mulheres de várias culturas e contextos, acaba por colocar em causa o *antiviolence movement* (*Idem*, 2005), pois acaba por não ter em conta o impacto que a interseccionalidade tem no dia-a-dia nas mulheres que estão ainda num contexto de violência e a consequente procura de ajuda. A título de exemplo, mulheres

que desde sempre foram ensinadas a valorizar a família e a aparência da mesma, terão sempre mais dificuldade em procurar ajudar exterior; mulheres negras poderão não chamar a polícia com medo de um tratamento racista para com os seus parceiros, assim como o receio de eventual confirmação do estereótipo de violência nas pessoas negras; mulheres lésbicas que não realizaram o seu *coming out*, ao chamar as autoridades, terão de o fazer, justificando assim, mais uma vez, a relutância em chamar forças policiais (*Idem*, 2005).

É necessário que se estudem as experiências de violência doméstica em mulheres de diferentes etnias, nacionalidade, orientação sexual, etc., para que não seja feita uma generalização das experiências de violência doméstica apenas por um determinado grupo, porque isso dá azo a um desajustamento a outros milhares de mulheres e a uma compreensão pouco justa ou pouco clara do que é a experiência de violência, e conseqüentemente, a intervenções não tão adequadas.

Em Portugal especificamente, segundo os censos, existiam cerca de 276593 mulheres migrantes a residir em Portugal no ano de 2021, o que se verifica como uma subida desde o ano de 2011, em que existiam cerca de 206430 mulheres. (PORDATA, 2022). No universo de 276593 mulheres a residir em Portugal, em 2021, 111986 eram mulheres de nacionalidade brasileira, sendo esta nacionalidade a mais preponderante em Portugal, quer estejamos a falar de mulheres ou homens (Gabinete de Estratégia e Estudos [GEE], 2023). Também a nacionalidade inglesa, em 2021, apontava para números altos, ainda que nada comparados com a população brasileira, com 18621. Ainda no ano de 2021, existiam 17638 mulheres cabo-verdianas em Portugal, 14672 mulheres angolanas, 13177 italianas e 7938 nepalesas (Gabinete de Estratégia e Estudos, 2023). Destas nacionalidades, todas tiveram um aumento significativo de 2011 para 2021, à exceção de Cabo Verde. Conseguimos assim perceber que existe uma feminização da população estrangeira em Portugal, que se deu, sensivelmente, a partir dos anos 2011 e 2012 (Observatório das Migrações, s.d.). Tem-se ainda vindo a observar que o tipo de autorização de residência (AR), tem cada vez a ser menos associado ao reagrupamento familiar e mais a AR para atividade subordinada e AR para estudo (Observatório das Migrações, s.d.).

Em Portugal, no ano de 2022, foram registadas 30389 ocorrências na PSP e GNR e 24 mulheres foram assassinadas no contexto da violência doméstica (Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género, s.d.) e, apesar de estas estatísticas serem apenas uma

pequena luz daquilo que é a situação migratória feminina em Portugal e tendo em conta que nem todas estas mulheres experienciaram situações de violência, a probabilidade de uma delas ter estado numa situação de violência é elevada. Incluir, portanto, as experiências destas mulheres naquela que é a discussão do tema da violência doméstica, torna-se fulcral para entender quais as suas vivências e perceber como é que se podem endereçar certas questões como a discriminação, aquando da prestação de serviços de suporte.

A migração tem, deste modo, um grande impacto, mediando em muito as experiências das mulheres em Portugal e, sem dúvida, nas questões de violência. Duarte e Oliveira (2012) realizaram várias entrevistas para melhor entender a dinâmica das mulheres migrantes em Portugal e situações de violência. Ao longo de várias entrevistas é possível perceber uma significativa discriminação para com estas mulheres no que toca ao género, origem e etnia, principalmente no que toca aos serviços policiais e judiciais. Para além disso, é também dado ênfase aos estereótipos utilizados para com as mulheres brasileiras e como isso é fator potenciador de violência e/ou de não ajuda. Todas as mulheres que realizaram entrevistas relataram pelo menos uma situação em que sofreram discriminação no processo de procura de ajuda. Amplificar a voz destas mulheres torna-se indispensável para melhorar o acesso destas e futuras mulheres aos serviços de suporte.

Paralelamente, no estudo de Cardenas (2020), falar sobre estas questões da interseccionalidade procura produzir mais conhecimento acerca da violência doméstica e das suas categorias sociais, para que se possam criar práticas baseadas em evidência.

A interseccionalidade é assim um tópico crítico para esta dissertação e será abordada na secção dos Resultados com as experiências das próprias sobreviventes migrantes.

Tendo abordado conceitos fundamentais como *empowerment*, *advocacy*, ajuda mútua e interseccionalidade, associados à temática da violência doméstica contra as mulheres, consideramos relevante a ligação com a capacidade das mulheres como protagonistas do seu próprio percurso como sobreviventes. Deste modo, considerou-se pertinente analisar a abordagem das capacidades proposta por Martha Nussbaum (2000) como perspetiva de enquadramento das narrativas individuais para a compreensão e aprofundamento das experiências das sobreviventes.

2.3 A Abordagem das Capacidades

A abordagem das capacidades surgiu através do trabalho conjunto entre o economista Amartya Sen e a filósofa Martha Nussbaum na década de 80 (Nussbaum, 2000). Aquando da sua criação, a abordagem das capacidades, estava muito ligada a uma vertente economista e ao bem-estar dos cidadãos e qualidade de vida. Sen (1999) afirmava que não se podia aceder a estes dois últimos fatores apenas com indicadores como o rendimento económico, pois isso não era suficiente. O autor aprofunda o seu pensamento refletindo que a pobreza, por exemplo, não deve ser vista apenas como um rendimento económico baixo, mas sim como uma privação das capacidades das pessoas. Isto porque a visão de liberdade de Sen foca-se não só naquilo que uma pessoa faz para atingir a sua liberdade, como decisões e ações, mas também nas oportunidades que lhe são apresentadas, assim como as suas circunstâncias pessoais e sociais. A pobreza priva qualquer pessoa de fazer aquilo que quer, uma vez que não possuiu recursos para tal. A privação de liberdade, para o autor, pode estar relacionada com a falta de estruturas que impedem o acesso das pessoas a serviços e recursos, ou seja, estas ficam de certo modo condicionadas e impedidas de exercerem a sua liberdade porque não tem condições/bases/oportunidades para o fazer (*Idem*, 1999).

Nussbaum (2000), explica que a lista das capacidades pode ser vista como uma lista de oportunidades para os *functionings*. Posto isto, fará sentido diferenciar entre estes dois conceitos para melhor compreender esta abordagem. Os *functionings* caracterizam-se pelas atividades ou estados que influenciam o bem-estar de um indivíduo e relacionam-se com bens e rendimento existentes, pois isso irá influenciar aquilo que a pessoa vai poder ser ou ter (Alkire, 2005). No fundo, *functionings* são os “estados finais” de bem-estar individual que uma pessoa pode atingir (Ex.: estar em segurança, ter um bom emprego, ter um corpo saudável). A seguinte frase elucida este raciocínio:

“When people’s basic need for food (a commodity) is met, they enjoy the functioning of being well-nourished.”³

(Alkire, 2005).

Por sua vez, capacidades ou *capabilities*, são aquilo que uma pessoa consegue atingir; são o caminho para atingir vários *functionings* (*Idem*, 2005). Portanto, quanto

³ Tradução livre: Quando as necessidades básicas das pessoas, em termos de alimentação, (um bem essencial) são satisfeitas, elas desfrutam do funcionamento de estarem bem nutridas.

mais capacidades uma pessoa possui, maior o número de *functionings* que consegue atingir. A pessoa irá escolher quais *functionings* irá querer atingir e levar uma vida por ela valorizada. Daí a importância de maximizar as capacidades das pessoas, para elas terem as oportunidades necessárias para poderem ser e fazer aquilo que querem, algo que contrasta com as abordagens tradicionais utilitaristas, que defendem que o que deve ser maximizado é o rendimento, comodidades e felicidade das pessoas (*Idem*, 2005). Se certas capacidades forem privadas, as pessoas nunca poderão ser plenamente aquilo que querem, pois, por desconhecimento ou impossibilidade, não atingem certos *functionings*. O exemplo dado por Alkire (2005) ilustra bem esta linha de pensamento: uma pessoa que escolhe jejuar, apesar de se encontrar num estado de desnutrição, não se assemelha a uma pessoa que está a passar fome, pois a primeira está a escolher fazê-lo e podia comer se quisesse, enquanto a segunda comeria se pudesse.

Tal como referido acima, as oportunidades para atingir as várias capacidades vão depender de fatores intrínsecos da pessoa, mas também do contexto à sua volta (Sen, 1999). As capacidades podem ser definidas como as possibilidades ou habilidades que as pessoas possuem para levarem a cabo uma vida repleta de coisas que valorizam. São no fundo oportunidades que cada um tem para fazer ou ser aquilo que escolhe (Sauter, Curbach, Rueter & Loss, 2018).

As dez capacidades propostas por Nussbaum (2000) Vida; Saúde; Integridade Física; Sentidos, Imaginação e Pensamento; Emoções; Razão Prática; Afiliação; Outras Espécies; Jogo e Controlo Sobre o seu Próprio Ambiente, descritas brevemente no – Anexo A – A autora propõe que tenham um carácter universal e propósito de aplicação em estudos para aceder à qualidade de vida e definição e alteração de políticas públicas (*Idem*, 2000; Sacchetto, Ornelas & Calheiros, 2016). Todavia, esta lista deve ser adaptada para que possa ser ajustada ao contexto em que está a ser utilizada, e, portanto, reajustada (Nussbaum, 2011). Deste modo, inspiramos o nosso trabalho a partir de Sacchetto, Ornelas e Calheiros (2016) que construíram um instrumento para compreender em que medida os serviços de saúde mental promovem as capacidades, num contexto comunitário. Deste modo, a partir da descrição das capacidades originais de Nussbaum, foi promovida uma adaptação mais ecológica, que integra as dimensões de *empowerment*, *recovery* e integração comunitária e que foram identificadas nas respostas dos participantes do estudo, encontrando-se na Tabela 1.

Tabela 1*Adaptação ecológica das capacidades*

| Capacidades | Vida e Saúde | Integridade Física | Sentidos, Imaginação e Pensamento | Emoções, Sentimentos e Relações Afetivas |
|--------------------|---|---|--|--|
| Descrição | Saúde física e mental, cuidar da própria condição física, realizar exames médicos e ter controlo sobre os processos de cuidados; gerir a medicação; estar ativo/a no processo de restituição e ter uma alimentação equilibrada e hábitos saudáveis. | Liberdade para se deslocar livremente na comunidade, utilizar e aproveitar os espaços e recursos públicos; sentir-se seguro/a e protegido/a na própria habitação; não ter receio de ser vítima de abuso sexual ou de violência. | Capacidade para utilizar os sentidos, imaginação, pensamento e razão de forma construtiva e produtiva para a própria vida; ter e/ou procurar ter uma boa escolaridade bem como um nível intelectual que reflita os próprios interesses; ser informado/a, culto/a, interessado/a, criativo/a. | Ser capaz de instaurar e viver relações saudáveis, em que haja respeito recíproco; ter sentimentos de empatia e responsabilidade; amar-se a si próprio/a; ter autoconfiança e otimismo em relação ao futuro. |

| Razão Prática e Reflexão Crítica | Afiliação, Interações Sociais e Comunitárias | Outras Espécies | Controlo do Próprio Ambiente |
|--|--|--|--|
| Capacidade para analisar e refletir criticamente sobre as situações e o próprio ambiente de vida; capacidade para tomar decisões, procurar soluções; capacidade para gerir compromissos. | Respeito e consideração por si próprio/a e pelos/as outros/as; na não discriminação e estigmatização; oportunidades para desenvolver relações sociais, comunitárias e familiares; desenvolvimento do sentimento de pertença a comunidade; oportunidades de ajuda interpares. | Oportunidade para se divertir e aproveitar atividades recreativas; conviver bem com a natureza, com os animais e de aproveitar os espaços livres públicos, enquanto “Lazer”. | Participação cívica; controlo dos próprios recursos; organização e controlo da própria rotina, bem como da própria situação financeira; da independência familiar e habitacional; da autonomia dos serviços de saúde mental. |

Fonte: Cf Sacchetto, Ornelas e Calheiros (2016)

Tendo em mente a intervenção baseada na defesa cívica/*advocacy*, considerou-se a utilização do enquadramento das Premissas JARS (Sullivan, 2011a) como forma de agrupar as várias capacidades.

2.4 Premissas JARS

Como referido anteriormente, existe uma demanda no que toca à modificação dos serviços de suporte para as sobreviventes de violência doméstica que tenha como fundação a defesa cívica dos direitos das mulheres e o *advocacy* (Vargas-Moniz et al., 2022). Desta maneira, falar-se-á agora de um enquadramento teórico-prático específico, desenvolvido por Sullivan (2011a) que assenta exatamente no tipo de suporte que deve ser dado às sobreviventes e na defesa cívica/*advocacy*. Este enquadramento denomina-se por JARS, em que cada sigla assenta numa premissa. A primeira – Justiça – remete para a necessidade de o sistema judicial proporcionar respostas concretas no que toca à responsabilização dos agressores em situações de condenações efetivas e ordens de proteção que devem ser alargadas e estendidas a outros membros da família. Inclui ainda o acesso das sobreviventes a outros domínios da esfera social e económica como habitação (permanente e de cariz individual, em detrimento das casas abrigo), emprego, educação, e da esfera da justiça social como liberdades, direitos e garantias (Sullivan, 2011a; Vargas-Moniz, et al., 2022; Vargas-Moniz, Conde, Martins & Ornelas, 2022). A segunda premissa, Autonomia, prende-se com o estabelecimento da autodeterminação das mulheres naquela que é a preservação das suas capacidades, com o objetivo de aumentarem as possibilidades para construir os seus próprios percursos (Sullivan, 2011a; Vargas-Moniz, et al., 2022; Vargas-Moniz, Conde, Martins & Ornelas, 2022). A terceira premissa – Restituição – implica demonstrar a relevância e a importância que é dada às experiências de abuso, discriminação e violência das sobreviventes como forma de integração dessas mesmas experiências na sua vida, demonstrando a sua capacidade de resiliência e resistência e de se transformar numa mulher cidadã plena, dando continuidade à sua vida (Sullivan, 2011a; Vargas-Moniz, et al., 2022; Vargas-Moniz, Conde, Martins & Ornelas, 2022). Por fim, a última premissa, Segurança, remete para a necessidade de garantir a segurança e restauração, tanto física como emocional de uma mulher, no fundo de integridade, face a ameaças, humilhação, perseguição, etc. (Sullivan, 2011a; Vargas-Moniz, et al., 2022; Vargas-Moniz, Conde, Martins & Ornelas, 2022).

Sullivan (2011b), afirma que os programas direcionados para a proteção das sobreviventes de violência doméstica não têm a capacidade para evitar a 100% que uma

mulher volte a experienciar violência e abuso, mas os programas têm sim a capacidade para providenciar suporte específico que assenta nas premissas descritas acima e que devem, aliás, ter essas premissas como objetivo principal aquando da prestação de suporte. Devem ainda ter objetivos realistas e ter em conta que os programas não têm a capacidade para controlar tudo, pois muitas decisões tomadas caem fora da alçada desses mesmos programas.

2.5 A Abordagem das Capacidades e as Premissas JARS no contexto da Psicologia Comunitária e Violência Doméstica

Tal como evidenciado acima, a violência contra as mulheres está intrinsecamente ligada ao conceito de liberdade (ou falta dela) e por isso, torna-se relevante tratar este tema à luz da Abordagem das Capacidades, dado o papel crítico que a liberdade possui nesta abordagem (Nussbaum, 2000), para além de a mesma ter sido desenvolvida e associada especificamente, às mulheres (Vargas-Moniz, et al., 2022).

A Abordagem das Capacidades alinha-se com os princípios e valores da Psicologia Comunitária. Alguns deles o *empowerment* e a libertação de indivíduos (Shinn, 2015), tal como evidenciado pelo longo e conhecido percurso da desinstitucionalização não só de pessoas com experiência em doença mental, mas também da população idosa nos lares, das crianças nas casas de acolhimento e das pessoas com deficiência. A justiça social é também um princípio da Psicologia Comunitária que se prende com o *agency* da Abordagem das Capacidades que Sen abordou (Shinn, 2015).

Para além disso, a abordagem das capacidades, em conjunto com muitas outras, tem sido a base para o desenvolvimento de novas práticas nos profissionais das organizações de base comunitária (Ornelas, Duarte & Jorge-Monteiro, 2014), dado que as capacidades se constituem como fatores fundamentais para a compreensão daquilo que deve ser a intervenção de defesa cívica, criando, ao mesmo tempo, possibilidade para a prática colaborativa (Vargas-Moniz, et al., 2022), também ela premissa relevante neste ramo da Psicologia.

Nussbaum (2000) evidencia que a possibilidade de escolha é fundamental para esta abordagem. Igualmente na Psicologia Comunitária, essa oportunidade de escolha é importante e isso advém de uma das consequências (positivas) do processo de desinstitucionalização e que se baseia na ideia de que as pessoas são capazes de tomar as suas próprias decisões, se tiverem acesso aos recursos certos e a redes de suporte bem

estruturadas (Ornelas, Duarte & Jorge-Monteiro, 2014). Paralelamente, Sullivan (2012b), aborda a importância que as mulheres sobreviventes atribuem ao facto de poderem escolher e determinar os seus próprios objetivos no caminho para a sua restituição. No seu trabalho, a autora aborda ainda que os técnicos têm um papel importante naquele que é (apenas) o suporte e encaminhamento destas mulheres tendo em conta as escolhas que elas próprias realizam (Sullivan, 2012b), nunca o de escolher ou decidir por elas.

Shinn (2014), no seu capítulo sobre a Abordagem das Capacidades e mudança transformativa no campo da saúde mental, defende que a mudança não se gera apenas através do *empowerment* dos *consumers/survivors*, mas também pelas alterações feitas nas instituições e no sistema no geral. O mesmo deve ser aplicado neste contexto da violência doméstica, no sentido em que não é apenas fundamental incluir as sobreviventes nesta *survivor-centered approach* (Goodman & Epstein, 2022). Os serviços de suporte devem estar preparados para acolher as sobreviventes e tal como Sullivan (2011b) defende, incluir uma abordagem que seja centrada nas premissas JARS, beneficiaria em muito qualquer um, dada todas as especificidades e direcionamento para o *empowerment* das mulheres segundo esta perspetiva.

A Abordagem das Capacidades prima a ideia de que todas as pessoas devem ter acesso às suas liberdades para poderem viver uma vida digna, com possibilidade de escolha (Nussbaum, 2000). A situação de violência, por sua vez, coloca diretamente em causa várias capacidades das mulheres e conseqüentemente as suas liberdades, como seja a oportunidade para definir objetivos, levar a cabo o cumprimento desses objetivos, planeamento do futuro, entre muitas outras (Shinn, 2014). As suas capacidades e liberdades são postas em causa pelo controlo exercido sobre elas (monetário e não só), pela desvalorização das suas competências, diminuição da sua autoestima, ameaças, no fundo, através de violência psicológica.

Tal como referido anteriormente, Sen (1999) afirma, que a pobreza e o desemprego não se caracterizam apenas por um baixo ou inexistente rendimento. A primeira, tal como referido acima, constitui-se como uma forma de privação das capacidades individuais e o segundo como uma fonte de não liberdade individual que afeta tanto a iniciativa da pessoa para fazer coisas, como as suas habilidades pessoais, uma vez que não tem capacidade para levar a cabo certas ações que exigem gastos financeiros. Também a violência contra as mulheres se constitui como uma forma de

privação das capacidades e como uma forma de não liberdade individual, pelas mesmas razões que a pobreza e desemprego.

Esta abordagem tem como foco principal a noção de liberdade e acesso a oportunidades como fonte de desenvolvimento social humano (Pyles, 2008). Uma vez que as mulheres representam uma parte substancial do grande número de indivíduos a viver em pobreza e estão constantemente sujeitas e vulneráveis a desigualdades e a violência que exacerba a sua vulnerabilidade, a Abordagem das Capacidades torna-se o *framework* de desenvolvimento social humano que permite englobar estas questões (Pyles, 2008) durante o estudo das mulheres sobreviventes. Dado que estas mulheres viram a sua liberdade posta em causa, assim como a possibilidade de acesso a oportunidades/instituições, esta abordagem torna-se importante de ser aplicada, de forma a poder compreender quais as capacidades colocadas em causa (Pyles, 2008) e como agir sobre esse facto.

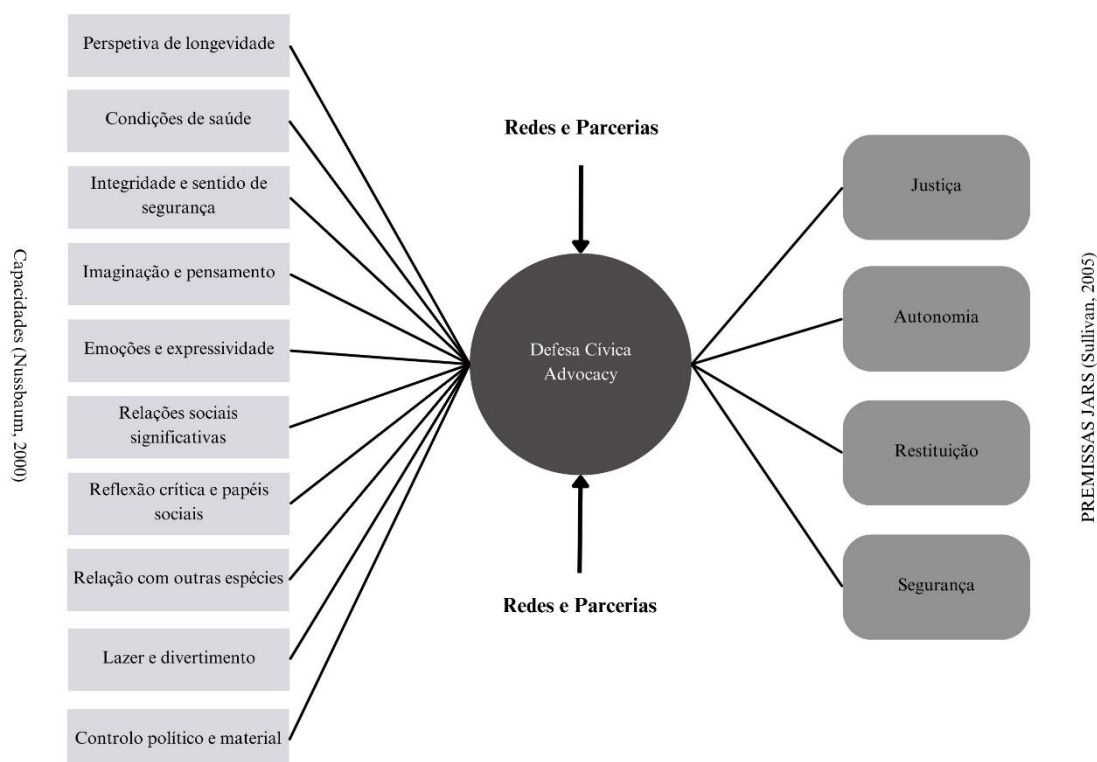
Consideramos que existe um *continuum* entre o indivíduo e o seu contexto. A Abordagem das Capacidades e as premissas JARS surgem aqui como mecanismos que permitem aceder ao espaço entre o indivíduo e o seu contexto (Ornelas, Duarte & Jorge-Monteiro, 2014) e perceber se os problemas/lacunas vêm do indivíduo ou do sistema no qual habita.

Como se tem vindo a observar, a Abordagem das Capacidades e as Premissas JARS têm pontos em comum e potencialidades de conexão e foi exatamente esse o trabalho que foi desenvolvido pelo Projeto Rede de Pares, que assenta no pressuposto de que quanto mais desenvolvidas forem as capacidades de uma sobrevivente, maiores serão as consequências de cariz positivo nas premissas JARS (Vargas-Moniz, et al., 2022).

Foi exatamente com base na Tabela 2, que se propôs para esta dissertação analisar as experiências das mulheres sobreviventes, através de uma junção da Abordagem das Capacidades e Premissas JARS, que será explicada em seguida, na secção do Método – Procedimentos.

Tabela 2

Junção das Capacidades e Premissas JARS, através da defesa cívica e advocacy



Fonte: Rede de Pares (Vargas-Moniz, et al. 2022)

Nesta seção começou por contextualizar-se a violência doméstica enquanto fenómeno e falou-se da relação que existe entre ela e a área de estudos da Psicologia Comunitária. A partir daí, desenrolou-se a Revisão de Literatura tendo por base os conceitos da Psicologia Comunitária e como é que eles podem ser aplicados, nomeadamente com o projeto Rede de Pares, o olhar para a interseccionalidade, a escolha da Abordagem das Capacidades e Premissas JARS como guias para este estudo. Caracterizou-se ainda o contexto da violência doméstica em Portugal.

3. Método

Nesta secção irá proceder-se à definição do objetivo do estudo e questão de investigação, assim como as razões para essa escolha. Irá caracterizar-se também a epistemologia e o paradigma de investigação subjacentes, o grupo de participantes, o tipo de análise que se realizou, assim como os respetivos procedimentos.

O objetivo geral da tese é o de aprofundar a aplicabilidade da Abordagem das Capacidades e premissas JARS (Justiça, Autonomia, Restituição e Segurança) junto de grupos de vulnerabilidade extrema, decorrentes da experiência de violência doméstica.

Esta abordagem permite uma visão mais alargada do problema, no que toca a questões de desigualdade, pobreza, violência, entre outros, sendo por isso o *framework* indicado para analisar a violência doméstica, em detrimento das abordagens mais tradicionais (Pyles, 2008). Pyles e Banerjee (2010) defendem ainda que, ao adotar este *framework*, torna-se mais fácil compreender as especificidades da vida das mulheres sobreviventes de violência doméstica, e planear políticas, programas e práticas mais eficazes.

As vozes das mulheres devem ter então um papel importante na construção e reformulação de políticas e leis. Devem ter um papel ativo na identificação de necessidades e consequentes soluções, que serão, à partida, mais adequadas e eficazes, uma vez que têm a sua experiência e conhecimento como base, sendo, portanto, a sua participação fundamental para as várias tomadas de decisões (Fredman, Kuosmanem & Campbell, 2016). O poder de decisão das mulheres nas questões de violência interpessoal é imprescindível e, como tal, os serviços de suporte devem ter esse pressuposto como fundação de toda a sua ação. Para isso é necessário perceber primeiramente quais as necessidades destas mulheres e quais as suas prioridades através da escuta das mesmas (Vargas-Moniz, et al., 2022) e, como tal, a dimensão participativa das mulheres tem uma grande importância para esta dissertação, porque é através da escuta das mulheres sobreviventes que se vai compreender quais as suas necessidades e prioridades e retirar daí linhas orientadoras e recomendações para repensar a atuação dos serviços de suporte das sobreviventes de violência doméstica. Estas linhas orientadoras vão ser o resultado da análise de diversos *focus groups* com estas mulheres, através da utilização da Abordagem das Capacidades e Premissas JARS para organizar todos os excertos que serão gerados. No fundo, estas abordagens serão como lentes de análise e toda a informação será categorizada conforme.

É esperado que, ao longo da análise dos *focus groups*, sejamos deparados com as várias capacidades que se constituem como promotoras para a procura de suporte e perceber em que premissas JARS elas se encontram, a fim de entender em que domínio as alterações nos serviços de suporte são mais críticas. Ir-se-á também perceber quais são os desafios que as próprias sobreviventes levantam, com o intuito de, na secção da Discussão, perceber como esses desafios se podem constituir como propostas de melhoria para repensar os serviços de suporte. Após a análise dos *focus groups* e das teorias subjacentes, é de esperar que exista conteúdo suficiente para se poderem originar algumas

recomendações para a melhoria da prática de prestação de suporte dos vários serviços, tendo por base a experiência e conhecimento das sobreviventes.

Tendo isto por base, foi gerada uma questão de investigação:

Como é que as mulheres sobreviventes de violência doméstica utilizam as suas capacidades e como devem ser promovidas através dos serviços de suporte?

Apesar de apenas existir uma questão de investigação, o mesmo não significa que a quantidade de conteúdo e de discussão será escassa, antes pelo contrário. Foi selecionada uma questão de investigação abrangente, para não haver restrições naquilo que pode ser discutido aqui. O tema da violência doméstica é tão complexo, existem tantos fatores e aspetos envolvidos, que restringir este tema dificultaria a sua compreensão de forma detalhada. Por essa razão, apenas uma questão genérica de natureza indutiva foi criada, para que ao longo deste percurso se possa compreender, com algum detalhe os variados resultados que irão surgir. Dada esta multiplicidade de fatores que estão associadas ao fenómeno da violência doméstica e todas as questões de interseccionalidade, a abordagem a ser seguida pauta-se por uma abordagem contextualista que permite ter em conta essa multiplicidade e agir conforme (Vargas-Moniz et al., 2022).

Dada a natureza qualitativa do presente estudo, por se focar nas experiências das mulheres, a epistemologia que é seguida nesta dissertação, é descrita por Eagly e Riger (2014) como uma perspetiva feminista pós-moderna, que defende que é impossível criar conhecimento científico que espelhe perfeitamente o mundo real, ao invés, defende que a ciência reflete o contexto social e histórico daqueles que a produzem, numa ínfima abundância de realidades. Esta perspetiva pretende aceder e compreender os fenómenos psicológicos em vez de tentar prever comportamentos, que é característica de uma perspetiva positivista (Eagly & Riger, 2014). Uma vez que existe uma multiplicidade de realidades e essas realidades dependem sempre do contexto das pessoas e das suas circunstâncias, a investigação pós-moderna tenta aceder a essas realidades, normalmente, através de investigações qualitativas (Eagly & Riger, 2014). Como tal, a presente dissertação, com o objetivo de aceder às experiências das mulheres sobreviventes e dar-lhes uma voz no que toca à reformulação da atuação dos serviços, segue uma investigação qualitativa. A perspetiva qualitativa surgiu, nos seus primórdios, como uma crítica à visão linear e objetiva que os investigadores levavam do ser humano (Coutinho, 2011).

Constitui-se como uma forma de investigar, não o ser humano em si, mas as suas relações, as suas ideias e experiências, ou seja, aspetos que não podiam ser quantificados (segundo os positivistas) e, portanto, não estudados. É uma investigação tendencialmente de cariz indutivo em que existe uma ligação entre o investigador e a realidade da investigação (Coutinho, 2011). Este tipo de investigação torna-se a mais adequada para a presente tese, dado que o objetivo é ouvir as mulheres, retirar *insights* das suas experiências e isso nunca poderia ser conseguido com uma investigação quantitativa, porque iria restringir imenso as suas respostas. Nas discussões científicas e investigações feministas, existe sempre um apelo à utilização de métodos qualitativos, pela oportunidade que é dada às mulheres para se expressarem sem julgamento e se sentirem ouvidas, uma vez que os seus discursos não vão ser traduzidos em números (Eagly & Riger, 2014). Além disso, este tipo de investigação contribui para a horizontalidade na dinâmica de poder, pois a recolha de dados é feita, normalmente, através de interações sociais colaborativas e significativas, como entrevistas e *focus groups* (*Idem*, 2014) e não com questionários e contextos laboratoriais.

Associado a esta perspetiva feminista pós-moderna e ao teor qualitativo desta dissertação, o paradigma vigente é o transformativo, uma vez que este tipo de investigação endereça e contesta diretamente as políticas e práticas correntes, confrontando a opressão social (Oliver, 1992; Reason, 1994) (citado por Mertens, 2019). Para isso, este paradigma tende a colocar-se no lado daqueles que não possuem tanto poder, nas dinâmicas existentes, com o intuito de mudar essa realidade e trazer transformação social (Mertens, 2019). As características deste paradigma são: a importância que é dada às experiências únicas de determinados grupos oprimidos e a atuação geral sobre isso, não havendo um foco apenas no grupo oprimido, mas sim em todo o sistema envolvente; a análise que é feita no “como” e no “porquê” de certos aspetos, como género, etnia, orientação sexual, etc., se refletirem nas relações assimétricas de poder; e a análise de como é que o questionamento social de desigualdades está ligado à mudança social (Mertens, 2019). Adicionalmente, este paradigma está intrinsecamente conectado às teorias feministas, no que toca ao foco na compreensão da discriminação existente, desigualdades e diferenças assimétricas nas dinâmicas de poder num mundo androcêntrico (Mertens, 2019).

Por ser um estudo puramente qualitativo, para a análise dos dados foi utilizada a análise temática (AT) (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2019). Esta análise

consiste num método que identifica e analisa padrões que emergem num conjunto de dados, organizando-o. É utilizada em dados qualitativos e aplicada, normalmente, em entrevistas e *focus groups* (Braun & Clarke, 2006), tal como é o caso da presente investigação. Por ser um método muito flexível, acaba por ser rotulada como pouco eficaz ou facilmente enviesada pelas crenças do investigador. Ainda assim constitui-se como um bom método para analisar dados qualitativos com profundidade e detalhe (Braun & Clarke, 2006).

Existem duas abordagens que guiam a análise temática – a indutiva ou *bottom up* e a dedutiva, teórica ou *top down*. Na primeira, não existem quaisquer preconceções ou teoria associada e os temas que são gerados provêm única e exclusivamente dos dados. É, no fundo, uma abordagem mais aberta (Braun & Clarke, 2006). Por outro lado, na abordagem dedutiva, que foi utilizada nesta investigação, existe uma teoria subjacente que guia a análise dos dados. Apesar de ser uma abordagem que tende a não ser tão rica na descrição dos dados, é capaz de trazer uma análise mais detalhada e analítica de dados específicos encontrados (*Idem*, 2006). Para além disso, uma vez que existe uma questão de investigação, só faria sentido esta análise temática levar uma abordagem mais dedutiva e teórica. Nesta abordagem teórico-dedutiva, os temas da análise temática já estão escolhidos *à priori*, antes de iniciar a análise dos dados, que será conduzida e organizada segundo estes temas pré-existentes (Percy, Kostere & Kostere, 2015). Neste caso, a teoria subjacente é a Abordagem das Capacidades da autora Martha Nussbaum (2000) e os temas são as dez capacidades já supracitadas. Além disso, neste tipo de abordagem a questão de investigação tende a possuir já a identificação da teoria que será utilizada (Percy, Kostere & Kostere, 2015), tal como se verifica na presente questão de investigação que explicita, logo à partida, que será a Abordagem das Capacidades a teoria utilizada.

3.1 Participantes

A amostra desta investigação é constituída por 24 participantes no total, sendo que 12 delas se assumem como sobreviventes de violência doméstica e as outras 12 como profissionais. Estas profissionais acompanham as atividades do projeto, funcionando como ligação de apoio e segurança para a participação das sobreviventes nessas atividades e que também elas reportaram situações de violência, não necessariamente doméstica. Por esta razão, a amostra desta investigação é de cariz não probabilístico e a

sua seleção foi feita por conveniência, uma vez que foi utilizado um grupo de participantes já constituído previamente (Coutinho, 2011).

3.2 Recolha de dados

Para a elaboração desta dissertação foram utilizadas gravações de *focus groups* realizadas no seguimento das reuniões mensais do projeto Rede Pares. As gravações foram fornecidas pela Orientadora do Seminário de Dissertação e Coordenadora do Projeto supramencionado. A recolha dos dados foi assim realizada através da observação das gravações dos *focus groups*.

Relativamente ao sigilo das participantes do Projeto, todas as questões de anonimato foram tidas em conta e os seus nomes foram ocultados.

Os *focus groups* foram realizadas ao longo de dois anos, sendo que as datas da sua realização se encontram na Tabela 3. Selecionaram-se os *focus groups* que tratavam as temáticas que estão a ser abordadas na presente tese, nomeadamente a entrevista de 2 de março de 2021, 28 de abril de 2021, 26 de maio de 2021, 30 de junho de 2021, 21 de julho de 2021, 21 de fevereiro de 2022, 22 de março de 2022, 27 de abril de 2022, 1 de setembro de 2022

Tabela 3

Cronologia dos focus groups realizados pelo Projeto Rede de Pares às sobreviventes

| 2021 | 2022 |
|----------------|-----------------|
| 2 de março | 24 de janeiro |
| 28 de abril | 21 de fevereiro |
| 26 de maio | 22 de março |
| 30 de junho | 27 de abril |
| 21 de julho | 18 de maio |
| 22 de setembro | 21 de junho |
| 19 de outubro | 19 de julho |
| 15 de novembro | 1 de setembro |
| 20 de dezembro | |

Do volume global das gravações, foram selecionados 242 excertos, associados à questão de investigação e tendo por base o enquadramento da Teoria das Capacidades e Premissas JARS.

3.3 Procedimentos

Segundo Braun e Clarke (2006) existem seis fases para a construção da AT, que foram também a base para o desenvolvimento da presente análise.

Iniciou-se a fase 1 (familiarização dos dados) através da observação *dos focus groups*, salientando e retirando os excertos relevantes, mas tendo em conta que todo o tipo de informação é relevante nesta altura, e por isso não se categorizou nem se colocou de parte nenhum tipo de informação. Forem retirados, no final, 242 excertos dos 9 *focus groups* analisados. O objetivo foi o de passar a conhecer os dados de uma forma holística e ter especial atenção a possíveis conexões e padrões que foram surgindo.

Na fase 2 (geração dos códigos iniciais), procurou-se identificar aquilo que define cada um dos excertos, dando-lhe uma denominação, que foi uma palavra ou uma frase. No *focus group* número 1, por exemplo, um dos códigos que surgiu foi “Medo da polícia”, associado ao seguinte excerto “Já vi casos de violência sexual e crime e (...) é algo que me assusta.” De notar que estes códigos podem ser semânticos ou latentes, ou seja, podem ser descritivos e gerados a partir daquilo que efetivamente o participante diz ou podem ser uma reflexão ou *insight* do próprio investigador. Estes códigos permitiram encontrar informações similares dentro dos excertos.

A 3ª fase iniciou-se quando todos os excertos foram codificados. Começou-se por acoplar os vários códigos que tratavam o mesmo assunto em temas, no fundo combinando vários códigos num tema só. Por exemplo, o código “Medo da polícia”, juntamente com o código “Comparação negativa de Portugal com Brasil no que toca à ação da polícia”, juntamente com outros que tratavam o mesmo tópico, foram agrupados num tema só. Nesta fase alguns dos códigos e respetivos excertos foram descartados, pois não se incluíam em nenhum dos temas e não eram relevantes o suficiente para gerar um novo tema.

A 4ª fase serviu para perceber efetivamente quais seriam os temas finais, sendo que alguns deles acabaram por desaparecer, pois não existiam dados, ou seja códigos e excertos, relevantes para os manter. Aliás, alguns deles acabaram por se acoplar, dadas a suas similitudes.

Na 5ª fase o que se fez foi definir e nomear os temas, tendo por base a ideia central que está em cada um dos códigos e excertos, ou seja, cada tema representa esse conjunto de códigos e excertos. Por exemplo, um dos temas gerados foi “Sentimento de insegurança”, que engloba códigos como “Medo que a violência do passado se repita” e “Medo/receio durante o dia por conta da violência passada”.

Não se procedeu à realização da 6ª fase, ou seja, da elaboração de um relatório, pois essa análise será feita na secção dos Resultados.

Tal como descrito acima, o que se pretende realizar nesta dissertação é a análise das narrativas das mulheres sobreviventes tendo em conta não só a Abordagem das Capacidades, mas também as Premissas JARS, através da junção destas duas, como evidenciado na Tabela 2. De maneira a materializar esta ideia, o que se fez foi associar as capacidades de Nussbaum (2000), adaptadas por Sacchetto, Ornelas e Calheiros (2016) – Vida e Saúde; Integridade Física; Sentidos, Imaginação e Pensamento; Emoções, Sentimentos e Relações Afetivas; Razão Prática e Reflexão Crítica; Afiliação, Interações Sociais e Comunitárias; Outras Espécies; Controlo do Próprio Ambiente – às Premissas JARS (Sullivan 2011a) – Justiça, Autonomia, Restituição, Segurança. Procedeu-se depois à atribuição dos temas pelas Capacidades e respetivas Premissas.

Dentro da Premissa Justiça, colocou-se a capacidade “Controlo do Próprio Ambiente” e “Razão Prática e Reflexão Crítica”, porque nos remete para a autonomia de cada sobrevivente e a reflexão crítica que as mesmas possuem para com o sistema judicial e policial, mas não só, também em termos de justiça social, ou seja, como é que as sobreviventes percecionam o sistema à sua volta nas questões ligadas ao emprego, habitação, regularização de documentos (no caso de mulheres migrantes) e como é que gerem a sua vinda tendo isso em conta.

Relativamente à Premissa Autonomia, cinco capacidades foram incluídas, nomeadamente “Vida e Saúde”, pois remete para a capacidade que a sobrevivente tem de cuidar de si e se sente que tem autonomia no seu processo de recuperação em termos de saúde; “Sentidos, Imaginação e Pensamento”, porque remete para a construção de um pensamento que é positivo e bom para a sobrevivente, em relação à sua escolaridade, emprego, bem-estar psicológico, entre outros, ou seja, procura de elementos, que podem ser físicos ou não (por exemplo, religião) que contribuam para um maior controlo dos seus próprios recursos e percursos; “Outras espécies” que pressupõe a possibilidade de a

sobrevivente utilizar os espaços físicos da sua comunidade, como jardins, parques, etc., e a autonomia que sentem para poder fazer isso; “Controlo do Próprio Ambiente”, pois remete exatamente para o controlo e autonomia que a sobrevivente possui relativamente aos seus recursos e à sua independência, quer ela seja, económica, familiar, etc.; “Razão Prática e Reflexão Crítica” que remete para o pensamento crítico e questionamento para situações que colocam em causa a sua autonomia e independência, assim como a sua capacidade para tomar decisões.

Dentro da Premissa Restituição, colocaram-se as capacidades “Afiliação, Interações Sociais e Comunitárias”, “Sentidos, Imaginação e Pensamento” e “Emoções, Sentimentos e Relações Afetivas”, uma vez que se pretende perceber como é que as experiências comunitárias, as interações e relações sociais das sobreviventes, pensamento crítico e a sua auto valorização, se constituem como fatores que ajudam na sua superação e restauração.

Por fim, na Premissa Segurança, existem apenas duas capacidades – “Razão Prática e Reflexão Crítica” e “Integridade Física” – que pretendem perceber como é que o questionamento não só de situações individuais, mas do sistema, contribuiu para a sua segurança ontológica, assim como de que forma é que a sua liberdade está associada à sua segurança.

Esta distribuição e divisão das Capacidades e Premissas, será apresentada visualmente com mais detalhe na secção dos Resultados.

Para melhor compreender esta associação, procedeu-se à utilização de cores para realizar a tabela da análise dos dados que se encontra disposta no Anexo B. Existem 4 cores, sendo que cada cor corresponde a uma premissa JARS, (laranja para a Premissa Justiça; verde para a Premissa Autonomia; rosa para a premissa Restituição; azul para a Premissa Segurança) e cada tema foi colocado com a cor dependente da premissa onde se encontra. A título de exemplo, o tema “Reconhecimento do preconceito sofrido pela etnia, nacionalidade, etc.” tem a cor rosa, porque se encontra dentro da Premissa Restituição.

4. Resultados

Antes de iniciar o tópico dos Resultados, até mesmo para melhor compreensão, fará sentido explicar que os conceitos aqui apresentados seguem uma ordem sequencial, tal como demonstra a Tabela 4. Primeiramente temos os 1) excertos das gravações dos

focus groups, que foram divididos pelos 2) temas que surgiram na análise temática (Anexo B), temas esses que foram distribuídos pelas várias 3) capacidades da Nussbaum, e por fim, as capacidades que foram divididas pelas quatro 4) Premissas JARS.

Após a realização da análise temática dos excertos dos *focus groups*, surgiram 36 temas, que foram divididos pelas várias capacidades, capacidades essas que já tinham sido, à priori, divididas pelas quatro Premissas JARS. Nas tabelas 5, 6, 7 e 8 encontram-se o número de excertos que se encontram divididos pelos temas da análise temática, sendo que cada tabela corresponde a uma Premissa JARS.

Considera-se que o número de temas gerados foi elevado, o que pode ser devido ao facto de não terem sido realizadas entrevistas e sim *focus groups*, num período longo de 2 anos, o que significa que as temáticas abordadas eram imensas, daí a informação dos excertos ser variadíssima e difícil de categorizar nos mesmos temas. Por essa razão, houve a necessidade de criar um maior número de temas que pudesse albergar todos os excertos, mesmo que isso significasse que alguns temas ficariam com poucos excertos, tal como é o caso do tema “Noção do preconceito sofrido pela desigualdade de género”, na capacidade Razão Prática e Reflexão Crítica na Premissa Justiça, que apenas contém 1 excerto (Tabela 5).

De notar que certos excertos sofreram pequenas alterações, de maneira que a frase fizesse mais sentido, sem que, todavia, o seu significado fosse modificado.

Tabela 4

Diagrama de análise temática segundo o enquadramento das capacidades e Premissas JARS

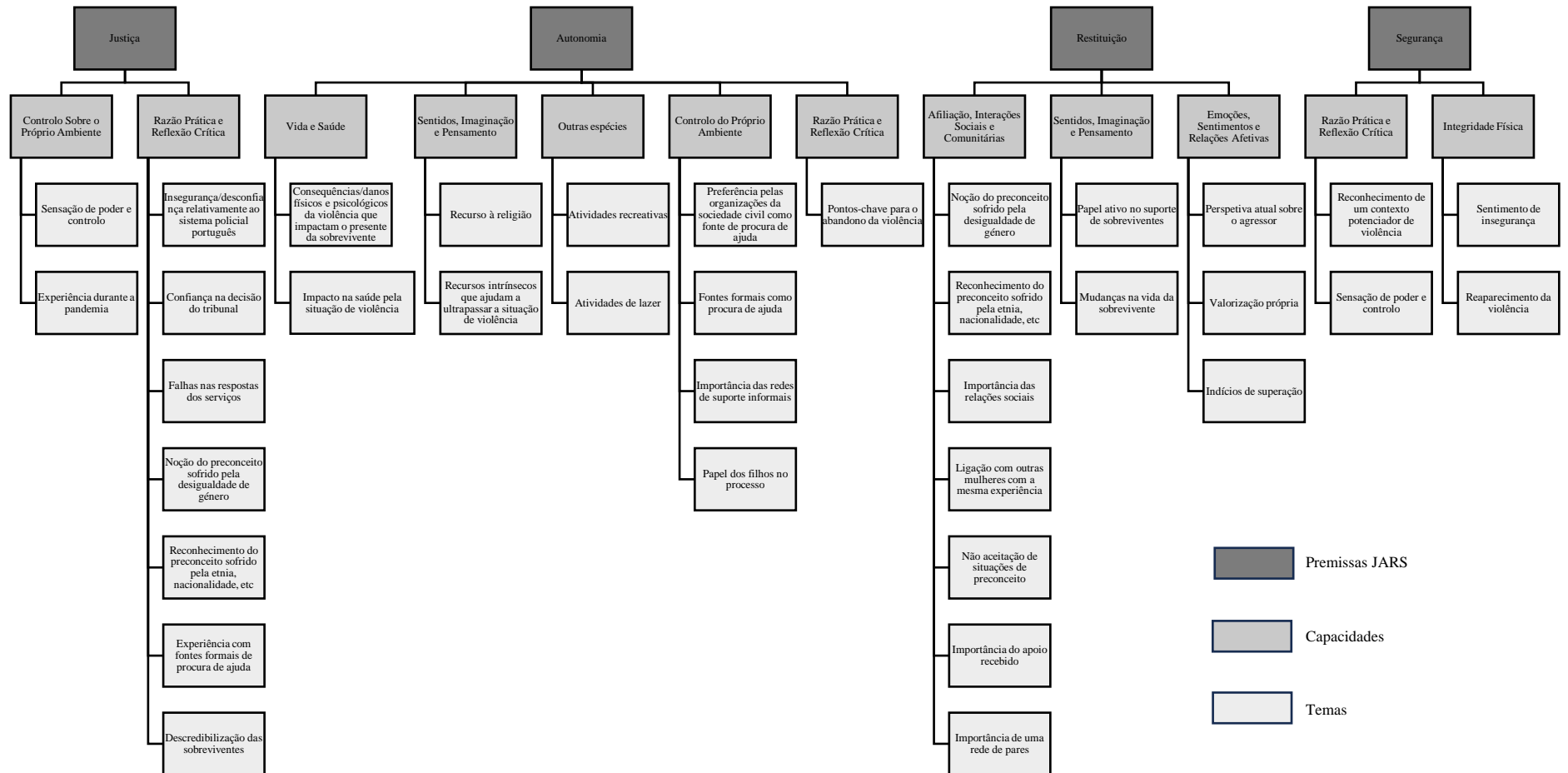
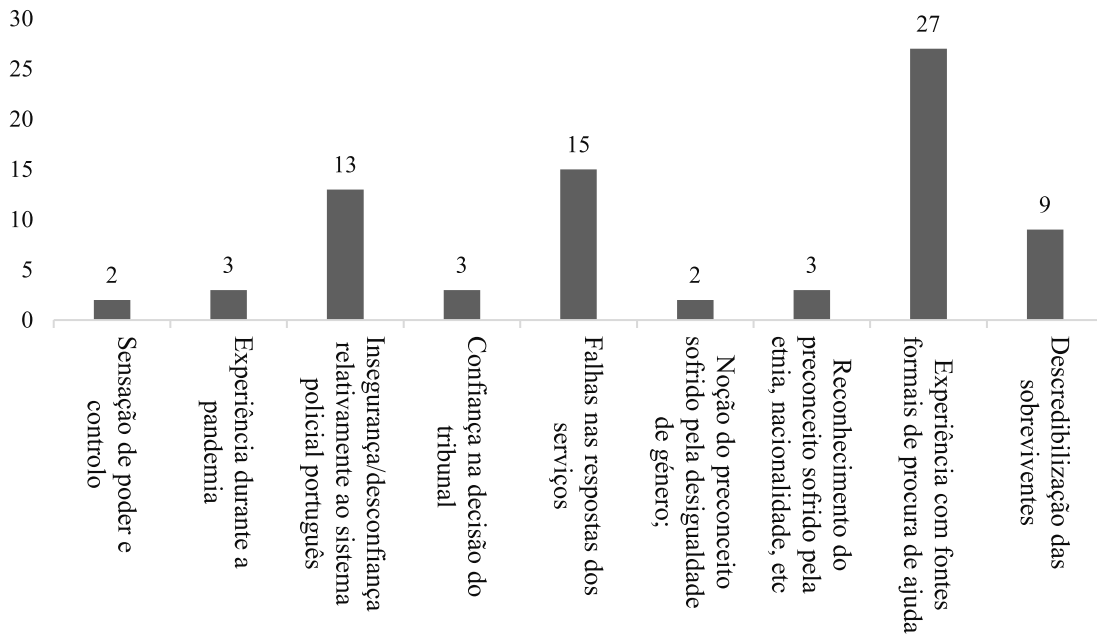


Tabela 6

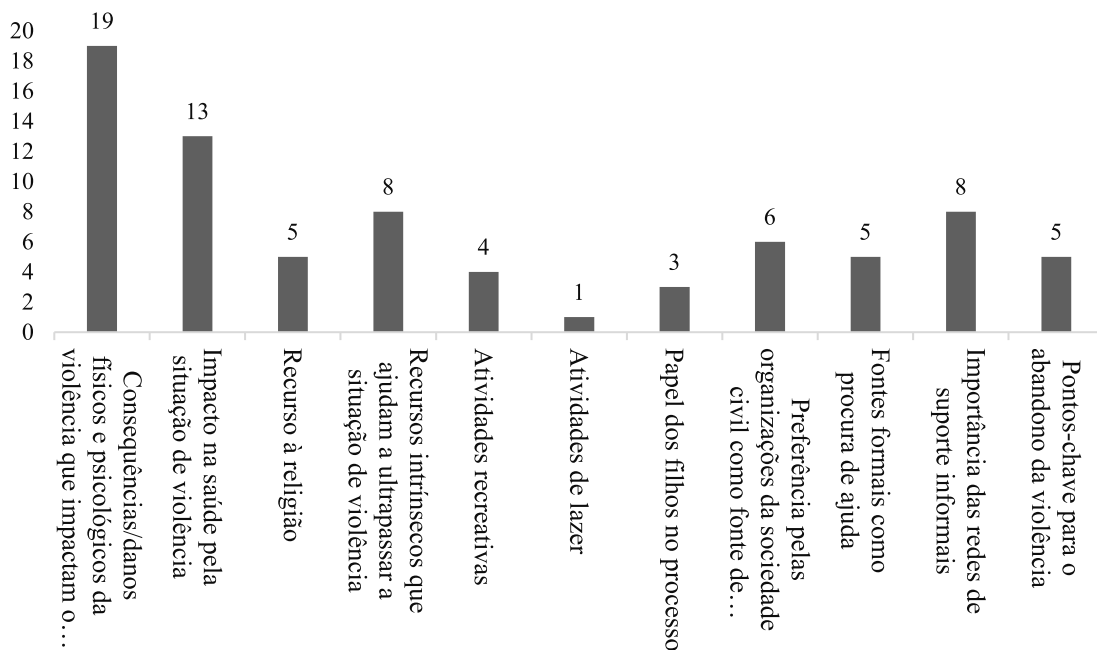
Divisão do número de excertos pelos temas da Análise Temática – Premissa Justiça



A Premissa Justiça possui 9 temas e aquele com maior número de excertos é “Experiência com fontes formais de procura de ajuda” (27 excertos) e com menor são: “Noção do preconceito sofrido pela desigualdade de género” (2 excertos) e “Sensação de poder e controlo” (2 excertos). Os restantes temas variam entre os 3 excertos e os 15.

Tabela 5

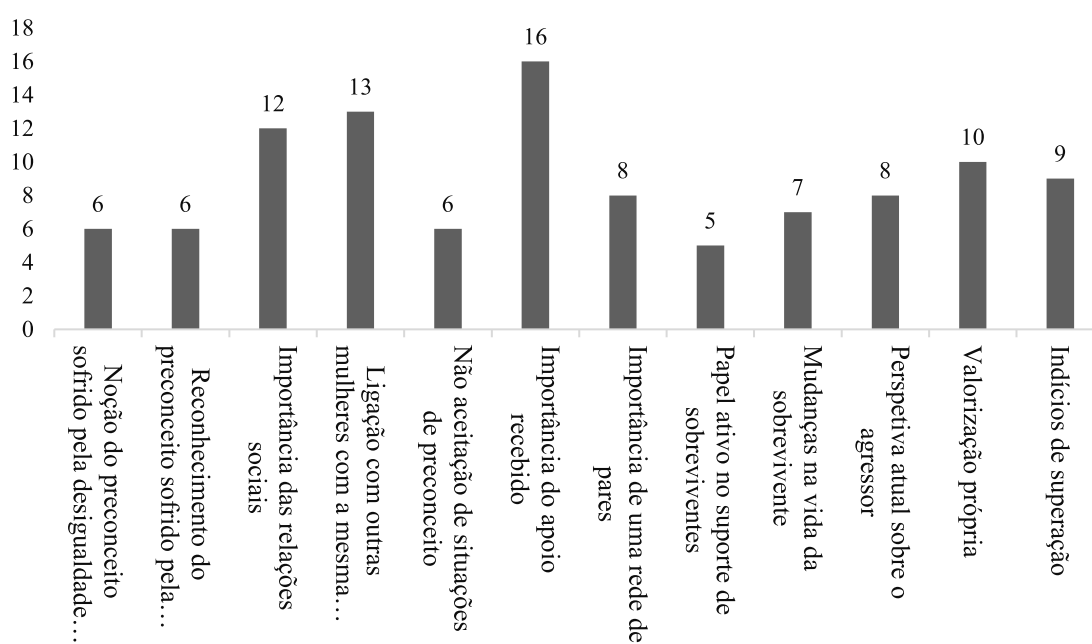
Divisão do número de excertos pelos temas da Análise Temática – Premissa Autonomia



Nesta Premissa encontram-se 11 temas. Os que possuem maior e menor número de excertos são, respetivamente, “Consequências/danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente” com 19 excertos e “Atividades de lazer”, com apenas 1. Os restantes variam entre 13 e 3 excertos por tema.

Tabela 7

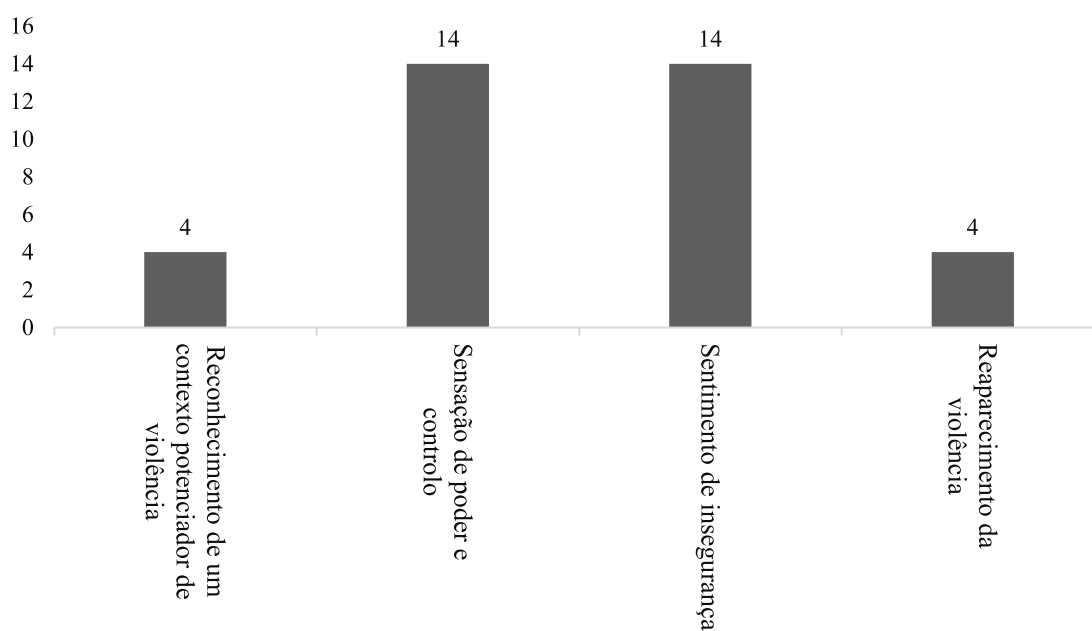
Divisão do número de excertos pelos temas da Análise Temática – Premissa Restituição



A Premissa Restituição alberga 12 temas e aquele com maior número de excertos é “Importância do apoio recebido”, que possui 16 excertos e o tema com menor número é “Papel ativo no suporte de sobreviventes”, com 5, sendo que os restantes variam entre 6 excertos por tema e 13 excertos por tema.

Tabela 8

Divisão do número de excertos pelos temas da Análise Temática – Premissa Segurança

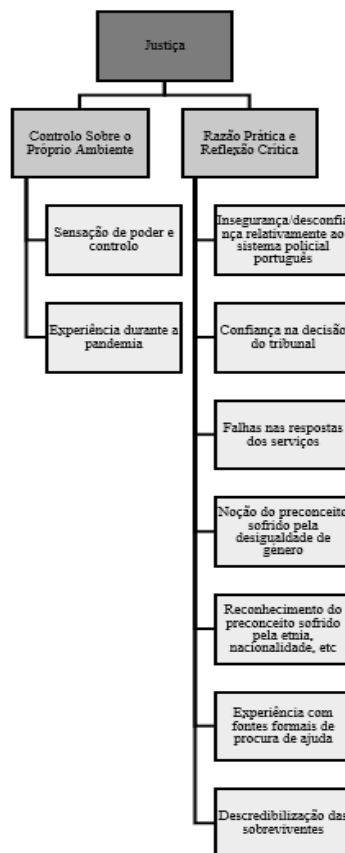


Nesta última tabela, a Premissa Segurança contém apenas 4 temas, sendo que “Sensação de poder e controle” e “Sentimento de Insegurança” são os que têm maior número de excertos. Paralelamente, os temas “Reconhecimento de um contexto potenciador de violência” e “Reaparecimento da violência” são ambos os que têm menor número.

Em seguida irá falar-se de cada um dos 36 temas gerados, explicando em que consistem, assim como a sua exemplificação através de excertos. As tabelas 4a, 4b, 4c e 4d consistem numa espécie de desconstrução da Tabela 4, em cada uma delas se falará apenas dos temas e capacidades associados à respetiva premissa na tabela.

Tabela 4a

Divisão dos temas – Premissa Justiça



Primeiramente, passaremos a falar da Premissa Justiça. O primeiro tema a surgir foi “Sensação de poder e controlo” e, como se pode verificar na Tabela 4, este tema surge em duas capacidades diferentes, assim como em duas premissas diferentes. Neste caso, este tema remete-nos para as situações que têm a ver com os serviços de prestação de suporte e com a sua obrigação em produzir respostas adequadas, daí estar incluído na Premissa Justiça, e com a reivindicação dos direitos das sobreviventes para com estes serviços de suporte, ou seja, não só justiça no sentido estrito da palavra, como se observa no próximo excerto:

Eu vou reabrir de novo [o caso] porque eu quero que ele seja julgado.

(FG_5)

Mas também no sentido da justiça social (Vargas-Moniz, Conde, Martins & Ornelas, 2022):

Eu fui ao centro de saúde e a senhora não me queria atender e eu disse assim "olhe eu passei por isto e é uma vergonha eu estar aqui a falar disto, mas eu não tenho que

ter vergonha de falar o que eu sinto, porque se eu tivesse falado do que aconteceu dentro de casa, ele jamais teria feito o que fez comigo, então é assim eu quero o meu direito e tenho o meu direito de falar com a assistente social e eu quero que a senhora faça uma marcação para mim, porque eu estou doente e preciso de ajuda e não foi por causa de mim, foi por causa de um homem que me maltratou e fez isso tudo comigo.

(FG_5)

Este último excerto demonstra bem que a sobrevivente sabe quais são os seus direitos e faz uso desse conhecimento para colocar em causa a ação (ou inação) dos serviços que devem prestar o suporte adequado.

No que toca ao primeiro excerto, o mesmo mostra que, apesar de o caso já ter sido encerrado, a sobrevivente quer e faz questão de o reabrir, para ver justiça a acontecer. Esta decisão transparece claramente a sensação de poder que ela possui, assim como confiança suficiente para saber que, se o caso reabrir, existe a possibilidade de ele ser julgado de diferente forma.

Ambas as situações demonstram uma tentativa de controlo da situação, controlo dos próprios recursos, físicos ou não, e de uma certa independência.

Partindo para o segundo tema e último desta capacidade – “Experiência durante a pandemia” – temos situações que divergem entre duas sobreviventes. Primeiramente temos um relato que indica que a situação pandémica não se constituiu como um entrave no processo da sobrevivente:

Aos meus serviços de apoio em si, já foi mais na reta final do meu processo [só experienciou a situação pandémica no final do seu processo], posso dizer que não falhou nada, não houve grandes falhas que eu me recorde.

(FG_6)

Por outro lado, temos uma sobrevivente que explica o impacto que a pandemia teve na sua situação habitacional. Os dois excertos abaixo são a sua resposta quando questionada sobre se a pandemia piorou o seu processo como sobrevivente.

A pandemia piorou porque fiquei 5 meses sem saber que rumo a minha vida ia tomar [no que toca à situação habitacional].

(FG_6)

Quando a pandemia começou não tinha casa, não tinha onde morar, fiquei 3 dias a dormir debaixo da escada e elas [filhas] ficaram na ama, depois fiquei um mês com a minha amiga e só as via nas minhas folgas (...) sentia-me frustrada porque não conseguia falar com elas, sem as poder ver, sem saber se está tudo bem.

(FG_6)

A precariedade da sua situação habitacional colocou em causa, não só o seu bem-estar, mas também o bem-estar das próprias filhas, que se viram obrigadas a ter de ir para uma ama de companhia, sem a presença da mãe. Aqui a independência habitacional da sobrevivente ficou aquém e, conseqüentemente, o controlo da sua própria vida e da sua rotina, algo que tem um grande impacto em qualquer pessoa, principalmente se a mesma tiver ainda a comorbidade de se encontrar numa situação de violência. A presente capacidade não foi, de todo, promovida.

Passando para a seguinte capacidade desta premissa, Razão Prática e Reflexão Crítica, temos o tema “Insegurança/desconfiança relativamente ao sistema policial português” e neste tema existem vários excertos que remetem para as falhas que são percecionadas pelas sobreviventes no que toca às forças policiais portuguesas, principalmente se estivermos a falar de sobreviventes de nacionalidade não portuguesa. As mesmas afirmam que têm medo da polícia, porque a mesma é vista como violenta:

A gente veio do Brasil então já sabe como é que a polícia funciona no Brasil, chegar aqui e ver que não muda muita coisa.

(FG_1)

E xenófoba:

Elas [mulheres migrantes] morrem de medo da polícia, pelo primeiro facto de ser imigrante e se for mulher é ainda pior.

(FG_1)

Achar que um polícia pode dar razão para um homem que assediou, só porque é uma mulher brasileira.

(FG_1)

Por estas razões, uma das sobreviventes confessou o seguinte:

A polícia não é o local onde pensaria primeiro em buscar ajuda.

(FG_1)

Estas situações evidenciam que as sobreviventes têm noção de que a polícia não se constitui como uma fonte de procura de ajuda, o que acaba por condicionar os eventuais pedidos de ajuda e a apresentação de queixas. Este pensamento crítico é importante para que as próprias possam avaliar qual o melhor caminho a seguir no seu processo. Esta questão não deixa de ser avassaladora porque a polícia deveria ser, logicamente, o primeiro sítio onde qualquer a cidadã ou cidadão procura suporte.

Para além das questões da violência, temos ainda a insegurança que é percecionada por elas, relativamente aos mecanismos que são utilizados para, supostamente, as proteger.

O agressor usou a pulseira eletrónica e eu usei o aparelho e em centros comerciais, por exemplo, eles perdiam a rede.

(FG_2)

Eles [polícia] ligavam para o meu telemóvel [porque a pulseira tinha apitado] a dizer "está tudo bem? Nós não conseguimos localizá-la" ou neste caso o GPS não dava a localização...

(FG_2)

A mesma sobrevivente, através do excerto abaixo, demonstrou ainda a desconfiança que existe, evidenciando que a polícia não é vista como uma fonte confiável e segura. Existe um questionamento da ação da mesma.

Até que ponto estes aparelhos [de proteção eletrónica] são dedicados para a nossa proteção (...) pus-me a pensar se realmente estiver ao meu lado [o agressor] e eu acionar o botão de SOS, será que realmente vão ativar os meios de socorro.

(FG_1)

O seguinte tema é “Confiança na decisão do tribunal” e isto remete-nos para a confiança que as sobreviventes têm na produção de respostas sólidas e com sentido, em termos da responsabilização dos agressores (Vargas-Moniz, et al., 2022). Contrariamente ao que vimos no tema anterior, as sobreviventes têm aqui um pensamento crítico de cariz positivo e que vai de encontro àquele que é o seu processo de justiça pessoal.

Sei que esta conversa [ameaças de ida a tribunal pelo agressor] não vai a lado nenhum depois dos crimes que cometeu.

(FG_3)

As ameaças de tribunal continuam, porque não vê a filha. Ele [agressor] não vai conseguir nada, penso, depois de todas as situações. (...) Não acredito que alguma juíza autorize a criança a passar um fim de semana, uma semana.

(FG_3)

Eu sou muito forte, tenho muita fé em Deus e não acredito que vá acontecer [juíza autorizar o agressor a ficar com metade da custódia da filha].

(FG_3)

“Falhas nas respostas dos serviços” é o próximo tema dentro desta capacidade e encaminha-nos, mais uma vez, para o questionamento dos serviços de suporte e daquilo que devem providenciar e que não o fazem.

A violência tem sido muito bem financiada ultimamente. Esses serviços eles estão a receber recursos para trabalhar isso. E o que é que está a acontecer? Porque é que esse trabalho não está a corresponder?

(FG_3)

As instituições e serviços ficam aí numa passagem de participação pequena. Isso chamou-me à atenção, era isso que eu queria comentar.

(FG_3)

As próprias sobreviventes vêm lacunas nos serviços que as deveriam apoiar e chamam à atenção para a sua participação diminuta naquele que é o seu caminho para a sua restituição. Esta reflexão crítica que existe acerca dos serviços, quer seja tribunal, polícia, associações, serve não só como uma forma de elas próprias se guiarem e saberem quais os serviços que devem contactar ou não, mas também para, através deste tipo de relatos, conseguirmos perceber onde é que alterações devem ocorrer.

Primeiramente temos a questão das casas abrigo enquanto soluções adequadas para as sobreviventes:

A casa abrigo é uma resposta, mas para mim não é a resposta que se quer para as mulheres; temos pânico de ter de ir para uma casa abrigo, deixam de poder decidir por si, perdem tudo e perdem os filhos, sobretudo se forem mais velhos.

(FG_2)

O caso das decisões do tribunal:

No processo eu fui considerada culpada, eu estava a ler aquilo, e não conseguia entender. Arquivaram o processo porque houve mútua violência. A mulher quando já grita é que já suportou muito e já não tem por onde aguentar. Que às vezes só responde por mecanismo de defesa, se calhar se eu gritar também ele vai se calar.

(FG_3)

As falhas de comunicação e de passagem de informação relevante para a vida de uma sobrevivente:

Eu não fazia a mínima ideia do que era o GAVA (...) apresentei queixa e fui ouvida pelo Cabo F e ele disse-me que eu tinha assinado em como não queria apoio do GAVA, e eu disse que não, porque quando apresentei queixa, perguntaram-me se eu precisava de habitação e eu disse que não. Entretanto o Cabo explicou-me o que realmente era o GAVA e que se fosse necessário uma casa para salvaguardar as vítimas.

(FG_3)

Do apoio não continuado e repartido:

Eu já não tenho o apoio da APAV, a partir do momento em que eu tive um psicoterapeuta, a APAV afastou-se.

(FG_5)

Percebemos que a necessidade de modificação das práticas é algo transversal e que se estende mesmo para uma questão sistémica.

De seguida temos um tema que está presente nesta capacidade, mas não só: “Noção do preconceito sofrido pela desigualdade de género”. Dentro desta capacidade, este tema foi criado com o intuito de evidenciar o pensamento crítico que existe para com a questão da desigualdade de género, mas ligado às áreas da justiça e serviços de suporte, nomeadamente:

E aí você junta uma questão que é a imigração (...) porque os polícias não vão agir com uma mulher sueca da mesma maneira que vão agir com uma mulher brasileira ou africana.

(FG_1)

Elas [as mulheres imigrantes] morrem de medo da polícia, pelo primeiro facto de ser imigrante e se for mulher é ainda pior.

(FG_1)

Este último excerto já tinha sido mencionado no tema “Insegurança/desconfiança relativamente ao sistema policial português”, sendo um dos exemplos de excertos que se incluem em mais do que um tema.

Associado ao preconceito e discriminação pela desigualdade de género temos o tema “Reconhecimento do preconceito sofrido pela etnia, nacionalidade, etc.” que, mais uma vez, evidencia o tratamento discriminatório que as sobreviventes percecionam pelos órgãos que as deviam proteger.

Quando eu finalmente ganhei coragem de ir à polícia...até o próprio agente em serviço, olhou para mim como quem diz “Ah, mais uma preta!” se a Dra. A. não ali estivesse comigo... ele nem sequer iria ouvir o meu depoimento, ela é que se manteve firme e quando eu comecei a falar é que ele viu que a situação era mesmo a sério.

(FG_3)

Em penúltimo temos o tema “Experiência com fontes formais de procura de ajuda”, em que podemos ver alguns exemplos das experiências que as sobreviventes tiveram quando contactaram com alguns dos serviços de suporte formais, ou seja, associações, polícia e instituições. Primeiramente temos relatos de experiências negativas:

Eu não consigo deixar, até hoje, de conhecer pessoas na profissão de assistente social e entrar em pânico. Porque a minha experiência foi de uma só pessoa que conheceu o outro lado primeiro, tomou completamente o partido do outro lado (...), o facto de ela ter tomado partido do outro lado imediatamente, ainda sem me conhecer, quando ela me conheceu já tinha uma opinião bastante negativa formada sobre mim e levou isso ao longo de 6 meses.

(FG_5)

Aconteceu-me esquecer completamente do aparelho em casa (...) e decidi ligar para a Cruz Vermelha e eles deram a localização do aparelho num sítio completamente diferente de onde ele estava que era em casa.

(FG_2)

Mas temos também relatos de experiências positivas com técnicos e agentes que assumiram o compromisso de ajudar aquela pessoa:

Desde o início até ao fim eu tive pessoas excelentes ao meu lado, desde os dois agentes no Algarve, depois o agente que pertencia à parte dos inquéritos, que foi excelente também, ele chegou-me a dizer "eu vou levar este processo e foi estudá-lo bem", aqui os guardas de Colos, o apoio da Dr. S [técnica].

(FG_6)

Acho que funcionam todos muito bem [guardas e Cabos] e estão super ligados uns com os outros.

(FG_2)

Neste último excerto pudemos ver ainda que existe uma ligação entre os vários agentes e que isso é considerado uma coisa positiva para as sobreviventes.

No próximo excerto temos ainda a opinião de uma sobrevivente sobre as casas refúgios para as pessoas que experienciam violência doméstica

Nos refúgios perdemos tudo, os bens, os acessos aos empregos, às Escolas, às famílias, aos amigos... vai tudo! Ficamos num sistema ainda totalmente dependente da apreciação técnica.

(FG_2)

Por fim, o último tema é “Descrédibilização das sobreviventes” e o mesmo foi aqui colocado para evidenciar a perceção que as sobreviventes têm da perspectiva que os serviços de suporte têm para com elas e que tem um peso para qualquer pessoa e chegam, até, a colocar em causa o seu processo de denúncia.

Também tive pessoas negativas neste percurso, à conta de ouvir "Ah você está a pôr o pai da sua filha em tribunal porque já tem um novo pai para ela", eu ouvi isso no Tribunal de Menores.

(FG_7)

Fui ao Gabinete Médico-Legal e fui muito mal atendida; na segunda ocasião em que lá fui, com um espaço de 15 dias, resolvi levar as roupas tinha levado as tais que tinham vestígios, não é? E também não as aceitaram e descrédibilizaram-na

completamente. Portanto, realmente, nem sempre os profissionais têm a sensibilidade de acreditar em nós.

(FG_5)

Contudo, não são apenas os serviços, tal como evidencia a seguinte sobrevivente:

Eu tinha muitas mulheres a dizerem-me isto [que estava numa relação abusiva] e eu não queria acreditar. E depois tinha a minha família também a não perceber isso, porque nós fomos a educados a acreditar que isso não pode acontecer na nossa família, porque ainda vivemos ainda aquela ideia de "Deus, pátria, família" infelizmente.

(FG_5)

E isso acaba por colocá-la num papel de revitimização:

A mulher precisa de ter sempre forma de confirma aquilo que ela está a dizer. Ela tem de confirmar reconfirmar, confirmar, reconfirmar, confirma e reconfirmar porque ninguém acredita nela. Tudo o que as mulheres relatam como violência tem de ser corroborado. É como se vivêssemos numa perspetiva jurídica no dia-a-dia, para ser considerado verdade. Portanto, o simples facto de ser verdade tem de ser corroborado por várias fontes, porque se não, é mentira, é uma fabricação, é ideia e não é verdadeiro.

(FG_5)

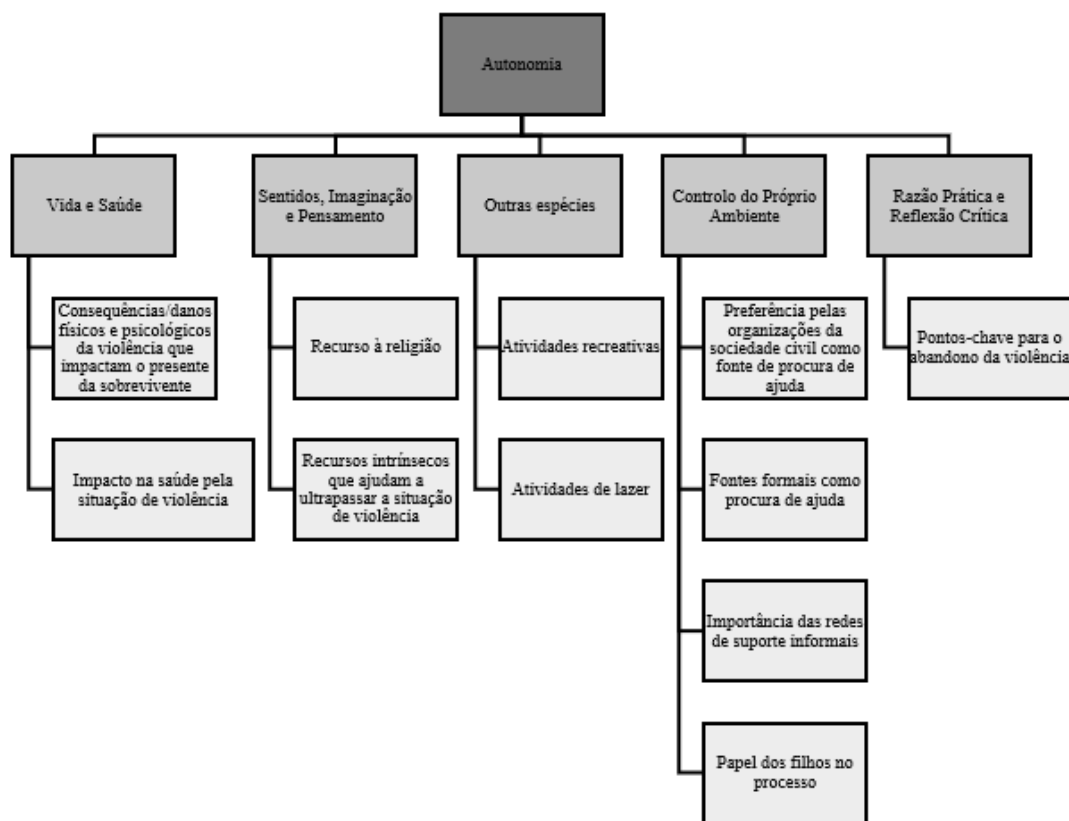
Para além dos serviços e da família, existe uma perspetiva de descredibilização generalizada:

Nós, mulheres vítimas somos sempre levadas a pensar que nós é que estamos erradas, há sempre uma tentativa de nos tirar as certezas. Nós é que estamos loucas, nós é que exageramos tudo, nós é que inventámos tudo, nós é que passado 1 ano estamos com uma depressão. Isso não é só aquela pessoa [agressor] a dizer-nos isso, é a sociedade.

(FG_5)

Tabela 4b

Divisão dos temas – Premissa Autonomia



No que toca à Premissa Autonomia, o primeiro tema da capacidade Vida e Saúde – Consequências/danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente – remete-nos para o controlo que a própria sobrevivente possui nas questões da sua saúde física e mental, tendo de lidar, por vezes, com sequelas e resquícios daquilo que passou, evocando assim uma constante e negativa lembrança desses tempos. Uma das sobreviventes falou da sua relação com a medicação:

Na minha opinião queria largar os comprimidos. Eu tentei mesmo e tentei sozinha. Não foi fácil, não está a ser fácil.

(FG_3)

Tanto que eu tive consulta ontem com o psiquiatra e voltou a aumentar a minha dose.

(FG_3)

É sabido que o consumo de medicação está cada vez a ser mais comum e a aumentar, principalmente em Portugal, com cerca de 10,9 milhões de embalagens de ansiolíticos, sedativos e antidepressivos a serem adquiridas pelos portugueses nos primeiros seis meses do ano de 2022 (Ordem dos Médicos, 2022). A medicação é sem

dúvida um suporte para muitos indivíduos, mas como vemos aqui, nem todas as pessoas se sentem confortáveis a tomá-la e o seu desmame torna-se muito complicado.

O processo de cada sobrevivente para se reerguer diverge de pessoa para pessoa e muitas delas acabam por ter recaídas:

A minha recaída foi começar a isolar-me de novo. A trancar-me de novo, a ficar calada, deixei de sorrir.

(FG_3)

Este processo já só por si é difícil, mas existem ainda outros fatores que dificultam, nomeadamente consequências físicas que são obstáculos para a sobrevivente voltar a ganhar a sua independência e autonomia. A questão do trabalho é um tema que foi referido algumas vezes, pela importância que é dada em ter um emprego fixo e estável, uma vez que é algo que aumenta o controlo da sobrevivente dos seus recursos e da sua vida no geral.

A seqüela da queda [agressor atirou-a de uma janela do 2º andar] desgastou o colo do fêmur (...) não vou poder trabalhar mais.

(FG_5)

Eu neste momento nem estou a conseguir trabalhar.

(FG_3)

No seguinte tema “Impacto na saúde pela situação de violência” temos excertos que exemplificam que a saúde das sobreviventes, mesmo depois de saírem da dinâmica de violência continua a ser impactada e deve ser endereçada.

Tive sonhos horríveis, eu acordei com os meus próprios gritos para vocês terem noção de quão forte foi o pesadelo.

(FG_3)

Eu sonhei que estava a ser agredida e que me estava a tentar defender.

(FG_3)

Para além disso temos ainda consequências que impactam a própria integridade física da sobrevivente, na medida em que a sua saúde física fica com mazelas.

A sequela da queda [agressor mandou-a de uma janela do 2º andar] desgastou o colo do fêmur (...) não vou poder trabalhar mais.

(FG_5)

Na capacidade Sentidos, Imaginação e Pensamento, temos o primeiro tema, que foi criado dada a importância que algumas sobreviventes atribuem ao papel da religião nas suas vidas, uma vez que a religião e a fé se constituem como elementos de força para elas. Este tema foi colocado nesta capacidade, porque remete para o desenvolvimento da intelectualidade de cada uma, a utilização do pensamento abstrato e possibilidade para poder escolher aquilo que faz mais sentido para a própria, seja isso investir na sua escolaridade, apoiar-se na religião ou escolher um *hobbie* que a deixe feliz.

Sou evangélica e adoro louvores e é o que me dá muita força.

(FG_3)

Quem realmente é [evangélico] é que sabe a força e o poder.

(FG_3)

De seguida temos “Recursos intrínsecos que ajudam a ultrapassar a situação de violência”, que foi colocado na presente capacidade, pois remete também ele para o trabalho mental que é feito pelas sobreviventes para ultrapassarem não só a situação de violência, mas todo o processo de recuperação que têm pela frente. É incrível de observar certos excertos e pensar na força que estas mulheres têm e utilizar essa força para seguir em frente:

Fazer esse trabalho mental, que é muito doloroso, mas também é gostoso. Tem dias muito bons, tens outros que não são tão bons, mas nós temos de trabalhar.

(FG_2)

Mas há sempre aqueles pensamentos do passado e tudo mais, tenho de pensar principalmente em que sou. Eu preciso da minha força, eu preciso disto.

(FG_3)

As sobreviventes sabem que existe um trabalho a ser feito por elas, um trabalho psicológico que apela muito à resiliência de cada uma e às escolhas que cada uma faz para garantir um futuro seguro, ainda que com muita constância no aparecimento de memórias de acontecimentos do passado.

Seguindo para a próxima capacidade, temos o tema “Atividades recreativas” que pressupõe a capacidade de uma sobrevivente para realizar atividades que lhe trazem gosto e que têm um significado para ela. Nos seguintes excertos vemos exatamente isso acontecer, em que uma sobrevivente afirma que voltou a conectar-se com a sua arte e a incorporar até elementos da força das mulheres sobreviventes no seu trabalho.

Comecei a trabalhar materiais têxteis agora também já voltei a trabalhar a um nível pessoal um mosaico que é uma prática que eu estudei e que gosto muito.

(FG_1)

Interessa-me a ideia de arte participativa e colaborativa como forma de expressão.

(FG_2)

Dentro da mesma capacidade, temos o seguinte tema “Atividades de Lazer”, que contém apenas um único excerto, mas que fez todo o sentido incluir:

Eu também sei que ao fazer uma caminhada, ao ir beber um café, ao falar com uma amiga, é uma terapia. Super importante e melhor que um compromisso. Porque com compromisso vai dar-nos uma dependência mais tarde ou mais cedo.

(FG_3)

É aqui descrita a importância que é dada à utilização do espaço físico envolvente, como cafés, parques, jardins, sendo isso comparado até como uma forma de terapia.

Passando para a capacidade Controlo do Próprio Ambiente, o primeiro tema que nos aparece é “Papel dos filhos no processo” e, tal como foi referido na Revisão da Literatura, os filhos têm uma importância acrescida neste processo de saída da violência, porque se constituem, muitas vezes, como fatores que impedem o abandono da situação de violenta. Mas o que vemos em seguida são relatos das sobreviventes que afirmam estar dispostas, mesmo depois do que aconteceu, a ter de lidar com o agressor, para que os filhos possam ter o direito de estar com o pai. Isto demonstra uma resiliência imensa e um grande amor que as mesmas têm para com os seus filhos.

Eu disse-lhe sempre "se tu quiseres ver as tuas filhas estão aqui. Tu és um pai, comigo não vais ter mais nada".

(FG_3)

Queria só que ele assumisse a sua responsabilidade porque fomos a tribunal e até agora, já quase há um ano, ele não mexeu uma palha, abandonou-nos completamente. Eu só temo pelas minhas filhas que não passem o que eu estou passando.

(FG_2)

A capacidade onde este tema está inserido, remete-nos para a independência familiar e é exatamente isso que as sobreviventes procuram, aliás, o primeiro excerto evidencia claramente o desejo de afastamento do agressor, nunca retirando, contudo, a possibilidade do mesmo para ver as próprias filhas.

No que toca à capacidade Razão Prática e Reflexão Crítica, o tema “Preferência pelas organizações da sociedade civil como fonte de procura de ajuda”, diz-nos que existe de facto uma preferência destas organizações como sítio de procura de ajuda, sendo que as associações têm aqui então um papel fulcral para atender a estas demandas. Este tema foi colocado nesta capacidade porque pretende evidenciar as escolhas das sobreviventes e mostrar como as mesmas, consoante as informações que têm, se deslocam no sistema, procuram as melhores soluções para si, tomando as decisões de forma crítica e consciente.

Acho que a primeira coisa que faria [para procurar ajuda] era entrar em contacto com a Casa do Brasil.

(FG_2)

Foi através da Associação que eu me consegui erguer, conseguir ser o que sou hoje (...) sem a Associação é um bocado complicado, é um bocado difícil.

(FG_8)

Acho que antes de ir [à polícia] iria conversar com um amigo ou com alguma associação ou com uma outra instituição para ver qual seria o melhor caminho.

(FG_1)

Neste último excerto temos ainda a comparação da polícia, associações e fontes informais (amigos) como sítios para procurar ajuda. Isto vai encontro àquilo que foi mencionado anteriormente, relativamente à relutância em solicitar ajuda na polícia.

Todavia, apesar de existir esta preferência, os problemas com as organizações da sociedade civil existem na mesma e estes problemas exacerbam-se quando falamos de

mulheres migrantes e da sua regularização. A seguinte sobrevivente explica a sua dificuldade em solicitar suporte porque todos os locais pediam os documentos:

... depois era todo o dia conflito, conflito, conversa, conversa até ao ponto que ele começou a agredir, eu vi que já tinha de arranjar uma solução. Quando ele não estava em casa, eu telefonava para pedir ajuda ou saía para arranjar emprego, mas pediam os documentos. Eu não sabia como renovar os documentos e depois deram-me número de apoio ao migrante. Eu liguei, F [técnica que acompanha a sobrevivente]. atendeu-me e tudo mudou. Um dia disse-lhe que ia mudar, que já tinha casa para mim e meus filhos e ele disse-me “Os meus filhos não vão, quando vieste para cá não vinhas com filhos!” Eu disse que não ia deixar os meus filhos para trás. Ele disse “Então vai com a menina, porque a menina é mais pequena e vai precisar mais de ti. Eu fico com os dois. Eu respondi “Não, ou tu ficas com os três ou eu fico com os três. Não vou só com um e ficam os dois para trás!

(FG_8)

Para além da procura de ajuda, também a procura de emprego se constituiu como um fator importante para a sobrevivente e, mais uma vez, as associações, fundações e instituições têm aqui um papel de relevância no suporte da procura de emprego, especialmente quando isso exige o preenchimento de toda a documentação, quando estamos a falar de pessoas migrantes.

Seguidamente temos “Fontes formais como procura de ajuda”, que apesar de ser similar ao tema de cima, este pretende demonstrar a utilização de todas as fontes formais de procura de ajuda, incluindo a polícia. Neste seguinte excerto temos uma informação que contrasta com aquilo que foi dito anteriormente:

Nós continuamos a ter a coragem de dar o passo CHEGA e temos que nos defender ou temos que (...) acho que é o sistema inicial a apresentar queixa à GNR.

(FG_2)

As fontes formais têm a capacidade para providenciar respostas que as fontes informais não conseguem, porque têm formação e acesso a recursos que as permitem fazer isso, e esse facto vê-se no seguinte excerto, em que uma sobrevivente fala da experiência que teve com uma assistente social:

Desde que falei com aquela assistente social, eu estava a ser apoiada por alguém e isso fez com que as minhas forças viessem à tona, que eu crescesse, que eu tomasse as decisões que eu achava que naquele momento seriam as certas.

(FG_3)

Neste caso, é clara a existência de um processo de *empowerment* e uma promoção das capacidades da sobrevivente que contribuiu para o seu processo de superação.

Este tema, apesar de ser parecido com “Experiência com fontes formais de procura de ajuda” na capacidade Razão Prática e Reflexão Crítica na Premissa Justiça, nesta capacidade e premissa, ele pretende demonstrar aquilo que a sobrevivente retirou da experiência com as fontes formais de suporte, ou seja, como é que esta utilização permitiu que as mesmas seguissem em frente com o seu processo de superação.

Paralelamente, o próximo tema “Importância das redes de suporte informais” remete-nos para a perceção que as sobreviventes têm relativamente ao recurso a amigos e família. Temos duas perspetivas: primeiramente temos uma sobrevivente que se vê desamparada porque sente que não tem ninguém, apenas dois amigos que são por ela considerados família:

Eu não tenho família aqui [Setúbal], está tudo em Lisboa, aqui em Setúbal só tenho a minha segunda família [dois amigos e a ama das filhas], (...) não tenho mais ninguém.

(FG_6)

Seguidamente temos uma sobrevivente que confessa que sempre obteve muito suporte da sua família:

Sempre tive muita gente a apoiar-me, a família, nunca me faltou uma casa, nunca me faltou comida, nunca me faltou apoio (...) a equipa técnica toda.

(FG_6)

Temos ainda o relato de uma mulher que afirma que apenas chegou até à técnica que a acompanhou até à data, por intermédio de uma amiga.

Foi uma amiga que me chegou até ela (técnica), contei a minha história e ela abraçou a minha história e ajudou-me em todos os sentidos.

(FG_9)

Complementarmente, temos uma sobrevivente que afirma que apenas se apercebeu que estava numa relação abusiva, porque tinha mulheres que lhe diziam isso:

Eu por exemplo, eu levei muitos meses a perceber que estava numa relação abusiva, e só comecei a perceber quando alguém atirou essa palavra à minha frente.

(FG_5)

Eu tinha muitas mulheres a dizerem-me isto [que estava numa relação abusiva] e eu não queria acreditar. E depois tinha a minha família também a não perceber isso, porque nós fomos a educados a acreditar que isso não pode acontecer na nossa família, porque ainda vivemos ainda aquela ideia de "Deus, pátria, família" infelizmente.

(FG_5)

Para concluir esta capacidade, o último tema que nos surge é “Pontos-chave para o abandono da violência”, que nos remete para os fatores cruciais que fizeram a sobrevivente procurar soluções para si e para os seus.

Quando eu vejo os meus filhos digo assim "pronto chegou mesmo ao ponto final, tenho que por um ponto final nesta situação", porque eu estava a ver a minha vida e a dos meus filhos de outra maneira e eu não gostei. Tive que pôr um travão para travar.

(FG_3)

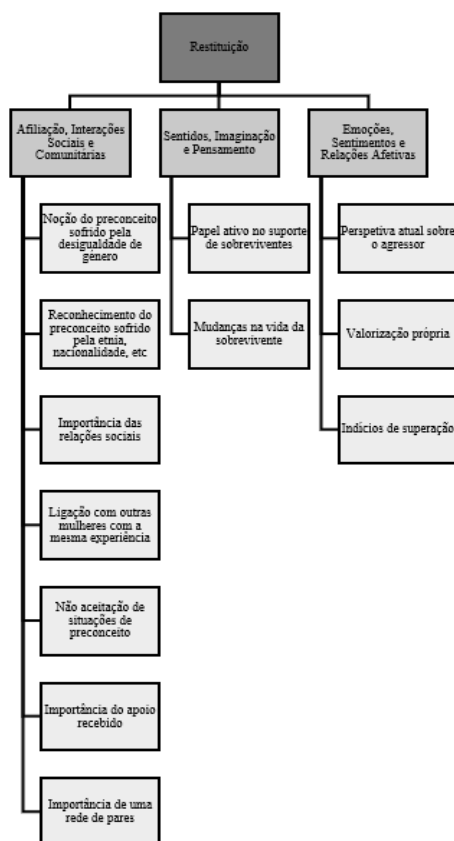
A segurança principal é a da minha filha e continua a ser até hoje.

(FG_3)

Apesar de a literatura nos mostrar que os filhos são um fator para a não saída da dinâmica da violência (Vargas-Moniz et al., 2022), aqui vemos exatamente o contrário a acontecer, ou seja, os filhos e a sua segurança, são o que faz mover as sobreviventes para colocarem um ponto final.

Todavia, existe também a consciência de que tem de ser a mulher a dar o primeiro passo. Está clara a ideia de que o ciclo de violência só termina se for a mulher a ter a coragem e a força para quebrar esse ciclo:

1º passo temos de ser nós Mulheres, porque eles continuam naquilo até ao máximo que eles puderem e a gente nunca sabe o fim que isso pode dar.

Tabela 4c*Divisão dos temas – Premissa Restituição*

Passando agora para a Premissa Restituição, falaremos da primeira capacidade Afiliação, Interações Sociais e Comunitárias, e do primeiro tema que nos aparece nessa capacidade – “Noção do preconceito sofrido pela desigualdade de género”. Este tema já tinha sido referido anteriormente na capacidade Razão Prática e Reflexão Crítica na Premissa Justiça, relacionado com as questões de justiça, porém aqui, por estar enquadrado na Premissa Restituição, ele assume uma posição de enquadramento e integração desta noção do preconceito na vida das sobreviventes, ou seja, como é que isso se manifesta nas suas vidas. Conseguimos por isso observar os comentários de algumas sobreviventes relativamente à discriminação por elas percebida:

A gente já não tem os direitos garantidos porque já é mulher então (...) a gente já está sob o efeito de uma violência que acontece gratuita pelo facto de se nascer no género feminino.

As sobreviventes têm a noção de que vivem numa sociedade regida ainda por alguns ideais do patriarcado, que moldam as suas experiências e que muito estão associadas à violência por elas experienciada. Exista uma desvalorização generalizada da mulher:

... a mulher acaba caindo no papel de incapaz, acaba sendo colocada num papel apenas de receber, mas não de protagonizar suas mudanças!

(FG_3)

Mas para além da desigualdade de género, a seguinte sobrevivente afirma que existem outros problemas associados:

Não é só a questão da imigração, mas é a questão de género.

(FG_1)

Neste último excerto, para além da questão do género, foi referida a questão da imigração, que toca exatamente no tema que surge a seguir “Reconhecimento do preconceito sofrido pela etnia, nacionalidade, etc.” e que, mais uma vez, apesar de também já ter aparecido na capacidade Razão Prática e Reflexão Crítica na Premissa Justiça, aqui o que se tenta perceber é: como é que este reconhecimento do preconceito é visto pelas mulheres e como é que elas dão a volta e continuam na sua luta pela superação.

Nós mulheres migrantes passamos por vários tipos de violência.

(FG_3)

Nessas situações de violência que eu sei que citei, todas essas mulheres não eram brancas de olhos azuis, uma delas era negra, a outra morena com cara de brasileira.

(FG_2)

Há, sem dúvida, um reconhecimento por parte destas mulheres de um preconceito sofrido, não só pela questão de género, mas também pela sua situação migratória e consequente nacionalidade ou etnia, todas elas potenciadoras de violência. Bastante ênfase é dado também ao facto de serem mulheres migrantes brasileiras.

O seguinte tema “Importância das relações sociais”, remete-nos para a importância que é dada pelas sobreviventes ao facto de terem amigos e família com quem podem contar. Temos situações em que isso não acontece:

Não tenho muitos amigos.

(FG_1)

E temos situações em que sim:

Tem algumas amigas com quem vamos conversando.

(FG_1)

Às vezes uma pessoa ainda fica assim (...) e precisa de desabafar com pessoas.

(FG_1)

Este tema foi incluído nesta capacidade, porque nos remete exatamente para a descrição da mesma, ou seja, para a importância do desenvolvimento de relações sociais e comunitárias (Sacchetto, Ornelas & Calheiros (2016) e esse facto é exatamente evidenciado no excerto abaixo, que pressupõe não só a relação e interação que é mantida com uma pessoa com significado para a sobrevivente, mas também na utilização do espaço da sua comunidade e isso não deixa de ser uma interação com a própria comunidade e o seu contexto:

Eu também sei que ao fazer uma caminhada, ao ir beber um café, ao falar com uma amiga, é uma terapia. Super importante e melhor que um compromisso. Porque com compromisso vai dar-nos uma dependência mais tarde ou mais cedo.

(FG_3)

O tema seguinte denomina-se “Ligação com outras mulheres com a mesma experiência” e dentro dele temos vários excertos que refletem a empatia destas mulheres para com pessoas que estão a passar ou já passaram pela mesma experiência que elas.

Hoje em dia eu entendo os dois lados (...) quando alguém me procura eu coloco-me na pele daquela pessoa.

(FG_3)

Estive com o grupo de apoio lá [frequência de um grupo de apoio de mulheres sobreviventes] em que era um ambiente muito informal, muito de amizade, muito de partilha de histórias.

(FG_2)

Num dos *focus groups*, observou-se ainda uma troca de palavras empáticas e amáveis entre duas sobreviventes, entre uma que tinha entrado há pouco tempo no Projeto

Rede de Pares e outra que já lá estava há algum tempo e que transparece de forma clara a ligação e o apoio que é dado entre duas mulheres sobreviventes:

Não estás sozinha, não nos conhecemos, mas eu estou aqui. Se precisares de alguma coisa, procura-me.

(FG_9)

O seguinte tema – “Não aceitação de situações de preconceito” – engloba excertos de situações em que as mulheres disseram “CHEGA” a situações de discriminação e preconceito, muitas vezes resultantes de comportamentos xenófobos:

E aí eu passei por situações de xenofobia, não só no lugar onde eu morava, mas no serviço de saúde e o "click" que me deu foi o de não aceitar ficar na situação.

(FG_3)

Na última consulta, depois dos exames que eu fiz, eu nem voltei mais (...), eu decidi que não me ia mais submeter àquele tipo de atendimento.

(FG_3)

Esta não aceitação estende-se ainda para denúncias que a própria fez:

Relativamente ao sistema de saúde eu fiz denúncia [experienciou uma situação de preconceito no centro de saúde onde era seguida].

(FG_3)

Em mais do que um local:

Fiz denúncia no alto Comissariado.

(FG_3)

Este tema, para além de estar incluído na capacidade Afiliação, Interações Sociais e Comunitárias, e, portanto, remeter para o respeito e consideração por si própria, dado que a não aceitação e denúncia de certos comportamentos pressupõe a valorização da própria sobrevivente, o facto de estar incluído nesta premissa, significa que houve um lidar com a situação de discriminação, com o intuito de manter a sua dignidade. Há uma integração dessas experiências nas próprias vidas, e que apesar de desconfortáveis, as tornam mais fortes e resilientes.

Logo após, temos o tema “Importância do apoio recebido”, que retrata a relevância do apoio que as sobreviventes tiveram no seu processo. A importância de ter alguém em quem se pode apoiar:

Em saber com o que se pode contar naquele mundo desconhecido. Que se pode contar com alguém, que aquela pessoa te vai proteger, que aquela pessoa te vai defender.

(FG_3)

A importância de ter uma técnica que dê suporte continuado:

Eu consegui abrir todos os meus horizontes com ela, coisa que eu não conseguia com outras pessoas, nem com o meu atual companheiro, muitas situações eu não conseguia falar com ele, nem com a minha mãe, amizades, poucas que tenho, nada, mas com a Dr^a S... foi um anjo. Foi e continua a ser e será sempre.

(FG_9)

A importância de usufruir do apoio de organizações:

Quando eu cheguei a vós [Projeto Rede de Pares], eu ainda estava numa fase frágil e todas as organizações [das quais usufruí dos serviços] contribuíram para o meu sucesso.

(GP_7)

No final desta capacidade, temos o tema “Importância de uma rede de pares”, que vai um pouco de encontro ao tema descrito acima, no sentido em que é dada extrema relevância ao tipo de apoio que é prestado, mas através da existência de uma rede de pares, onde as sobreviventes estão inseridas.

Sinto que há coisas muito mal resolvidas, mas nesse sentido eu acho que estes grupos, estas formações, entre pares, continua a fazer sentido, até precisamente nesta questão de reiniciar a vida, continuar a viver, continuar a ter relacionamentos.

(FG_4)

É referida a importância que esta rede possuiu no processo de voltar a viver, de voltar a levar uma vida como outrora levava, no fundo, no seu processo de restituição.

Através desta rede foi possível o desenvolvimento de relações comunitárias relevantes para as sobreviventes que proporcionou a ajuda interpares, através das conversas que iam mantendo nos *focus groups* por cerca de dois anos.

Foi difícil, mas eu agarrei-me a cada palavra, a cada atitude que vocês tiveram comigo, a Rede de Pares toda em si.

(FG_7)

Para além disto, o futuro é também colocado em cima da mesa, através do desejo por elas expressado de que outras pessoas tenham o mesmo apoio que elas:

Eu espero que as outras vítimas consigam aquilo que eu consegui com vocês [com a Rede de Pares].

(FG_7)

Esta rede salvou-nos, ajudou-nos e ainda vai salvar muitas vidas.

(FG_7)

Para concluir este tema, deixo aqui um excerto que resume todo o apoio que uma das sobreviventes acha que é necessário alguém ter.

Para mim essas 3 coisas [grupo de ajuda mútua, amigos e vizinhos e Associações] é fundamental, é o principal.

(FG_8)

A próxima capacidade, Sentidos, Imaginação e Pensamento, tem como primeiro tema o “Papel ativo no suporte de sobreviventes”, que vai um pouco ao encontro ao futuro de que se falou no tema acima, no sentido em que algumas das sobreviventes expressaram o desejo em querer ajudar próximas pessoas que estejam na mesma situação que elas estiveram:

Eu tenho como objetivo querer ajudar outras pessoas, porque eu sei que não é fácil, é uma batalha constante (...) e ninguém está só, (...) mas eu dou o meu ombro a quem precisar.

(FG_9)

De certeza que vai haver um momento em que uma de nós vai passar esta experiência para outra pessoa e vai mudar a vida dessa outra pessoa

(FG_7)

Mesmo antes de entrarem para o projeto, já era algo que elas queriam:

Quando a Dr. S me falou destas reuniões [da Rede de Pares] eu ofereci-me logo para poder ajudar outras mulheres que estivessem nesta situação.

(FG_9)

Para elas é importante passar toda a experiência que tiveram, porque sabem o quanto as ajudou.

Este tema encontra-se incluído na capacidade Sentidos, Imaginação e Pensamento, porque remete para o pensamento construtivo que a sobrevivente tem acerca daquilo que é melhor para a sua vida. O facto de quererem ajudar outras pessoas demonstra um interesse que deve ser explorado e, portanto, esta capacidade, associada a este tema específico é algo que deve ser promovido nas sobreviventes. No fundo, tudo isto significa que as sobreviventes pegaram na sua experiência, integraram-na sua vida e querem fazer uso disso, tal como explica a presente premissa.

No final desta capacidade, temos o tema “Mudanças na vida da sobrevivente” que pretende demonstrar que, depois de tudo o que aconteceu a estas mulheres, certas coisas acabaram por ficar, e elas não são necessariamente negativas, são apenas alterações resultantes de uma tentativa de integração da experiência e violência no decorrer das suas vidas presentes, tal como é o caso do seguinte excerto:

Transformei-me numa outra pessoa. Era uma pessoa muito explosiva e tudo mais, e neste momento vejo as coisas de outra forma.

(FG_9)

Temos ainda outros:

Sou hipersensível à violência, não tolero qualquer tipo de comentário. (...) não consigo tolerar e meto-me (...) não consigo estar calada. Eu não consigo admitir neste momento... Por tudo aquilo que eu passei, não consigo ouvir sequer o caso de hoje [referindo-se a um comentário de um homem a dizer que ia dar um pontapé da boca de uma mulher na brincadeira].

(FG_4)

No dia a dia eu noto que agora sempre que eu conheço uma pessoa nova, há ali sempre determinada forma da pessoa falar, ou determinados comentários, que eu já fico de pé atrás a pensar "onde é que eu já vi isto".

(FG_4)

Ainda assim, um dos excertos mostra que, de facto, coisas negativas ficam e estarão presentes ao longo da vida da sobrevivente, pelo menos num futuro próximo:

A depressão é uma coisa que vai ficando, certas atitudes de algumas pessoas vão-me fazer lembrar (...) isso são situações que vão ficando, pequenas coisas que a gente não esquece.

(FG_6)

A última capacidade (Emoções, Sentimentos e Relações Afetivas) desta premissa, tem como primeiro tema “Perspetiva atual sobre o agressor” e resume excertos como:

Sinceramente cheguei a um ponto de não dar importância a quem realmente não merece. (...) A pessoa em questão não merece... não merece nosso pensamento, não merece nossa preocupação.

(FG_3)

Agora essa pessoa [o agressor] não me diz nada e estive cara a cara com ele em tribunal e é como se fosse uma pessoa que passasse na rua (...). Não me afeta completamente em nada.

(FG_3)

Esta perspetiva sobre o agressor remete para aquilo que a capacidade apela, ou seja, para a consideração e valorização que cada uma tem de si atualmente. Faz transparecer o processo de superação de cada uma, em não se deixar afetar por alguém que outrora fez muito mal.

Não só a perspetiva, mas também o próprio posicionamento e comportamento da sobrevivente que evidencia isto:

Hoje em dia ele diz "Falas comigo com 7 pedras na mão".

(FG_3)

Seguidamente temos o tema “Valorização própria” que explica exatamente o que o tema quer dizer – comportamentos e atitudes das sobreviventes que demonstram a valorização que as próprias têm de si, atualmente.

Neste momento eu sinto-me uma guerreira, consegui vencer dentro de mim um obstáculo bastante grande.

(FG_9)

Ganhar confiança e autoestima é considerado um processo para as sobreviventes:

Comecei a ter mais autoestima e comecei a criar força; eu vou buscar forças nem sei onde.

(FG_3)

E algumas delas, apesar de terem em conta o apoio todo que receberam exterior, atribuem muitos dos seus esforços a elas próprias e à necessidade de terem uma perspetiva de abertura para com o mundo e de se deixarem ajudar.

Tudo posso agradecer à fé, à gratidão que tenho por Deus, à Dr^a S por estar sempre presente, sempre que eu precisei... e a mim, se eu não estivesse disposta a abrir-me, se eu não estivesse disposta a falar, se eu não estivesse disposta a que tudo se resolvesse, provavelmente ainda estaria dentro do poço a nadar, ou já me teria mesmo afogado.

(FG_9)

Dando graça também a mim, por ter a perceção da vida e ver as coisas de outra forma e consegui avançar.

(FG_9)

Este tema foi aqui incluído, devido à importância que amar-se a si próprio tem para o processo de restituição individual. É através desta valorização, como vimos, que as próprias têm capacidade para sair da situação de violência e seguir em frente, tal como nos diz a seguinte sobrevivente:

A parte principal, o querer avançar, tem que sair de nós [mulheres sobreviventes].

(FG_7)

Por fim, temos o tema “Indícios de superação” que mostra não só que elas próprias conseguiram seguir em frente, mas também com otimismo que sentem relativamente ao seu futuro.

Superei os meus medos (...) superei tudo... perdi quase 40 kg, a minha autoestima está super em cima e deixei de ter medo, pânico, de sair à rua.

(FG_9)

F e F [técnicas] foram um pilar, tirando Deus, elas mostraram-me toda a confiança e fizeram-me acreditar que tudo é possível na vida.

(FG_9)

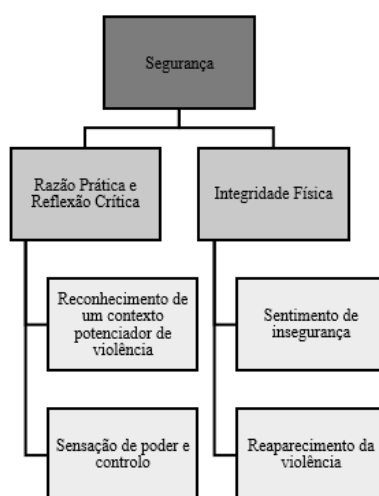
As várias áreas da vida destas mulheres são impactadas e, de forma geral, a sua qualidade de vida vai melhorando. Neste excerto podemos ver que a mesma sobrevivente que dizia que não conseguia trabalhar (ver Capacidade Vida e Saúde, na Premissa Autonomia, tema Consequências/danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente, FG_3), afirma que já o consegue fazer.

Estive muito tempo de baixa, com uma grande depressão. Neste momento estou a trabalhar e amo o que faço.

(FG_9)

Tabela 4d

Divisão dos temas – Premissa Segurança



Chegou-se ao final das premissas e dentro da capacidade Razão Prática e Reflexão Crítica, temos o tema “Reconhecimento de um contexto potenciador de violência”, em que temos excertos que nos remetem para o pensamento crítico das sobreviventes no que toca à sua segurança ontológica.

Temos, por isso, situações em que este pensamento é mais direcionado para si:

Eu por exemplo, eu levei muitos meses a perceber que estava numa relação abusiva, e só comecei a perceber quando alguém atirou essa palavra à minha frente.

(FG_5)

E situações em que essa segurança é colocada em causa pelo sistema mais macro que as envolve:

Em Portugal há muita violência de género.

(FG_2)

O último tema desta capacidade é “Sensação de poder e controlo”, que já tinha, aliás, aparecido na capacidade Controlo do Próprio Ambiente na Premissa Justiça. Contudo, ele aqui assume uma perspetiva ligada àquilo que as sobreviventes sentem em relação à sua segurança, ou seja, aquilo que são agora capazes de fazer, sabendo que o podem fazer, porque sentem que já não têm medo.

Então ele pensou que me afetava [com ameaças de tribunal], é o mal dos agressores. O controlo, fisicamente e psicologicamente e eu sei que tenho o poder. É o controlo da nossa mente.

(FG_3)

Na vez do tribunal, "então venham essas tuas provas para ver se me assustas, eu tenho os meus argumentos e vamos ver qual é que vai valer".

(FG_3)

A sobrevivente sabe e tem a certeza de que, independentemente daquilo que o agressor disser, aquilo que ela tem para dizer valerá sempre mais e essa confiança, permite-lhe ter esta posição de controlo da situação, que está muito ligada ao seu processo de *empowerment*.

Mas para além desta sensação de poder e controlo ligada ao agressor, vemos ainda esse controlo da própria vida em outras áreas como a toma da medicação:

Eu não aceitei o aumento da medicação, então fui para outra.

(FG_3)

Para concluir as capacidades, temos a capacidade Integridade Física que engloba dois temas. Primeiramente “Sentimento de insegurança”, em que nos aparecerem excertos que colocam em causa a promoção desta capacidade nas mulheres, muitos deles ilustram o medo que elas sentem ainda no seu dia-a-dia.

Aquele medo do rapto ainda existe, há aquele medo de a pessoa vir e dar uma facada como já disse que fazia ou dar-nos um tiro como já disse. Existe esse medo.

(FG_1)

Tem certos dias e em certas situações que tem de se ter o olho por cima do ombro.

(FG_1)

Este medo é condicionante para que as sobreviventes possam levar uma vida plena:

O processo não foi fácil, claro que não, tive muitos ataques de ansiedade, tive muitos ataques de pânico, cada vez que saía de casa era como se fosse uma facada no coração, mudei de casa duas vezes, a andar de carro eu parava de dois em dois minutos. Se eu visse um carro atrás de mim por mais de 3 minutos, eu já parava, eu fazia pisca.

(FG_6)

A própria utilização do espaço ao seu redor fica condicionada, pelo medo que têm, não existindo uma liberdade plena para se poder deslocar na rua.

Eu gosto de caminhar, mas tenho medo.

(FG_5)

Como se estas situações não bastassem, vemos ainda que a seguinte sobrevivente se sente insegura, mesmo quando possuiu todos os recursos para que isso não aconteça. O seguinte excerto está também incluído na capacidade Razão Prática e Reflexão Crítica (Premissa Justiça) no tema “Falhas das respostas dos serviços”, porque ilustra exatamente a insegurança que sente, mesmo tendo o suporte da polícia:

A segurança... eu posso dizer que usámos um aparelho, ele usou pulseira eletrónica e eu tinha tipo um telemóvelzinho. É assim, dá-nos segurança, mas não é total, porque eu por exemplo, entrava num centro comercial (...) e aquilo já não apanhava rede e aquilo começava a apitar, então eu entrava em pânico "será que a pessoa tá aqui, não está aqui?" foi complicado.

(FG_6)

Vemos até que, em vez de lhe dar segurança, provocava-lhe ansiedade, por achar que o agressor poderia estar perto, sentido a sua integridade física a ser colocada em causa.

Para concluir, o último tema é “Reaparecimento da violência” e que nos remete para uma eventualidade de reaparecimento a violência que vai colocar em causa a segurança da sobrevivente, mesmo quando medidas são tomadas:

A pulseira eletrónica foi retirada, e dia 4 [dias a seguir], surgiram novas ameaças.

(FG_3)

O seguinte excerto relata uma situação em que uma das sobreviventes teve de ter contacto com o agressor, num dos serviços que procurou e obrigaram a ter reuniões em conjunto com ele:

Tive que me sujeitar a situações de contacto, uma vez por mês, que foram bastante difíceis porque foram dando poder ao outro lado (...) e deram azo a certos comportamentos.

(FG_5)

Apesar de não ter ocorrido, de novo, violência física, não deixa de ser uma situação de violência psicológica para a sobrevivente, que tem de voltar a ver a pessoa que a colocou, em primeiro lugar, naquela situação.

Termina assim a secção dos Resultados e iniciar-se-á, em seguida, a secção da Discussão em que se explorará as capacidades à luz das experiências das sobreviventes, percebendo como é que essas capacidades são utilizadas pelas sobreviventes.

5. Discussão

Considerando que o propósito da presente tese é o de aprofundar a aplicabilidade da Abordagem das Capacidades e as Premissas JARS no âmbito da experiência de violência doméstica, a questão-chave de investigação formulada foi:

Como é que as mulheres sobreviventes de violência doméstica utilizam as suas capacidades e como devem ser promovidas através dos serviços de suporte?

Desta maneira, partindo das premissas JARS e do enquadramento das capacidades, pretende-se ilustrar como estas se manifestam na experiência de violência doméstica. Os excertos apresentados nesta secção constam na íntegra na tabela da análise temática (Anexo B), sendo que alguns também foram selecionados na secção dos Resultados.

Deste modo, a partir da premissa– Justiça – temos na capacidade Controlo do Próprio Ambiente, alguns excertos que incidem sobre a sensação de poder que as sobreviventes sentiram no contacto com alguns serviços: “eu quero o meu direito e tenho o meu direito de falar com a assistente social e eu quero que a senhora [administrativa do serviço] faça uma marcação para mim, porque eu estou doente e preciso de ajuda. (FG_5)” e que nos remete para a ideia de *empowerment*. Como referem as autoras Cattaneo e Goodman (2015), houve uma mudança na dinâmica de poder para esta sobrevivente, ao procurar com firmeza no contexto o acesso a recursos. Houve uma definição clara de objetivos para esta sobrevivente (ter acesso a uma assistente social), que as autoras falam que é crítica quando se fala de *empowerment* associado ao fenómeno da violência doméstica, que levou a que a sobrevivente realizasse ações que a permitiram chegar a esse objetivo (argumentação com a administrativa do serviço). Neste caso, podemos assim deduzir que intervenções que possuem o *empowerment* como base, promovem esta capacidade nas sobreviventes, porque as auxiliam a obter mais controlo na sua própria vida. As autoras falam ainda da importância do conhecimento da sobrevivente e, neste caso, podemos ver que existe um conhecimento acerca daquilo a que ela tem direito, dada as circunstâncias em que se encontra “porque eu estou doente e preciso de ajuda e não foi por causa de mim, foi por causa de um homem que me maltratou e fez isso tudo comigo (FG_5)”. Na mesma capacidade temos a experiência de outra sobrevivente que fala acerca do grande impacto que a situação pandémica teve na sua vida, principalmente no que toca à questão da habitação: “A pandemia piorou porque fiquei 5 meses sem saber que rumo a minha vida ia tomar [no que toca à situação

habitacional] (FG_6)”, esta situação específica impacta diretamente a capacidade Controlo do Próprio Ambiente assim como a Premissa Justiça, no sentido em que não houve uma mobilização correta pelos serviços de suporte para solucionar a situação habitacional precária desta sobrevivente, colocando em causa a sua independência habitacional. Esta última é importante porque contribui para a autonomia da própria pessoa e para o controlo do próprio ambiente.

Por sua vez, na capacidade Razão Prática e Reflexão Crítica, temos temas que nos remetem para o questionamento dos serviços pelas sobreviventes e questões relacionadas com a justiça criminal e justiça social. As sobreviventes identificam várias falhas ou lacunas percecionadas, relativamente aos serviços prestados. No âmbito da sua perceção de segurança, por exemplo, algumas destas lacunas ou falhas prendem-se com a questão da pulseira eletrónica e na sua inexatidão de localização e toques aleatórios que instauram uma sensação de insegurança “(...) entrava num centro comercial (...) e aquilo já não apanhava rede e aquilo começava a apitar, então eu entrava em pânico "será que a pessoa tá aqui, não está aqui?" (FG_6)”, para além de as deixar com uma sensação de insegurança face aos mecanismos de proteção “(...) eu usei o aparelho e em centros comerciais, por exemplo, eles perdiam a rede. (FG_2)” e, logicamente, com as organizações que os controlam “Até que ponto estes aparelhos [de proteção eletrónica] são dedicados para a nossa proteção (...) pus-me a pensar se realmente, estiver ao meu lado e eu acionar o botão de SOS, será que realmente vão ativar os meios de socorro. (FG_1)”. Futuramente, seria importante que estas situações fossem colmatadas para que a ação dos aparelhos fosse considerada fidedigna, e que não gerasse *stress* desnecessário nas sobreviventes.

Outra dessas lacunas prende-se pela descredibilização que sentem, em alguns desses serviços, mas principalmente, levantam esta questão associada à descredibilização pela sociedade no geral. As mulheres, apesar dos anos de aumento da consciência crítica no âmbito da violência doméstica e dos anos de ativismo nesta matéria, ainda se deparam com a sua credibilidade a ser colocada em causa, não só pelos seus agressores, mas pela sociedade e, gravemente, pelos representantes da justiça e apoio social (Epstein & Goodman, 2019). Uma das sobreviventes relatou o comentário que recebeu no tribunal de menores, comprovando exatamente isto: “(...) à conta de ouvir "Ah você está a pôr o pai da sua filha em tribunal porque já tem um novo pai para ela", eu ouvi isso (FG_7)”. Este fenómeno da descredibilização das sobreviventes tem impacto e as próprias afirmam que sentem que acabam por cair num papel de incapazes: “(...) a mulher acaba caindo no

papel de incapaz, acaba sendo colocada num papel apenas de receber, mas não de protagonizar suas mudanças! (FG_3)”. Sentem ainda que isto é um problema a nível societal “Nós, mulheres vítimas somos sempre levadas a pensar que nós é que estamos erradas, há sempre uma tentativa de nos tirar as certezas. Nós é que estamos loucas, nós é que exageramos tudo, nós é que inventámos tudo, nós é que passado 1 ano estamos com uma depressão. Isso não é só aquela pessoa [agressor] a dizer-nos isso, é a sociedade (FG_5)”. Este fenómeno, quando perpetuado pelas instituições e sistema judicial, têm um peso similar ao abuso que elas experienciaram pelo agressor na situação de violência, caindo num ciclo de dúvida sobre elas mesmas, desvalorização e sensação de incapacidade para mudar (Epstein & Goodman, 2019).

Esta descredibilização coloca diretamente em causa a capacidade Razão Prática e Reflexão Crítica, porque coloca barreiras na capacidade das sobreviventes para analisar e refletir criticamente sobre as situações e sobre a própria, acabando, no fundo, por ser uma desvalorização.

Adicionalmente, temos sobreviventes que afirmam “Eu não consigo deixar, até hoje, de conhecer pessoas na profissão de assistente social e entrar em pânico (FG_5)”, sendo que esta situação coloca em causa situações de procura de ajuda. Temos ainda excertos que demonstram que existiu e que ainda existe, por parte de algumas sobreviventes, dificuldades na procura de ajuda: “Em Portugal [estava no Reino Unido antes] procurei ajuda e não encontrei muita, confesso. (FG_2)” e “Eu confesso aqui que não sei exatamente onde buscar ajuda se eu precisar. (FG_2)”. Existe assim uma falha na prestação de cuidados em produzir respostas coerentes e existe também uma falha na informação que é passada para o exterior, uma vez que as sobreviventes se vêm incapazes de procurar a ajuda necessária, se o tivessem de fazer agora.

Tal como descrito acima, Sullivan e Goodman (2019) e Vargas-Moniz *et al.* (2022) caracterizam as limitações dos serviços como estruturas que tendem a manter a dinâmica de poder e controlo. Acoplado a isto, temos excertos de sobreviventes que demonstram que a polícia não é percecionada como uma fonte de procura de ajuda, principalmente por sobreviventes migrantes: “Casos assim de assédio no meio da rua (...) achar que o polícia pode dar razão para um homem que assediou porque é uma mulher brasileira. (FG_1)”. Existe uma perceção de discriminação que tem por base a cor da pele: “Quando eu finalmente ganhei coragem de ir à polícia...até o próprio agente em serviço, olhou para mim como quem diz “Ah, mais uma preta!” (...) (FG_3)”. As sobreviventes

migrantes têm medo da polícia e isso acaba por condicionar a procura de ajuda: “Elas [as mulheres imigrantes] morrem de medo da polícia, pelo primeiro facto de ser imigrante e se for mulher é ainda pior. (FG_1)”.

Especificamente, a mulher brasileira em Portugal é vista, tendencialmente, de forma negativa, muitas vezes associada a práticas de prostituição, à forma como se vestem e ao seu modo de estar (Correia & Neves, 2010). Os estereótipos negativos influenciam a forma como as mulheres migrantes brasileiras são vistas, não se podendo colocar de parte a influência que o passado colonial português tem nesta matéria.

Todas estas questões abordadas, demonstram que a capacidade Razão Prática e Reflexão Crítica fica comprometida porque tanto a insegurança para com os aparelhos de proteção, como a descredibilização que sentem, a resistência em procurar ajuda profissional, fazem com que a sua capacidade para tomar decisões fique afetada, assim como a capacidade para arranjar soluções, o que se verifica diretamente, por exemplo, na incapacidade para procurar ajuda, porque sentem que o sítio onde deveriam ir, não as vai ajudar: “A polícia não é o local onde pensaria primeiro em buscar ajuda. (FG_1)”.

Em relação ao tópico das casas abrigo, vemos aqui que as mesmas não são vistas como soluções efetivas para as sobreviventes e que acabam até por serem danosas: “A casa abrigo é uma resposta, mas para mim não é a resposta que se quer para as mulheres; temos pânico de ter de ir para uma casa abrigo, deixam de poder decidir por si, perdem tudo e perdem os filhos, sobretudo se forem mais velhos. (FG_2)” e “Nos refúgios perdemos tudo, os bens, os acessos aos empregos, às Escolas, às famílias, aos amigos... vai tudo! Ficamos num sistema ainda totalmente dependente da apreciação técnica!! (FG_2)”. Tal como referido acima, as casas abrigo pressupõem certas regras e práticas que minam a autonomia das sobreviventes (Sullivan, 2021b; Baker et al., 2010), colocando diretamente em causa a capacidade Razão Prática e Reflexão Crítica, porque as deixam sem capacidade para decidirem por elas próprias.

Tal como referido acima, as autoras Goodman e Epstein (2008), abordam a necessidade de reformular os serviços de suporte para as sobreviventes, através de uma abordagem que seja orientada para a defesa cívica e *advocacy* (Vargas-Moniz et al., 2022) e por isso é que, neste caso, uma vez que estamos dentro da Premissa Justiça, ações devem ser tomadas para garantir que os serviços relacionados com a justiça tenham a capacidade

para produzir respostas adequadas, coerentes e ajustadas às sobreviventes, tendo por base uma perspetiva assente na justiça social (Vargas-Moniz et al., 2022).

Na Premissa Autonomia, temos na primeira capacidade, Vida e Saúde, situações que nos remetem para o manuseio da própria saúde física ou mental. Esta capacidade remete também para o controlo que as sobreviventes possuem da própria medicação, caso isso se aplique. Percebemos que esta capacidade é colocada em causa, quando, por exemplo, nos deparamos com sobreviventes que estão a ser medicadas: “Na minha opinião queria largar os comprimidos. Eu tentei mesmo e tentei sozinha. Não foi fácil, não está a ser fácil. (FG_3)”. Esta situação vai colocar em causa o processo de *empowerment* da própria sobrevivente, porque a mesma sente que não tem controlo sobre essa parte da sua vida. A Premissa Autonomia fica aqui também colocada em causa, porque esta capacidade não está a ser promovida, dificultando a possibilidade das sobreviventes para conduzirem a própria vida de forma autónoma.

Uma vez que a saúde mental é uma parte fulcral desta capacidade, temos situações que impactam diretamente a mesma, como a incapacidade para ter um sono descansado devido aos pesadelos: “Às vezes fico de rastos a ter pesadelos e passei recentemente uma noite horrível, num sonho em que vi mesmo que a pessoa me agredia, foi mau. (FG_3)”, a depressão: “A depressão é uma coisa que vai ficando (...) (FG_6)”, as recaídas no processo de recuperação: “A minha recaída foi começar a isolar-me de novo. A trancar-me de novo, a ficar calada, deixei de sorrir. (FG_3)” e até o próprio suicídio: “Tentei suicídio, graças a deus, estou aqui. (FG_3)”.

Relativamente à capacidade Sentidos, Imaginação e Pensamento, vemos que a religião e a espiritualidade assumem um papel de relevância na utilização dos sentidos, pensamentos e imaginação no processo de restituição: “Sou evangélica e adoro louvores e é o que me dá muita força. (FG_3)”. Vemos que existe uma utilização do pensamento e dos sentidos, relacionando-os com a própria experiência, fazendo assim da religião e da espiritualidade uma força: Quem realmente é [evangélico] é que sabe a força e o poder. (FG_3). Estes resultados vão de encontro a literatura passada, que evidencia que a religião e a espiritualidade assumem uma fonte de força adicional para as sobreviventes (Matheson, 2015; Howell et al., 2018). Dada a importância da religião e espiritualidade na resiliência das sobreviventes (Drum et al., 2014), endereçar este tópico no âmbito da prestação de serviços de suporte torna-se relevante para tentar perceber em que medida a religião e a espiritualidade influenciam a vida das mesmas, em vez de a desconsiderar.

Estas podem assim ser consideradas ferramentas que têm um impacto positivo na superação das sobreviventes. (Drum et al., 2014).

Adicionalmente, o que observámos é que, dentro desta capacidade, a força interna que as sobreviventes mobilizaram tem um papel importante, não só para sair da situação de violência, mas também no processo para se reerguerem, e no trabalho mental que tiveram de realizar: “Fazer esse trabalho mental, que é muito doloroso, mas também é gostoso. Tem dias muito bons, tens outros que não são tão bons, mas nós temos de trabalhar. (FG_2)”. Vemos que há uma utilização do seu pensamento e sentidos de forma construtiva para elas próprias: “Temos de ser mais fortes, eu tenho de ser mais forte. (FG_2)”. Também no estudo de Matheson et al. (2015) se verifica que as sobreviventes apontam para o reconhecimento dessa força interna como fator de ajuda para sobreviver.

Deste modo, as sobreviventes ao terem esta capacidade desenvolvida, têm a possibilidade para utilizar o seu pensamento, sentidos e imaginação de forma construtiva e produtiva para a própria vida, quer seja através da força interna, ou através da relação que constroem com a sua espiritualidade.

A capacidade Outras Espécies remete-nos, principalmente, para situações relacionadas com o lazer e atividades recreativas. O que podemos observar é que as atividades recreativas são uma forma de integração da experiência de violência na vida das sobreviventes, uma vez que utilizam essa experiência para se expressarem através da arte: “Voltei a trabalhar um mosaico e de repente fez-me todo o sentido e comecei a imaginar a criar muito, como se fosse uma toalha de mesa, mas que incorporasse a própria mesa por causa da ideia das mulheres à roda da mesa. (FG_1)”. Vemos também que há um desejo para que mais mulheres participem e colaborem: “Tenho outros projetos em que gostaria que outras mulheres participassem porque acho que faria sentido. (FG_2)”.

Para além disso, existe um reconhecimento das atividades de lazer como sendo importantes para o processo de superação: “Eu também sei que ao fazer uma caminhada, ao ir beber um café, ao falar com uma amiga, é uma terapia. Super importante e melhor que um compromisso (...) (FG_3)”

Portanto, a promoção desta capacidade, poderá passar por incentivar as sobreviventes a encontrem novas formas para se poderem expressar, quer isso seja através de caminhadas pelos espaços públicos com amigos, ou através da arte e do envolvimento com mais mulheres.

Na presente premissa temos de novo a capacidade Controlo do Próprio Ambiente, tal como na Premissa Justiça, mas aqui ela assume uma vertente mais ligada à independência familiar e habitacional, através do único tema que compõe esta capacidade nesta premissa, nomeadamente “Papel dos filhos no processo”. Podemos observar que os filhos são algo pelo qual as mulheres vão sempre lutar, mesmo quando se encontram em situações de conflito e violência: “(...) depois era todo o dia conflito, conflito, conversa, conversa até ao ponto que ele começou a agredir (...) Um dia disse-lhe que ia mudar, que já tinha casa para mim e meus filhos e ele disse-me “Os meus filhos não vão, quando vieste para cá não vinhas com filhos!” Eu disse que não ia deixar os meus filhos para trás (FG_8)”. Vemos também que, apesar da situação de violência, algumas sobreviventes, apesar de tudo o que passaram com os agressores, dão-lhes a oportunidade para continuarem a ver os filhos que têm em comum: “Eu disse-lhe sempre "se tu quiseres ver as tuas filhas estão aqui. Tu és um pai, comigo não vais ter mais nada. (FG_3)”.

Ter um controlo da situação familiar é importante para as sobreviventes e esse controlo é, por vezes, colocado em causa por situações externas, como no caso do seguinte excerto: “Querida só que ele assumisse a sua responsabilidade porque fomos a tribunal e até agora, já quase há um ano, ele não mexeu uma palha, abandonou-nos completamente. Eu só temo pelas minhas filhas que não passem o que eu estou passando. (FG_2)”.

A definição e determinação de um contexto familiar em que os filhos estejam em segurança é fundamental para promover estas capacidades nas sobreviventes.

A última capacidade desta premissa é Razão Prática e Reflexão Crítica e aqui temos acesso às fontes de procura de ajuda que as sobreviventes tendem a utilizar, assim como as suas reflexões sobre elas. Primeiramente pode-se perceber que existe uma procura por fontes formais e informais, ou seja, as sobreviventes não apontam uma preferência entre ambas, diferentemente daquilo que a literatura tende a relatar (Augustyn & Willyard, 2020). Vemos também que, dentro das fontes formais existe uma grande procura por organizações do terceiro setor, como as associações: “Acho que a primeira coisa que faria [para procurar ajuda] era entrar em contacto com a Casa do Brasil. (FG_2)”; “Foi através da Associação que eu me consegui erguer, conseguir ser o que sou hoje (...) sem a Associação é um bocado complicado, é um bocado difícil. (FG_8)”. Vemos ainda que existe alguma relutância em ver as forças de segurança como procura de ajuda “Acho que antes de ir [à polícia] iria conversar com um amigo ou com alguma associação ou com uma outra instituição para ver qual seria o melhor caminho. (FG_1)”.

Não obstante, são também vistas, por outras sobreviventes, como uma fonte de procura de ajuda: “Acho que o sistema inicial é apresentar queixa à GNR. (FG_2)”.

Receber apoio de fontes formais é fulcral, porque são as únicas que têm a capacidade para identificar necessidades e gerar respostas concretas direcionadas para problemas específicos, assim como a possibilidade para gerar segurança imediata, se necessário, para além de terem ferramentas baseadas em evidência para endereçar o trauma e as consequências a longo-prazo (Augustyn & Willyard, 2020). Este facto é evidenciado também por uma das sobreviventes deste estudo que afirma que foi através do apoio de uma técnica que conseguiu tomar certas decisões: “Desde que falei com aquela assistente social, eu estava a ser apoiada por alguém e isso fez com que as minhas forças viessem à tona, que eu crescesse, que eu tomasse as decisões que eu achava que naquele momento seriam as certas. (FG_3)”.

No que toca às fontes informais, as sobreviventes apontam para a importância que estas têm também no seu processo, nomeadamente os amigos e a família: “Sempre tive muita gente a apoiar-me, a família, nunca me faltou uma casa, nunca me faltou comida, nunca me faltou apoio (...) (FG_6)”; “Precisa também de ter amigos e vizinhos de confiança para poder exprimir o que está a sentir. (FG_8)”. A importância das redes informais estende-se ainda para o facto de serem estas, por vezes, a gerar consciência crítica nas sobreviventes para as relações abusivas em que elas se encontram: “Eu por exemplo, eu levei muitos meses a perceber que estava numa relação abusiva, e só comecei a perceber quando alguém atirou essa palavra à minha frente. (FG_5)” e “Eu tinha muitas mulheres a dizerem-me isto [que estava numa relação abusiva] e eu não queria acreditar. (FG_5)”.

Os estudos de Rocha, Galeli e Antoni (2019) e Santos et al. (2022) demonstram que, por vezes, é através da troca afetiva com outras pessoas que as mulheres se apercebem da gravidade da situação que estão a viver, reconhecendo o abuso. No fundo, apesar de as fontes formais serem imprescindíveis no processo de superação e criação de estratégias e soluções, muitas vezes, as mulheres apenas chegam às fontes formais, através do apoio das fontes informais: “Foi uma amiga que me chegou até ela (técnica), contei a minha história e ela abraçou a minha história e ajudou-me em todos os sentidos. (FG_9)”.

A Razão Prática e Reflexão Crítica é então fundamental neste processo porque permite às sobreviventes analisar e refletir criticamente sobre as situações e o próprio ambiente à sua volta, com o intuito de procurar soluções e decidir o tipo de ajuda que pretende procurar. Quanto mais desenvolvidas forem as redes de suporte, tanto formais como informais, maior probabilidade de a sobrevivente conseguir decidir aquilo que é melhor para si.

Em relação à Premissa Restituição, na primeira capacidade, Afiliação, Interações Sociais e Comunitárias, temos essencialmente excertos que nos remetem para as questões de discriminação e para o tipo de apoio que as sobreviventes receberam. Em primeiro lugar, o que as sobreviventes percecionam é que existe muita desigualdade de género: “A gente já não tem os direitos garantidos porque já é mulher então (...) a gente já está sob o efeito de uma violência que acontece gratuita pelo facto de se nascer no género feminino. (FG_1)”. Podemos ver que existe um reconhecimento dessa desigualdade de género e que ela se pode manifestar via violência. Efetivamente, vários estudos demonstram que, nas zonas em que existe uma maior prevalência de desigualdade de género, é onde existe também uma maior prevalência de violência por parceiro íntimo (Redding et al. (2017); Willie & Kershaw (2019). Sabemos que a violência doméstica está interconectada com a desigualdade de género e, assim como foi referido acima, o facto de estarmos ainda inseridos numa sociedade em que prevalece o patriarcado, dá azo a que a dinâmica de coerção e violência se perpetue (Blitz & Illidge, 2006).

Acoplado à desigualdade de género, a discriminação associada à nacionalidade, cor da pele, etnia é também uma realidade para as sobreviventes migrantes. A interseccionalidade é fundamental para compreender as experiências destas mulheres: “Sabe era uma mulher negra e aí começa a interseccionalidade; começa a cruzar e já começa a violência ficar mais forte. (FG_1)”. Apesar de, muitas vezes, a desigualdade de género ser colocada no cerne da questão da violência de género, vários autores abordam o facto de ela, por si só, não ser suficiente para explicar este conceito, começando a questioná-lo (Eagly & Riger, 2014; Sokoloff & Dupont, 2005). Os autores afirmam que são os vários estratos de privilégio, como cor da pele, estatuto económico, por exemplo, que moldam a experiência de violência. Temos alguns excertos das sobreviventes que comprovam essa visão: “Nós mulheres migrantes passamos por vários tipos de violência. (FG_3); “Nessas situações de violência que eu sei que citei, todas essas mulheres não

eram brancas de olhos azuis, uma delas era negra, a outra morena com cara de brasileira. (FG_2)”.

Percebemos também que a discriminação acontece nos serviços de suporte, nomeadamente nos centros de saúde: “E aí eu passei por situações de xenofobia, não só no lugar onde eu morava, mas no serviço de saúde e o "click" que me deu foi o de não aceitar ficar na situação. (FG_3)”. Isto vai de encontro ao estudo feito pela Casa do Brasil, em que os resultados demonstraram que o tipo de discriminação mais percebida por migrantes, foi a xenofobia, precisamente nos centros de saúde (Costa, 2022). Não podemos deixar de questionar até que ponto esta percepção da discriminação não acaba por colocar em causa eventuais denúncias e queixas pelas sobreviventes, porque sentem que não têm perto de si serviços que as consigam apoiar, sem serem vítimas de discriminação.

A percepção da desigualdade de género e da discriminação por cor da pele, nacionalidade, etnia, etc., coloca em causa a capacidade Afiliação, Interações Sociais e Comunitárias, na medida em que as sobreviventes se sentem estigmatizadas e discriminadas quer seja pelo género, quer seja pela nacionalidade, etnia, etc., ou ambos, acabando por não desenvolver um sentimento de pertença na sua comunidade, até mesmo porque estas situações de discriminação acontecem também no lugar onde as próprias moram, tal como relatado no último excerto supramencionado “(...) eu passei por situações de xenofobia, não só no lugar onde eu morava (...) (FG_3)”. Apesar disto, as sobreviventes não deixam de fazer denúncias para tentar ter algum tipo de justiça: “Relativamente ao sistema de saúde eu fiz denúncia. (FG_3)”; “Fiz denúncia no alto Comissariado. (FG_3)”.

De seguida, nesta capacidade podemos também perceber a importância que as sobreviventes dão ao tipo de apoio que recebem. Paralelamente ao tópico das redes de suporte informais falado acima, existe uma grande importância dada às relações sociais e como elas são uma fonte para as sobreviventes poderem desabafar “Às vezes uma pessoa ainda fica assim (...) e precisa de desabafar com pessoas. (FG_1)”; “A pessoa que me ajudou bastante e continuou a ajudar-me (...) com ela eu consegui vencer muitos medos, muitas situações e consegui trabalhar a minha mente. (FG_1)”. A existência de relações sociais positivas contribui para a promoção da capacidade Afiliação, Interações Sociais e Comunitárias, pois promove a possibilidade para a ajuda interpares. Este tipo de ajuda foi aqui evidenciado como benéfico e de cariz importante para a superação das sobreviventes,

através do Projeto Rede de Pares: “Foi difícil, mas eu agarrei-me a cada palavra, a cada atitude que vocês tiveram comigo, a Rede de Pares toda em si. (FG_7)”. A ligação das sobreviventes a outras sobreviventes é vista como um fator de incentivo para elas seguirem em frente: “Com todos esses testemunhos, cada uma [sobreviventes da Rede de Pares] foi me dando uma peça para eu poder progredir e não estagnar ali, porque é assim, ainda bem que vos encontrei, a todos vós (...) por mim eu só tenho a agradecer. (FG_7)”.

Uma vez que o Projeto Rede de Pares se caracteriza como um grupo de ajuda mútua, podemos afirmar que os grupos de ajuda mútua são benéficos para o processo de restituição das sobreviventes. A questão da horizontalidade e ligação com mulheres com a mesma experiência é algo muito importante para elas: “Por isso é que eu senti necessidade de me rodear daquelas mulheres todas para enfrentar uma outra que me estava a dizer isso [conversa de descredibilização]. (FG_5), daí a relevância da existência de um grupo que possa juntar mulheres com a mesma experiência, não só para o desenvolvimento de relações sociais significativas, mas também pela ajuda interpares com a possibilidade de expansão da sua rede de suporte informal, saindo do núcleo da família, para vizinhos e pessoas da comunidade. Com a existência de uma rede informal maior e mais consciente, as sobreviventes sentem-se mais apoiadas, aumentando a possibilidade para procurar soluções para elas, tal como observado através de um excerto entre uma sobrevivente e outra: “Não estás sozinha, não nos conhecemos, mas eu estou aqui. Se precisares de alguma coisa, procura-me. (FG_9)”.

Justamente, as autoras Goodman e Epstein (2008) falam da necessidade de alteração da dinâmica de alguns serviços de suporte, para que os mesmos tenham a capacidade para expandir a rede de suporte das sobreviventes, procurando na comunidade oportunidades para isso, promovendo assim a ajuda interpares.

Desta maneira, a capacidade Afiliação, Interações Sociais e Comunitárias é promovida nas sobreviventes, através do desenvolvimento de relações sociais e comunitárias e no desenvolvimento de ajuda interpares, através de grupos de ajuda mútua.

A seguinte capacidade dentro desta premissa é Sentidos, Imaginação e Pensamento e remete-nos, mais uma vez, para a utilização do pensamento, sentidos e imaginação de forma construtiva para a vida da sobrevivente, ser informada, curiosa e criativa. Dentro disto, podemos perceber que existe um desejo por parte das sobreviventes para utilizarem a própria experiência para ajudar outras mulheres que estão a passar pelo

mesmo. Existe um reconhecimento de que o processo de superação e restituição não é fácil e por isso as sobreviventes querem ajudar outras: “Eu tenho como objetivo querer ajudar outras pessoas, porque eu sei que não é fácil, é uma batalha constante (...) e ninguém está só, (...) mas eu dou o meu ombro a quem precisar. (FG_9)”; “Quando a Dr. S me falou destas reuniões [da Rede de Pares] eu ofereci-me logo para poder ajudar outras mulheres que estivessem nesta situação. (FG_9)”.

O papel do *advocacy* está aqui bastante presente, mas sendo as sobreviventes as próprias *advocates* para outras sobreviventes, uma vez que têm experiência e passaram pelo mesmo. Tal como referido acima, as sobreviventes tendem a atribuir uma maior eficácia ao *advocacy* enquanto intervenção, quando os *advocates* as vêm de forma holística, quando prestam validação, quando as aceitam de forma incondicional e quando trabalham ativamente para mobilizar recursos (Allen et al., 2013). Não há melhor forma para compreender uma situação do que já ter estado nela. Deste modo, a capacidade Sentidos, Imaginação e Pensamento é potenciada nas sobreviventes, quando utilizam a própria experiência e conhecimento para ajudar outras sobreviventes.

Dentro desta capacidade temos um dos temas que se designa por “Mudanças na vida da sobrevivente” e para aqui ele é relevante, porque remete para uma integração da experiência de violência que as sobreviventes tiveram de fazer e que resultaram em mudanças na vida das mesmas. Sabemos assim que a experiência de violência traz alterações, por exemplo, no desenvolvimento de futuras relações com outras pessoas: “No dia a dia eu noto que agora sempre que eu conheço uma pessoa nova, há ali sempre determinada forma da pessoa falar, ou determinados comentários, que eu já fico de pé atrás a pensar "onde é que eu já vi isto" (FG_4).”

Percebemos também que existe uma tolerância mínima para situações violentas: “Sou hipersensível à violência, não tolero qualquer tipo de comentário. (...) não consigo tolerar e meto-me (...) não consigo estar calada. Eu não consigo admitir neste momento... Por tudo aquilo que eu passei, não consigo ouvir sequer o caso de hoje [comentário de um homem a dizer que ia dar um pontapé da boca de uma mulher]. (FG_4)”.

Se esta capacidade for promovida nas sobreviventes, seguindo a Premissa Restituição, sabemos que existe uma mobilização do pensamento e da razão para integração da experiência de violência na vida presente das sobreviventes, ou seja, existe

um moldar dessa experiência, utilizando-a para aquilo que as próprias acham que ela deve ser direcionada, quer seja para ajudar pessoas, quer seja para benefício próprio.

A última capacidade desta premissa é Emoções, Sentimentos e Relações Afetivas e, nesta premissa, remete-nos para a valorização da própria sobrevivente, a sua superação e a forma como ela vê agora situações e/ou pessoas que antes a fizeram sofrer.

Apesar de não termos acesso à forma como as sobreviventes deste estudo perspetivavam anteriormente o agressor, sabemos que agora elas mantêm uma relação de total afastamento para com o mesmo. As sobreviventes reconhecem que existe um trabalho a ser feito, de forma que o agressor não seja, atualmente, considerado um fator negativo: “Não se pode deixar que a pessoa nos afete, porque o pior é quando a gente deixa que isso aconteça. (FG_3)”. Existe um desdém para com o mesmo: “Sinceramente cheguei a um ponto de não dar importância a quem realmente não merece. (...) A pessoa em questão não merece... não merece nosso pensamento, não merece nossa preocupação. (FG_3)”. Acaba por haver, até, uma espécie de justiça intrínseca, na forma como se lida com o agressor, após a dinâmica de violência: “Hoje em dia ele diz "Falas comigo com 7 pedras na mão”. (FG_3)” e 3. Cada um tem aquilo que merece, é do género quem diz o que quer, ouve o que não quer. (FG_3)”.

A promoção desta capacidade pressupõe a instauração de relações saudáveis e isso também significa abandonar relações que não são saudáveis para as sobreviventes.

Dentro desta capacidade temos ainda a questão da auto valorização que é fundamental para o abandono da situação de violência: “A parte principal, o querer avançar, tem que sair de nós [mulheres sobreviventes]. (FG_7). Apesar de o apoio recebido ter sido importante e crítico para o processo de superação, grande parte do trabalho é feito pelas sobreviventes e pela força que elas mobilizam: “Tudo posso agradecer à fé, à gratidão que tenho por Deus, à Dr^a S por estar sempre presente, sempre que eu precisei... e a mim, se eu não estivesse disposta a abrir-me, se eu não estivesse disposta a falar, se eu não estivesse disposta a que tudo se resolvesse, provavelmente ainda estaria dentro do poço a nadar, ou já me teria mesmo afogado. (FG_9)”. Existe uma sensação de realização quando as sobreviventes refletem sobre o que já ultrapassaram: “Neste momento eu sinto-me uma guerreira, consegui vencer dentro de mim um obstáculo bastante grande. (FG_9). Estes resultados vão de encontro ao estudo de Matheson et al.

(2015), em que as participantes sobreviventes apontam para o reconhecimento dessa própria força interna como fator de ajuda para sobreviver.

A capacidade Emoções, Sentimentos e Relações Afetivas, é utilizada para desenvolver nas próprias sobreviventes respeito por elas mesmas, assim como amor próprio que é fundamental, como vimos, para sair da situação de violência e para seguir em frente, para além de as incitar a ter relações saudáveis, assim como sair delas se deixarem de o ser.

Partindo para a última Premissa – Segurança – temos, de novo a capacidade Razão Prática e Reflexão Crítica, mas aqui ela assume uma vertente ligada às questões da segurança ontológica, ou seja, de um bem-estar individual que vem da ordem, sentido e respeito. Temos primeiramente um reconhecimento de um contexto potenciador de violência dentro do próprio país, devido à questão da desigualdade de género, que já tinha sido abordada anteriormente: “O que eu percebo em Portugal é que é um país muito machista. (FG_1)” e “Em Portugal há muita violência de género. (FG_2).

Ainda dentro da mesma capacidade, percebemos que existe uma sensação de poder e controlo, principalmente no que toca às situações que envolvam o agressor: “Eu tenho a faca e o queijo na mão, como se costuma dizer, e por isso eu não me deixo intimidar em nada, já não me afeta completamente em nada. (FG_3)”. Passou a existir um reconhecimento e compreensão da dinâmica de violência e de como ela é ultrapassada pelas sobreviventes: “Então ele pensou que me afetava [com ameaças de tribunal], é o mal dos agressores. O controlo, fisicamente e psicologicamente e eu sei que tenho o poder. É o controlo da nossa mente. (FG_3)”. Quando a pessoa está confiante no processo e naquilo que aconteceu, as ameaças são desvalorizadas: “Sei que esta conversa [ameaças de ida a tribunal pelo agressor] não vai a lado nenhum depois dos crimes que cometeu (FG_3)”.

Tudo isto vai buscar, mais uma vez, a ideia de *empowerment*, ou seja, do controlo que a pessoa tem da própria situação. Como foi referido acima, o conhecimento é uma parte importante do *empowerment* associado ao fenómeno da violência doméstica e este conhecimento pressupõe também a consciência crítica acerca da situação (Cattaneo & Goodman, 2015). Quando existe uma consciência crítica, um questionamento, vemos que as sobreviventes perdem o medo e sentem-se mais seguras das decisões que tomam: “Ah e tal "queres ir a tribunal? Boa então, espero a carta em casa. (FG_3)”; “Na vez do

tribunal, "então venham essas tuas provas para ver se me assustas, eu tenho os meus argumentos e vamos ver qual é que vai valer" (FG_3)".

A promoção desta capacidade é assim importante porque incita o questionamento e a consciência crítica das sobreviventes, permitindo-lhes procurar gerir os seus compromissos de forma assertiva, como vemos, por exemplo, no último exceto supramencionado.

Na última capacidade – Integridade Física – temos excertos que nos remetem para as questões de insegurança que colocam em causa a presente capacidade. Apesar de as sobreviventes já não se encontrarem na situação de violência, a sensação de insegurança mantém-se e coloca em causa o seu dia-a-dia: “Eu tenho algum receio e ainda hoje em dia eu vivo um pouquinho com o olho por cima do ombro, porque não sei se ele [o agressor] vai aparecer. (FG_1)”; “Estou numa situação segura, mas ainda me sinto insegura. (FG_5)”. Vemos que o exercício pleno desta capacidade é colocado em causa, quando, por exemplo, as sobreviventes não se sentem seguras a andar num espaço público “Eu gosto de caminhar, mas tenho medo. (FG_5)”.

Prevalece um sentimento de insegurança que põe em causa o quotidiano das mesmas: “O processo não foi fácil, claro que não, tive muitos ataques de ansiedade, tive muitos ataques de pânico, cada vez que saía de casa era como se fosse uma facada no coração, mudei de casa duas vezes, a andar de carro eu parava de dois em dois minutos. Se eu visse um carro atrás de mim por mais de 3 minutos, eu já parava, eu fazia pisca. (FG_6)”.

Esta capacidade é colocada em causa também, quando as sobreviventes sentem que existe a possibilidade de a violência/agressor voltar, porque vêm a sua integridade física a ser colocada em causa: “A pulseira eletrónica foi retirada, e dia 4 [dias a seguir], surgiram novas ameaças. (FG_3)”, pois a partir do momento que as sobreviventes sentem que podem voltar a passar pelo mesmo, esta capacidade é automaticamente posta em causa.

5.1 Implicações para a política e intervenções

A seguintes recomendações têm por base os relatos das sobreviventes, relativamente aos temas mais críticos que colocam em causa as suas capacidades e a literatura existe.

Iniciando com o tópico da desigualdade de género e discriminação pela cor da pele, etnia, etc., Lemus et al. (2014) e Navarro-Mantas & Velásquez (2016) desenvolveram programas preventivos de combate à desigualdade de género, em que a sua eficácia foi comprovada pelos mesmos autores. No fundo, consistem em programas com exercícios e estratégias de combate aos estereótipos de género. Programas desse género poderiam ser aplicados em Portugal, não apenas nos serviços de suporte que estão disponíveis para as sobreviventes, mas também para as forças de segurança.

Relativamente aos programas e formações que existem foi possível encontrar o Projeto NO!, iniciado em 2022, financiado pelo EEA Grants e gerido pela CIG, em que o público alvo eram agentes da PSP, com o objetivo de capacitar os mesmos para intervenções em situações de violência doméstica e sensibilização para uma cultura de não violência. Este projeto foi aplicado na Freguesia de Benfica, e contou com a formação de apenas 30 agentes (EEA Grants Portugal, 2022). Sugere-se que mais programas deste género sejam aplicados nas forças de segurança para gerar uma maior consciência crítica e conhecimento por parte dos agentes.

A Casa do Brasil (Costa, 2022) realizou um estudo em que pessoas migrantes foram inquiridas para perceber que medidas a sociedade civil deve adotar para combater a discriminação nos serviços públicos. De entre várias, as campanhas de sensibilização são uma delas, assim como a ampliação de informação sobre o tema e o atendimento às pessoas migrantes. Para além disso, os participantes referiram também que, as medidas que o poder público deve adotar são a formação de técnicos e profissionais dos serviços, a educação sobre o tema e campanhas de sensibilização.

A implementação destes programas, promove a capacidade Afiliação, Interações Sociais e Comunitárias, na medida em que permite às sobreviventes não serem estigmatizadas e discriminadas, tendo a oportunidade para desenvolverem um sentimento de comunidade baseado em relações saudáveis, não só com os seus pares, mas também com os órgãos e serviços públicos. Isto permite-lhes recorrer aos serviços com a certeza de que, à partida, serão ajudadas e não discriminadas e que os mesmos terão respostas adequadas.

Uma vez que as pessoas imigrantes, pessoas negras, ou ambas, experienciam, tal como evidenciado, várias barreiras de integração e acesso a serviços, assim como uma discriminação enraizada na cultura portuguesa, devem existir profissionais que percebam

efetivamente as dinâmicas de poder e como é que a interseccionalidade se desenrola nestes contextos (Blitz & Illidge, 2006). Blitz e Illidge (2006) apresentam no seu trabalho várias recomendações, baseadas da justiça social, para aplicar em membros do *staff* de casas abrigo para sobreviventes, de maneira a construir uma equipa antirracista, assente na multiculturalidade. Apesar de, nesta dissertação, não estarmos a falar de casas abrigo, estas recomendações podem ser ampliadas e aplicadas aos profissionais das áreas que foram supramencionadas acima, mas não só, também aos profissionais de todos os serviços de suporte que as sobreviventes frequentam.

Primeiramente, seria importante que os profissionais dos serviços tivessem, de forma transversal e geral, uma maior competência cultural e que isso fosse potenciado. Isto torna-se importante porque este conceito pressupõe que os profissionais explorem as forças e dinâmicas de poder e privilégio, paralelamente à opressão dentro da própria organização e nas relações individuais que possuem. É, no fundo, um ganho de consciência sobre a outra pessoa, mas também sobre si e como é que as suas vivências e estatutos a/o colocam naquela dinâmica de ajuda da mulher sobrevivente (Blitz e Illidge, 2006). Competência cultural em serviços que lidam com mulheres vítimas/sobreviventes de violência doméstica é fundamental para que os profissionais possam estar alertas e compreender quais as diferenças étnicas e culturais que afetam a experiência de violência de determinada mulher (Sokoloff & Dupont, 2005). Este trabalho, deixaria os profissionais mais alertas para as questões da interseccionalidade que moldam as experiências de milhares de mulheres, e, eventualmente, haveria uma maior atenção e alerta para o racismo internalizado dos mesmos, principalmente de profissionais tendencialmente privilegiados nas questões de género, etnia, estatuto económico, entre outros. Acoplado a isto, os profissionais devem então compreender o impacto da discriminação e racismo na sociedade portuguesa, através da autorreflexão acerca do seu privilégio (Blitz e Illidge, 2006).

As autoras afirmam que, um dos princípios base da casa abrigo que gerem, é fundamentado no facto de que as sobreviventes que recorrem aquela casa abrigo devem sentir que possuem alguém do *staff* com quem se ligar e por isso, a equipa é composta por pessoas de diversas nacionalidades, cores de pele e religiões, com o propósito de alargar a compreensão das mulheres sobreviventes que procuram a casa abrigo (Blitz e Illidge, 2006). Isto poder-se-ia desdobrar para a realidade portuguesa, com a inclusão e participação de mulheres sobreviventes, com vários *backgrounds*, nacionalidades,

étnicas, etc., neste processo de melhoria da abordagem de alguns serviços de suporte. Várias mulheres sobreviventes, nos Resultados, afirmaram que têm um desejo de ajudar futuras mulheres e, por isso, seria uma oportunidade para tornar estas mulheres *advocates* e providenciar medidas de melhoria ajustadas. As ações de sensibilização que foram referidas acima no estudo feito pela Casa do Brasil (Costa, 2022) poderiam contar com a participação destas mulheres, não só na formulação das ações de sensibilização, mas também na apresentação das mesmas, se estas assim o desejarem. Desta forma, fomenta-se também a participação cívica das mesmas.

Todavia, apesar da competência cultural e o *advocacy* pelas mulheres sobreviventes serem aspetos relevantes, é crítico que, acoplado a isto, se gerem mudanças estruturais, que combatam diretamente, por exemplo, a violência das forças de segurança, o racismo estrutural, exploração económica, etc. (Sokoloff & Dupont, 2005). Algumas das soluções que vários autores apresentam e as autoras Sokoloff e Dupont (2005) enumeram são: habitação social e habitação mais acessível, creches e infantários para as crianças mais acessíveis, acesso a emprego, serviços culturalmente competentes.

Em relação ao tópico da habitação, Sullivan e Olsen (2016) realizaram uma adaptação do modelo *Housing First* para o contexto da violência doméstica, criando o DVHF (*Domestic Violence Housing First*) como forma de dar resposta aos problemas habitacionais das mulheres sobreviventes e como uma alternativa às casas abrigo partilhadas. Este modelo já teve a sua eficácia comprovada por Goodman-Williams et al. (2023) e Sullivan et al. (2023) e podia ser aplicado em Portugal, como resposta às casas abrigo.

No que toca às fontes informais, dado que estas têm um impacto relevante no processo da sobrevivente de violência doméstica, torna-se importante que campanhas de sensibilização publicitárias sejam desenvolvidas, para reforçar a ideia de que qualquer pessoa tem a capacidade para ajudar (Marques et al., 2020). Os serviços devem ter presente a ideia de que se deve potenciar esta rede informal e não escutar as mulheres sobreviventes no caminho para o isolamento, através do afastamento das mesmas das suas comunidades (Goodman, et al., 2016).

Se estas campanhas forem aplicadas, as sobreviventes terão uma maior possibilidade para procurar soluções mais ajustadas para os seus pedidos de ajuda, uma vez que terão serviços na sua comunidade que, em princípio, providenciarão respostas e

um tratamento adequado, contribuindo para a sua tomada de decisão e, dessa maneira, a capacidade Razão Prática e Reflexão Crítica é promovida.

6. Conclusões

Esta dissertação tem como questão de investigação perceber como é que as mulheres sobreviventes de violência doméstica utilizam as suas capacidades e como devem ser promovidas através dos serviços de suporte, para além de se tentar criar algumas recomendações para repensar as práticas dos serviços de prestação de suporte a mulheres sobreviventes de violência doméstica, através da utilização da Abordagem das Capacidades e Premissas JARS.

Dentro da Premissa Justiça, na capacidade Controlo do Próprio Ambiente vemos que as sobreviventes utilizam esta capacidade associada ao *empowerment* para ganhar controlo sobre o seu próprio ambiente e que esta capacidade é posta em causa pela situação habitacional precária existente. Recomendações sobre o modelo *Domestic Violence Housing First (DVHF)* foram realizadas como possível solução para esta situação. A capacidade, Razão Prática e Reflexão Crítica, é utilizada, maioritariamente para questionamento dos serviços e observa-se que esta capacidade é posta em causa pela insegurança que as sobreviventes sentem relativamente aos mecanismos de proteção dos serviços de suporte, assim como a descredibilização que sentem por parte destes e da sociedade no geral. Adicionalmente, a resistência que possuem em procurar ajuda nas forças de segurança, principalmente quando falamos de sobreviventes migrantes, coloca também em causa a capacidade. Ações de sensibilização e formações foram recomendadas especialmente direcionadas para as forças de segurança. Ainda dentro desta capacidade vemos que existe uma crítica negativa para com as casas abrigo, porque não são vistas como soluções para as sobreviventes, colocando, mais uma vez, em causa a capacidade. Igualmente, o modelo DVHF supramencionado poderá constituir-se como uma solução.

Na Premissa Autonomia, dentro da capacidade Vida e Saúde, observamos que a toma de medicação coloca em causa esta capacidade, mexendo igualmente com o processo de *empowerment* das mulheres. Para além disso, questões de saúde mental comprometida colocam também em causa esta capacidade nas sobreviventes. Dentro da capacidade Sentidos, Imaginação e Pensamento percebemos que a utilização desta capacidade passa pelo uso da religião e espiritualidade, uma vez que estas se constituem

como um fator de proteção para as sobreviventes, assim como a força interna que elas tiveram de mobilizar para seguir em frente. Na capacidade Outras Espécies, as sobreviventes utilizam os seus interesses para integrar as suas experiências na sua vida, através, por exemplo da arte, e isto remete-nos para a importância da promoção desta capacidade através da utilização do espaço público e de atividades recreativas prazerosas para as sobreviventes como algo que as ajuda no processo de superação. Na capacidade Controlo do Próprio Ambiente, sabemos que as sobreviventes utilizam esta capacidade para tentar promover um contexto familiar estável em que os filhos se encontram em segurança, sendo essa a prioridade e onde se deve, eventualmente, pegar caso se queira promover esta capacidade. Na última capacidade desta premissa, Razão Prática e Reflexão Crítica, vemos que existe uma procura igual tanto por fontes formais como informais e que as associações se constituem como um sítio importante para a procura de ajuda, apesar de a polícia também ter sido referida como uma opção. As sobreviventes utilizam assim esta capacidade para tentar perceber qual o melhor sítio para procurar ajuda, tendo em conta as suas necessidades. O acesso indiscriminado a estas fontes é assim fundamental para potenciar esta capacidade nas sobreviventes. Sabemos ainda que a promoção de uma rede informal de apoio é fundamental porque é também nela que as sobreviventes procuram soluções. Recomendações foram feitas para o desenvolvimento de campanhas de sensibilização publicitárias para as redes de suporte informais.

Na Premissa Restituição, vemos que a capacidade Afiliação, Interações Sociais e Comunitárias é diretamente colocada em causa pela perceção de uma desigualdade de género e por um reconhecimento de preconceito e discriminação percebidos para com a cor da pele, etnia e nacionalidade das sobreviventes. Existe um reconhecimento de que a interseccionalidade possui um papel de relevância na dinâmica de violência e tratamento dos serviços para com as sobreviventes. Recomendações acerca da transformação do *staff* nos serviços foi realizada. Sabemos ainda que esta capacidade é utilizada pelas sobreviventes através do desenvolvimento de relações sociais significativas, que podem ser potenciadas através do alargamento da rede de suporte, assim como da ajuda interpares e grupos de ajuda mútua. Dentro da capacidade Sentidos, Imaginação e Pensamento, observamos que, uma das formas das sobreviventes utilizarem esta capacidade é através do querer ajudar outras sobreviventes e, portanto, promover o *advocacy* nas sobreviventes, como forma de poderem ser elas *advocates*, é uma forma também de promover esta capacidade. Sabemos também que elas usam a presente

capacidade como forma de integrarem as experiências de violência na vida presente. Na capacidade Emoções, Sentimentos e Relações Afetivas, vemos que ela é utilizada como forma de passar a ver o agressor como uma não ameaça e para se auto valorizarem, reconhecendo o seu papel no processo de superação e restituição.

Na Premissa Segurança, a capacidade Razão Prática e Reflexão Crítica é utilizada para o desenvolvimento do próprio *empowerment*, que gera uma sensação de controle. A última capacidade, Integridade Física é colocada em causa através do sentimento de insegurança que as sobreviventes sentem, mesmo já não estando na situação violência.

No que toca às limitações deste estudo, a recolha de dados foi feita, utilizando as gravações dos *focus groups* fornecidos pelo Projeto Rede de Pares, sendo essa a sua limitação, no sentido em que seria interessante perceber, qual seria o impacto se fossem conduzidas entrevistas abertas, direcionadas especificamente para o questionamento dos serviços e perceber, segundo a perspectiva das sobreviventes, quais as alterações que elas sentem que podiam ser instauradas, tendo por base a própria experiência.

No que toca às recomendações realizadas, futuros estudos poderiam testar a aplicação de algumas das recomendações, e perceber quais as que são viáveis e quais poderiam ser alteradas, de maneira que pudessem ser implementadas com eficácia.

A experiência de violência doméstica é complexa, multifacetada e requer uma compreensão holística e ecológica do fenómeno. Tal como foi evidenciado no decorrer deste estudo, utilizar a experiência das sobreviventes para trazer discussão para o tema da violência é importantíssimo. Promover intervenções baseadas da defesa cívica e *advocacy* permite expandir a forma como a violência é percecionada, ao mesmo tempo que se possibilita a melhoria da abordagem dos serviços de suporte para as sobreviventes de violência doméstica.

7. Referências Bibliográficas

- Albanesi, C., Tomasseto, C., & Guardabassi, V. (2021). Evaluating interventions with victims of intimate partner violence: a community psychology approach. *BMC Women's Health*, *21*(1), 138.
- Alkire, S. (2005, 1 de setembro). Human and development and capability association. *Human Development and Capability Association*. Recuperado de https://hdca.org/wp-content/uploads/2013/06/HDCA_Briefing_Concepts.pdf
- Allen, N. E., Larsen, S., Trotter, J., & Sullivan, C. M. (2013). Exploring the core components of an evidence-based community advocacy program for women with abusive partners. *Journal of Community Psychology*, *41*, 1-18.
- Alvarez, C. P., Davidson, P. M., Fleming, C., & Glass, N. E. (2016). Elements of effective interventions for addressing intimate partner violence in latina women: a systematic review. *PLoS ONE*, *11*(8), e0160518.
- American Psychological Association. (s.d.). *Advocacy*. In APA dictionary of psychology. Recuperado a 8 de agosto 2023, de <https://dictionary.apa.org/advocacy>
- Augustyn, M. B., & Willyard, K, C. (2020). The contextual influences of police and social service providers on formal help-seeking after incidents of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, *37*(1-2), 1077-1104.
- Baker, C. K., Billhardt, K. A., Warren, J., Rollins, C., & Glass, N. E. (2010). Domestic violence, housing instability, and homelessness: A review of housing policies and program practices for meeting the needs of survivors. *Aggression and Violent Behaviour*, *15*, 430-439.
- Blitz, L. V., & Illidge, L.C. (2006). Not so black and white. *Journal of Emotional Abuse*, *6*(2-3), 113-134.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77-101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *11*(4), 589-597. doi: 10.1080/2159676X.2019.1628806.

- Cardenas, I. (2020) – Advancing intersectionality approaches in intimate partner violence research: a social justice approach. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work: Innovation in Theory & Practice*, 32(1), 1-11.
- Cattaneo, L. B., & Goodman, L. A. (2015). What is empowerment anyway? A model for domestic violence practice, research, and evaluation. *Psychology of Violence*, 5(1), 84-94.
- Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. (s.d.). *Igualdade de género em números*. Recuperado a 16 de março 2023, de <https://www.cig.gov.pt/area-igualdade-entre-mulheres-e-homens/indicadores-2022/violencia-de-genero/>
- Coutinho, C. C. (2011). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas*. Coimbra: Almedina.
- Correia, N. (2022). A influência do passado histórico colonial no racismo contra os africanos e afrodescendentes em Portugal. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 8(1), 1320-1331.
- Correia, C. & Neves, S. (2010). Ser brasileira em Portugal – Uma abordagem às representações, preconceitos e estereótipos sociais. In *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*. Maia: Instituto Superior da Maia, Universidade do Minho.
- Costa, A. P. (2022). *Discriminação de pessoas imigrantes nos serviços públicos em Portugal*. Casa do Brasil: Lisboa.
- Decreto Regulamentar n.º1/2006, de 25 de janeiro. Lisboa: Procuradoria-Geral Distrital de Lisboa.
- Decreto Regulamentar n.º 2/2018, de 24 de janeiro de 2018. *Diário da República n.º17, Série I*. Lisboa: Assembleia da República.
- Despacho n.º 6810-A, de 16 de abril de 2010. *Diário da República n.º74, Série II*. Porto: Ministério da Educação.
- Drum, R., Popescu, M., Cooper, L., Trecartin, S., Seifert, M., Foster, T., & Kilcher, C. (2014). “God just brought me through it”: spiritual coping strategies for resilience among intimate partner violence survivors. *Clinical Social Work Journal*, 42, 385-394.

- Duarte, M., & Oliveira, A. (2012). Mulheres nas margens: a violência doméstica e as mulheres imigrantes. *Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 23, 223-237.
- Duarte, T., Costa, P., & Ornelas, J. (2019). Implementation of Housing First in Lisboa, Portugal: A Fidelity Study of the Casas Primeiro Programme.
- Duignan, B. (2023). *Martha Nussbaum*. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/biography/Martha-Nussbaum>
- Eagly, A. H., & Riger, S. (2014). Feminism and psychology: Critiques of methods and epistemology. *American Psychologist*, 69(7), 685-702.
- EEA Grants Portugal. (2022). *Projeto NO! realiza ação de Qualificação de Agentes da Polícia de Segurança Pública*. <https://www.eeagrants.gov.pt/pt/programas/conciliacao-e-igualdade-de-genero/noticias/projeto-no-realiza-acao-de-qualificacao-de-agentes-da-policia-de-seguranca-publica/>
- European Institute for Gender Equality. (2022). *Gender Equality Index 2022: the COVID-19 pandemic and care*. Publications Office of the European Union: Luxemburgo.
- Epstein, D., & Goodman, L. A. (2019). Discounting women: doubting domestic violence survivors' credibility and dismissing their experiences. *University of Pennsylvania Law Review*, 167(2), 399-461.
- Fredman, S., Kuosmanem, J., & Campbell, M. (2016). Transformative equality: making the sustainable development goals work for women. *Ethics & International Affairs*, 30(2), 177-187.
- Gabinete de Estratégia e Estudos. (2023). *Estatísticas de imigrantes em Portugal por nacionalidade*. <https://www.gee.gov.pt/pt/publicacoes/estatisticas-tematicas/estatisticas-de-imigrantes-em-portugal-por-nacionalidade>
- Goodman, L. A., Banyard, V., Woulfe, J., Ash, J., & Mattern, G. (2016). Bringing a network-oriented approach to domestic violence services: a focus group exploration of promising practices. *Violence Against Women*, 22(1), 64-89.

- Goodman, L. A., & Epstein, D. (2008). *Listening to battered women: a survivor-centered approach to advocacy, mental health and justice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Goodman-Williams, R., Simmons, C., Chiamonte, D., Ayeni, O. O., Guerrero, M., Sprecher, M., & Sullivan, C. M. (2023). Domestic violence survivors' housing stability, safety, and well-being over time: examining the role of domestic violence housing first, social support, and material hardship. *American Journal of Orthopsychiatry*, *93*(5), 402-414.
- Heron, R. L., Eisma, M., & Browne, K. (2022). Why do female domestic violence victims remain in or leave abusive relationships? A qualitative study. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, *31*(5), 677-694.
- Howell, K. H., Thurston, I. B., Schwartz, L. E., Jamison, L. E., & Hasselle, A. J. (2018). Protective factors associated with resilience in women exposed to intimate partner violence. *Psychology of violence*, *8*(4), 438-447. <https://doi.org/10.1037/vio0000147>
- Lemus, S., Navarro, L., Velásquez, M. J., Ryan, E., & Megías, J. L. (2014). From sex to gender: A university intervention to reduce sexism in Argentina, Spain, and El Salvador. *Journal of Social Issues*, *70*(4), 741-762.
- Marques, E. S., Moraes, C. L., Hasselmann, M. H., Deslandes, S. F., & Reichenheim, M. E. (2020). A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de pandemia pela COVID-19: panorama, motivações e formas de enfrentamento. *Cadernos De Saúde Pública*, *36*(4), e00074420.
- Matheson, F. I., Daoud, N., Hamilton-Wright, S., Borenstein, H., Pedersen, C., & O'Campo, P. (2015). Where did she go? The transformation of self-esteem, self-identity, and mental well-being among women who have experienced intimate partner violence. *Women's Health Issues*, *25*(5), 561-569.
- Mertens, D. M. (2019). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. Gallaudet University: Washington D.C.
- Michigan State University. (s.d.). *Cris Sullivan*. Recuperado a 7 de novembro de 2023, de <https://psychology.msu.edu/directory/sullivan-cris.html>

- Nações Unidas. (1993). *Declaration on the elimination of violence against women*.
<https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/declaration-elimination-violence-against-women>
- Navarro-Mantas, L. & Velásquez, M. J. (2016). Herramientas para prevenir la violencia de género: implicaciones de un registro diario de situaciones de desigualdad de género. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(2), 149-158.
- Nussbaum, M. (2000). *Women and human development*. Nova Iorque: Cambridge University Press.
- Nussbaum, M. (2011). Capabilities, entitlements, rights: supplementation and critique. *Journal of Human Development and Capabilities*, 12(1), 23-37.
- Observatório das Migrações. (s.d.). *Feminização da população estrangeira residente...*
Recuperado a 3 de outubro 2023, de <https://www.om.acm.gov.pt/-/feminizacao-da-populacao-estrangeira-residente->
- Organização Mundial da Saúde. (2021). *Violence against women*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- OMS. (2022). *Preventing intimate partner violence improves mental health*.
<https://www.who.int/news/item/06-10-2022-preventing-intimate-partner-violence-improves-mental-health>
- Oram, S., Fisher, H. L., Minnis, H., Seedat, S., Walby, S., Hegarty, Rouf, K., Angénioux, C., Callard, F., Chandra, P. S., Fazel, S., Garcia-Moreno, C., Henderson, M., Howarth, E., MacMillan, H. L., Murray, L. K., Othman, S., Robotham, D., Rondon, M. B., Sweeney, A., Taggart, D., & Howard, L. M. (2022). The lancet psychiatry commission on intimate partner violence and mental health: advancing mental health services, research, and policy. *The Lancet Psychiatry Commissions*, 9(6), 487-524.
- Ordem dos Médicos (2022). *Consumo de antidepressivos em Portugal continua a aumentar*.
<https://ordemdosmedicos.pt/consumo-de-antidepressivos-em-portugal-continua-a-aumentar/>
- Ornelas, J., Duarte, T., & Jorge-Monteiro, F. (2014). Transformative Organizational Change in Community Mental Health. In In G. Nelson, B. Kloos, & J. Ornelas

- (Eds.), *Community Psychology and Community Mental Health* (pp. 253-277). Nova Iorque: Oxford University Press.
- Overstreet, N. M., & Quinn, D. M. (2013). The intimate partner violence stigmatization model and barriers to help seeking. *Basic and Applied Social Psychology, 35*(1), 109-122.
- Percy, W. H., Kostere, K., & Kostere, S. (2015). Generic Qualitative Research in Psychology. *The Qualitative Report, 20*(2), 76-85.
- Pyles, L. (2008). The capabilities approach and violence against women: implications for social development. *International Social Work, 51*(1), 25-36.
- Pyles, L., & Banerjee, M. M. (2010). Work experiences of women survivors: insights from the capabilities approach. *Journal of Women and Social Work, 25*(1), 43-55.
- PORDATA, 2022. *População estrangeira residente em Portugal segundo os censos: total e por sexo. População residente estrangeira segundo os censos: total e por país de nacionalidade.*
<https://www.pordata.pt/db/portugal/ambiente+de+consulta/tabela>
- Rappaport, J. (1981). In praise of paradox: a social policy of empowerment over prevention. *American Journal of Community Psychology, 9*(1), 1-25.
- Rappaport, J. (1987) Terms of empowerment/exemplars of prevention: toward a theory for community psychology. *American Journal of Community Psychology, 15*, 121-148.
- Redding, E. M., Ruiz-Camtero, M.T., Fernández-Sáez, J., & Guijarro-Garvi, M. (2017). Gender inequality and violence against women in Spain, 2006-2014: towards a civilized society. *Gaceta sanitaria, 31*(2), 82–88.
- Rede Pares (s.d.). *Rede Pares*. Recuperado a 13 de fevereiro 2023, de <https://redepares.eu/#reunioes-encontros>
- Riger, S. (1993). What's wrong with empowerment? *American Journal of Community Psychology, 22*(3), 279-292.

- Rocha, R. Z., Galeli, P. R., & Antoni, C. (2019). Rede de apoio social e afetiva de mulheres que vivenciaram violência conjugal. *Contextos Clínicos*, *12(1)*, 124-152.
- Rosenwald, M., & Baird, J. (2020). An integrated trauma-informed, mutual aid model of group work. *Social Work with Groups*, *43(3)*, 257-27.
- Sacchetto, B., Ornelas, J., & Calheiros, M. (2016). A psicologia comunitária e a abordagem das capacidades. In *Actas do 3º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Lisboa, 28 setembro 2016 a 1 de outubro 2016* (pp. 748-756). Lisboa: Ordem dos Psicólogos Portugueses.
- Sadan, E. (1997). *Empowerment and Community Planning*. http://www.mpow.org/elisheva_sadan_empowerment.pdf
- Santos, C. A., Moura, M. A. V., Souza, I. E. O., Queiroz, A. B. A., Souza, M. H. N., Penna, L. H. N., Figueiredo, E. M. C., & Gonçalves, D. S. (2022). Redes de apoio social às mulheres em situação de violência por parceiro íntimo. *Revista Brasileira de Enfermagem*, *75(2)*, e20210830.
- Satyen, L., Rogic, A. C., & Supol, M. (2018). Intimate partner violence and help-seeking behaviour: a systematic review of cross-cultural differences. *Journal of Immigrant and Minority Health*, *21*, 879-892.
- Sauter, A., Curbach, J., Rueter, J., & Loss, J. (2018). German senior citizens' capabilities for physical activity: a qualitative study. *Health Promotion International*, *34(6)*, 1117-1129.
- Sen, A. (1999). *Development as freedom*. Nova Iorque: Oxford University Press.
- Shinn, M. (2014). The capabilities approach to transformative change in mental health. In G. Nelson, B. Kloos, & J. Ornelas (Eds.), *Community Psychology and Community Mental Health* (pp. 75-86). Nova Iorque: Oxford University Press.
- Shinn, M. (2015). Community psychology and the capabilities approach. *American Journal of Community Psychology*, *55(3-4)*, 243-252.
- Sokoloff, N. J., & Dupont, I. (2005). Domestic violence at the intersections of race, class, and gender: challenges and contributions to understanding violence against

marginalized women in diverse communities. *Violence Against Women*, 11(1), 38-64.

Sullivan, C. M. (2011a). *The Community Advocacy Project Instructor Manual: Justice, Autonomy, Restoration, Safety (JARS)*. East Lansing, MI: Michigan State University.

Sullivan, C. M. (2011b). Evaluating domestic violence support service programs: Waste of time, necessary evil, or opportunity for growth? *Aggression and Violent Behaviour*, 16, 354-360.

Sullivan, C.M. (2012a). *Advocacy services for women with abusive partners: A review of the empirical evidence*. Harrisburg, PA: National Resource Center on Domestic Violence. Recuperado de <http://www.dvevidenceproject.org>

Sullivan, C. M. (2012b). *Domestic violence shelter services: A review of the empirical evidence*. Harrisburg, PA: National Resource Center on Domestic Violence. Recuperado de <https://www.dvevidenceproject.org/wp-content/themes/DVEProject/files/research/DVShelterResearchSummary10-2012.pdf>

Sullivan, C. M. & Goodman, L. A. (2019). Advocacy with survivors of intimate partner violence: what it is, what it isn't, and why it's critically important. *Violence Against Women*, 25(16), 2007-2023.

Sullivan, C. M., López-Zéron, G., Farero, A., Ayeni, O. O., Simmons, C., Chiaramonte, D., Guerrero, M., Hamdan, N., & Sprecher, M. (2023). Impact of the domestic violence housing first model on survivors' safety and housing stability: six month findings. *Journal of Family Violence*, 38, 395-406.

Sullivan, C. M., & Olsen, L. (2016). Common ground, complementary approaches: adapting the Housing First model for domestic violence survivors. *Housing and Society*, 43(3), 182-194.

University of Chicago. (s.d.). *Martha C. Nussbaum*. Recuperado a 7 de noviembre de 2023, de <https://philosophy.uchicago.edu/faculty/nussbaum>

- Vaeza, M. (2020). *Addressing the impact of the COVID-19 pandemic on violence against women and girls*. <https://www.un.org/en/addressing-impact-covid-19-pandemic-violence-against-women-and-girls>
- Vargas-Moniz, M. J., Conde, M. J., Martins, D., dePaula, C., Mendes, F., Horta, S., Martins, J., Jesus, A., & Ornelas, J. (2022). *Recomendações sociopolíticas; prevenção da violência de gênero e discriminação; promoção de redes de pares de mulheres sobreviventes*. ISBN: 978-989-8384-88-1. APPsyCI/ISPA – Instituto Universitário.
- Vargas-Moniz, M. J., Conde, M. J., Martins, D., & Ornelas, J. (2022). *Da consultoria ao ativismo na violência de gênero e empoderamento das mulheres: manual de construção de uma rede de pares*. ISBN: 978-989-8384-81-2. APPsyCI/Ispa-Instituto Universitário.
- Williamson, J. D. (1980). Self-Help and Mutual Aid. In: S. H. Fine, R. Krell, T. Lin, M. Beiser, D. S. Freemna, & R. Nann (Eds.), *Today's Priorities in Mental Health: Priority Issues in Mental Health* (pp. 237-241). Dordrecht: Springer Dordrecht.
- Willie, T.C., & Kershaw, T. S. (2019). An ecological analysis of gender inequality and intimate partner violence in the United States. *Preventive Medicine, 118*, 257-263.

9. Anexos

Anexo A

Descrição das capacidades de Nussbaum

| Capacidade | Vida | Saúde | Integridade física | Sentidos, Imaginação e Pensamento |
|-------------------|---|---|---|---|
| Descrição | Ser capaz de viver tempo suficiente de uma vida normal humana. Não morrer prematuramente. | Ser capaz de ser saudável, incluindo reprodutivamente; estar nutrido e ter abrigo adequado. | Ser capaz de se movimentar de sítio em sítio; ter a ideia de que os seus limites corporais são respeitados. Ex.: poder estar seguro relativamente a ataques físicos, assédio sexual, abuso infantil, violência doméstica; ter oportunidades para satisfação sexual e poder de escolha em questões reprodutivas. | Ser capaz de utilizar os sentidos, imaginação, pensamento e razão – e fazer estas coisas numa maneira humana, uma maneira baseada numa educação adequada incluindo, mas de maneira alguma restringindo, literacia e pensamento matemático básico. Ser capaz de usar a imaginação e pensamento relacionando-os com a experiência e produzir trabalhos e eventos que expressam a sua identidade, da sua própria maneira, religião, literacia, etc. Ser capaz de utilizar a sua própria mente de maneiras que estão protegidas pela liberdade de expressão, com respeito ao discurso artístico e político e à liberdade de exercício da sua religião. Ser capaz de procurar pelo significado da própria vida, à sua maneira. Ser capaz de viver experiências prazerosas e de evitar dor desnecessária. |

| Capacidade | Emoções | Razão Prática | Afiliação |
|------------------|--|---|--|
| Descrição | <p>Ser capaz de ter ligações com coisas e pessoas fora de si mesmo; de amar aqueles que nos amam e querem saber de nós, de fazer luto na ausência dessas pessoas, de forma geral, de amar, fazer luto, experienciar saudade, gratidão e raiva justificada. Não ter o seu desenvolvimento emocional posto em causa por ansiedade e medo esmagadores, ou por eventos traumáticos e abuso e negligência. (Estimular esta capacidade pressupõe incentivar formas de associação entre pessoas que podem ser cruciais para o seu desenvolvimento.)</p> | <p>Ser capaz de formular uma conceção do bom e do mau e envolver-se em reflexões críticas sobre o planeamento da própria vida. (Isto pressupõe a proteção da liberdade de consciência.)</p> | <p>(A) Ser capaz de viver com outros, reconhecer e demonstrar preocupação por outros seres humanos e de se envolver em várias formas de interação social; ser capaz de imaginar a situação de outra pessoa e de ter compaixão por essa situação; ter a capacidade para sentido de justiça e amizade. (Proteger esta capacidade significa proteger instituições que incentivam e nutram estas formas de afiliação e proteger a liberdade de ajuntamentos e discursos políticos.) (B) Ter a base social do respeito pelo próprio e de não-humilhação; ser capaz de ser tratado como uma pessoa digna, cujo valor é igual a de qualquer outro. Isto pressupõe, no mínimo, por proteção contra discriminação de raça, sexo, orientação sexual, religião, casta, etnicidade ou nacionalidade. No contexto de trabalho, ser capaz de poder trabalhar como um ser humano, exercendo a practical reason e envolver-se em relações com significado e reconhecimento mútua com outros colegas.</p> |

| Capacidade | Outras Espécies | Jogo | Controlo Sobre o seu Próprio Ambiente |
|-------------------|--|--|---|
| Descrição | Ser capaz de viver com preocupação e em situação de relação com animais, plantas e natureza. | Ser capaz de rir, brincar e jogar e desfrutar de atividades recreativas. | (A) Político. Ser capaz de participar efetivamente em escolhas políticas que governam a vida do próprio; ter o direito à participação política, proteção da liberdade de expressão e associação. (B) Material. Ser capaz de possuir propriedades (bens movéis e imóveis), não só formalmente, mas em termos de oportunidades reais; ter direitos de propriedade de forma igual para todos; ter o direito de procurar emprego de uma forma igual para todos; não ter uma busca e apreensão de forma injustificada. |

Fonte: Nussbaum (2000)

Anexo B

Tabela da Análise Temática

| Excertos dos <i>Focus Groups</i> | Códigos | Temas gerados | Temas gerados | Temas gerados |
|---|--|---|--|----------------------|
| 1.Eu tenho algum receio e ainda hoje em dia eu vivo um pouquinho com o olho por cima do ombro, porque não sei se ele [o agressor] vai aparecer | Medo que a violência e o agressor voltem | Sentimento de insegurança | | |
| 1.Tem certos dias e em certas situações que tem de se ter o olho por cima do ombro | Medo/receio durante o dia por conta da violência passada | Sentimento de insegurança | | |
| 1.Aquele medo do rapto ainda existe, há aquele medo de a pessoa vir e dar uma facada como já disse que fazia ou dar-nos um tiro como já disse. Existe esse medo | Medo que a violência do passado se repita | Sentimento de insegurança | | |
| 1.Achar que um polícia pode dar razão para um homem que assediou, só porque é uma mulher brasileira | Medo da polícia | Insegurança/de sconfiança relativamente ao sistema policial português | | |
| 1.Elas [as mulheres imigrantes] morrem de medo da polícia, pelo primeiro facto de ser imigrante e se for mulher é ainda pior. | Medo da polícia | Insegurança/de sconfiança relativamente ao sistema policial português | Noção do preconceito sofrido pela desigualdade de género | |
| 1.Até que ponto estes aparelhos [de proteção eletrónica] são dedicados para a nossa proteção (...) pus-me a pensar se realmente, estiver ao meu lado e eu acionar | Desconfiança para com o sistema | Insegurança/de sconfiança relativamente ao sistema policial português | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| o botão de SOS, será que realmente vão ativar os meios de socorro | | | | |
| 1.A gente veio do Brasil então já sabe como é que a polícia funciona no Brasil, chegar aqui e ver que não muda muita coisa | Comparação negativa de Portugal com Brasil no que toca à ação da polícia | Insegurança/de sconfiança relativamente ao sistema policial português | | |
| 1.Primeiro existe um receio do próprio brasileiro em relação à polícia, porque sabe como funciona a polícia lá e acaba trazendo isso para cá. Mas eu acho que é importante saber como é que pode ser tratado, se já foi assim tratado, se foi desvalorizado e se já sentiu isso na pele de um amigo. | Comparação negativa de Portugal com Brasil no que toca à ação da polícia | Insegurança/de sconfiança relativamente ao sistema policial português | | |
| 1.E eu como mulher brasileira chegar numa esquadra [explicando o facto de ir a uma esquadra apresentar queixa] | Estigma percecionado mulher da brasileira | Reconhecimen to do preconceito sofrido pela etnia, nacionalidade, etc. | | |
| 1.Pelo 1º facto de ser imigrante, e se for mulher é pior | Estigma percecionado do género feminino | Noção do preconceito sofrido pela desigualdade de género | | |
| 1.Casos assim de assédio no meio da rua (...) achar que o polícia pode dar razão para um homem que assediou porque é uma mulher brasileira | Estigma percecionado da mulher brasileira | Reconhecimen to do preconceito sofrido pela etnia, nacionalidade, etc. | | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| 1. Não é só a questão da imigração, mas é a questão de género | Identificação da problemática da desigualdade de género | Noção do preconceito sofrido pela desigualdade de género | Reconhecimento do preconceito sofrido pela etnia, nacionalidade, etc. | |
| 1. Sabe era uma mulher negra e aí começa a interseccionalidade; começa a cruzar e já começa a violência ficar mais forte | Perceção da influência da interseccionalidade na segurança de uma mulher | Reconhecimento do preconceito sofrido pela etnia, nacionalidade, etc. | Noção do preconceito sofrido pela desigualdade de género | |
| 1. A gente já não tem os direitos garantidos porque já é mulher então (...) a gente já está sob o efeito de uma violência que acontece gratuita pelo facto de se nascer no género feminino | Perceção de que ser mulher é um risco | Noção do preconceito sofrido pela desigualdade de género | | |
| 1. E aí você junta uma questão que é a imigração (...) porque os polícias não vão agir com uma mulher sueca da mesma maneira que vão agir com uma mulher brasileira ou africana | Discriminação de origem étnica | Noção do preconceito sofrido pela desigualdade de género | | |
| 1. Vai buscar um bocadinho a ideia da resiliência, de resistência (...), e que é no fundo o que todas aqui demonstram ao longo destas conversas | Resiliência das mulheres percebida | Recursos intrínsecos que ajudam a ultrapassar a situação de violência | | |
| 1. O que eu percebo em Portugal é que é um país muito machista | Ideia de que Portugal é um país machista | Reconhecimento de um contexto potenciador de violência | | |
| 1. Tive pena sinceramente cheguei a um ponto de pensar "fogo, coitado, isto | Reconhecer o quão de índole baixa aquele agressor era | Perspetiva atual sobre o agressor | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| realmente é uma pessoa muito triste" | | | | |
| 1.Fiquei depois com um sentimento de raiva | Raiva do agressor | Perspetiva atual sobre o agressor | | |
| 1.Às vezes uma pessoa ainda fica assim (...) e precisa de desabafar com pessoas | Necessidade de falar com outras pessoas sobre o assunto | Importância das relações sociais | | |
| 1.Tem algumas amigas com quem vamos conversando | Presença de amigas para desabafar | Importância das relações sociais | | |
| 1.Muita amizade, muita partilha de histórias | Importância das amizades | Importância das relações sociais | | |
| 1.A ideia das mulheres à volta da mesa a intimidade que nós, agora já não tanto, mas antigamente as mulheres (...) tinham direito entre aspas ao momento de grupo em que se sentavam só as mulheres | Intimidade de ser mulher | Importância das relações sociais | | |
| 1.Voltei a trabalhar um mosaico e de repente fez-me todo o sentido e comecei a imaginar a criar muito, como se fosse uma toalha de mesa, mas que incorporasse a própria mesa por causa da ideia das mulheres à roda da mesa | Atividades que incorporam o conceito de ser mulher | Atividades recreativas | | |
| 1. A polícia não é o local onde pensaria primeiro em buscar ajuda. | Não ter a polícia como 1ª contacto de ajuda | Insegurança/de sconfiança relativamente ao sistema policial português | | |

| | | | | |
|---|--|--------------------------------------|--|--|
| 1. Acho que antes de ir [à polícia] iria conversar com um amigo ou com alguma associação ou com uma outra instituição para ver qual seria o melhor caminho | Preferir amigos como 1º contacto de ajuda | Importância das relações sociais | Preferência pelas organizações da sociedade civil como fonte de procura de ajuda | |
| 1. Não tenho muitos amigos | Não ter muitos amigos | Importância das relações sociais | | |
| 1. A pessoa que me ajudou bastante e continuou a ajudar-me (...) com ela eu consegui vencer muitos medos, muitas situações e consegui trabalhar a minha mente | Ter alguém para ultrapassar o problema de forma conjunta | Importância das relações sociais | | |
| 1. E, portanto, se a [nome de outra mulher na reunião] quiser naturalmente consultar um advogado, aconselho porque se consegue provar se calhar toda essa situação [mulher que sofreu de <i>mobbing</i>] | Dar conselhos vindouros da experiência a outra pessoa | Importância das relações sociais | | |
| 1. Eu vou orar por ti também | Recurso à religião para ajudar a outra pessoa | Importância das relações sociais | Recurso à religião | |
| 1. Ele retomou o terror psicológico [o chefe no trabalho] | Situação de <i>mobbing</i> | Sentimento de insegurança | | |
| 1. Comecei a trabalhar materiais têxteis agora também já voltei a trabalhar a um nível pessoal um mosaico que é uma prática que eu estudei e que gosto muito | Retornar às atividades que lhe dão gosto | Atividades recreativas | | |
| 2. Acho que o sistema inicial é apresentar queixa à GNR | GNR como local de procura de ajuda | Fontes formais como procura de ajuda | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 2. Eles [a GNR] trabalham todos muito | Juízo de valor atribuído ao trabalho da GNR | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | | |
| 2. Veio a GNR, o GAVA, a CPCJ; tive pessoas excelentes | Juízo de valor atribuído ao trabalho da GNR | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | | |
| 2. Eles [GNR, GAVA, CPCJ] trabalharam muito rapidamente e tive uma resposta muito (...) rápida | Juízo de valor atribuído ao trabalho da GNR | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | | |
| 2. No Algarve, a 1ª denúncia foi bem mais grave do que esta 3ª e nunca tive qualquer apoio de nenhum sistema | Falta de apoio dos sistemas de suporte | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | | |
| 2. Acho que funcionam todos muito bem [guardas e Cabos] e estão super ligados uns com os outros | Interligação entre os serviços de suporte | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | | |
| Nós continuamos a ter a coragem de dar o passo CHEGA e temos que nos defender ou temos que (...) acho que é o sistema inicial a apresentar queixa à GNR | GNR como local de procura de ajuda | Fontes formais como procura de ajuda | | |
| 2. Alguma ligação com a Drª S, e a Drª S tem alguma ligação com a Drª A | Interligação entre técnicos dos serviços de suporte | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | | |
| 2. Eu tive uma resposta muito rápida tanto da Drª S como da Drª A da CPCJ e o Cabo também que esteve sempre ali atento | Resposta rápida e cuidada dos técnicos dos serviços de suporte | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | | |

| | | | | |
|---|---|--|-----------------------------------|--|
| 2. O pai [da filha da sobrevivente] não aceitou que a CPCJ estivesse envolvida no processo e foi feito requerimento para o Ministério Público e aí entrou a DGRSP | Medidas tomadas para garantir a proteção da sobrevivente | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | | |
| 2. Eu tive uma resposta muito rápida aqui no Alentejo (...) até pensei que fosse mais complicado | Resposta rápida dos serviços de suporte | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | | |
| 2. Acho que funcionaram todos muito bem, um excelente trabalho para todos | Juízo de valor atribuído aos serviços de suporte | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | | |
| 2. Até foi a polícia de lá que me ajudou a perceber o que é que se estava a passar na minha vida | Ajuda e intervenção da polícia | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | | |
| 2. Eles [polícia do Reino Unido] próprias é que abriram as queixas, abriram os casos e a coisa começou a acontecer a partir daí | Polícia tratou do processo de apresentar queixa | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | | |
| 2. Em Portugal [estava no Reino Unido antes] procurei ajuda e não encontrei muita, confesso | Falta de suporte pelas autoridades portuguesas | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | Falhas nas respostas dos serviços | |
| 2. Talvez porque estavam descontextualizados (serviços de suporte), mas não conseguiram perceber a gravidade da situação como eu a vejo | Falha das autoridades portuguesas em perceber a gravidade da situação | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | Falhas nas respostas dos serviços | |
| 2. Cheguei a ter uma experiência com a PSP, em que eu fui lá dizer "estou a receber emails, passa-se isto e eu tenho algum | Inação por parte da PSP | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | Sentimento de insegurança | |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| receio" e ainda tenho hoje em dia " | | | | |
| 2. Eu olho por cima do ombro | Medo que o agressor volte | Sentimento de insegurança | | |
| 2. Às vezes uma pessoa (...) precisa de desabafar com pessoas mesmo sabendo que são diferentes | Necessidade de falar com pessoas, mesmo que tenham experiências diferentes | Importância das relações sociais | | |
| 2. Mesmo nestas histórias com pessoas tão diferentes há tantos pontos em comum nas histórias que são contadas | Pluralidade das experiências | Ligação com outras mulheres com a mesma experiência | | |
| 2. Interessa-me a ideia de arte participativa e colaborativa como forma de expressão | Arte participativa como forma da pessoa se expressar | Atividades recreativas | | |
| 2. No nosso caso particular como forma de flor, como ferramenta de empoderamento e como é que isto nos pode ajudar a ter alguma serenidade connosco próprias e em grupo | Simbologia de empoderamento feminino | Ligação com outras mulheres com a mesma experiência | | |
| 2. Estive com o grupo de apoio em que era um ambiente muito informal, muito de amizade, muito de partilha de histórias | Sensação de bem-estar junto do grupo de apoio | Ligação com outras mulheres com a mesma experiência | | |
| 2. Tenho outros projetos em que gostaria que outras mulheres participassem porque acho que faria sentido | Desejo de participação de outras mulheres no processo de construção de arte | Atividades recreativas | Ligação com outras mulheres com a mesma experiência | |
| 2. Eu confesso aqui que não sei exatamente onde buscar ajuda se eu precisar | Não saber onde procurar ajuda | Falhas nas respostas dos serviços | Insegurança/de sconfiança relativamente ao sistema | |

| | | | | |
|---|--|--|--------------------|--|
| | | | policial português | |
| 2. Acho que a primeira coisa que faria [para procurar ajuda] era entrar em contacto com a Casa do Brasil | Organizações da sociedade civil como fonte de procura de ajuda | Preferência pelas organizações da sociedade civil como fonte de procura de ajuda | | |
| 2. É esse o meu contacto [Casa do Brasil] e a partir do tipo de informação que eles me passassem, eu ia seguir o meu caminho | Confiança nas organizações da sociedade civil | Preferência pelas organizações da sociedade civil como fonte de procura de ajuda | | |
| 2. O agressor usou a pulseira eletrónica e eu usei o aparelho e em centros comerciais, por exemplo, eles perdiam a rede | Ineficácia das pulseiras eletrónicas | Insegurança/de sconfiança relativamente ao sistema policial português | | |
| 2. A minha (dispositivo eletrónico) então estava sempre a apitar | Desconforto por o aparelho eletrónico estar sempre a apitar | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | | |
| 2. Eles [polícia] ligavam para o meu telemóvel [porque a pulseira tinha apitado] a dizer "está tudo bem? Nós não conseguimos localizá-la" ou neste caso o GPS não dava a localização... | Ineficácia das pulseiras eletrónicas | Insegurança/de sconfiança relativamente ao sistema policial português | | |
| 2. Aconteceu-me esquecer completamente do aparelho em casa (...) e decidi ligar para a Cruz Vermelha e eles deram a localização do aparelho num sítio | Cruz Vermelha não localiza corretamente os aparelhos | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| completamente diferente de onde ele estava que era em casa | | | | |
| 2. Temos de ser mais fortes, eu tenho de ser mais forte | Resiliência | Recursos intrínsecos que ajudam a ultrapassar a situação de violência | | |
| 2. Eu ensinei aos meus filhos, principalmente à minha filha, que se o pai aparecer não deve mostrar medo e deve procurar ao redor dela | Estratégias ensinadas à filha de como proceder caso o agressor (pai da filha) apareça | Sensação de poder e controlo | | |
| 2. Queria só que ele assumisse a sua responsabilidade porque fomos a tribunal e até agora, já quase há um ano, ele não mexeu uma palha, abandonou-nos completamente. Eu só temo pelas minhas filhas que não passem o que eu estou passando. | Querer justiça | Papel dos filhos no processo | | |
| 2. A gente vai se dar por vencidos pelo medo, então aí nós não conseguimos avançar em absolutamente nada | Ter consciência de que não pode mostrar medo | Recursos intrínsecos que ajudam a ultrapassar a situação de violência | | |
| 2. Fazer esse trabalho mental, que é muito doloroso, mas também é gostoso. Tem dias muito bons, tens outros que não são tão bons, mas nós temos de trabalhar | Reconhecimento da importância do trabalho mental para ultrapassar situações | Recursos intrínsecos que ajudam a ultrapassar a situação de violência | | |
| 2. Nessas situações de violência que eu sei que citei, todas essas mulheres não | Reconhecimento do papel da discriminação aquando do | Reconhecimento do preconceito sofrido pela | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| eram brancas de olhos azuis, uma delas era negra, a outra morena com cara de brasileira | contacto com a polícia | etnia, nacionalidade, etc. | | |
| 2. Passaram 3 anos desde que estou aqui (em Portugal) e eu sempre olhava para trás do ombro. O que a gente ainda carrega desse medo da violência (da polícia), que ela é muito mais evidente no Brasil do que é aqui, ainda se leva algum tempo para mudar | Medo da polícia do Brasil que se estende para o medo da polícia em Portugal | Insegurança/de sconfiança relativamente ao sistema policial português | | |
| 2. A forma de pensar que falam aqui (polícia portuguesa), estou mais tranquila, mas não é tão tranquilo assim | Persistência de algum receio para com o sistema policial português | Insegurança/de sconfiança relativamente ao sistema policial português | | |
| 2. Ela ouviu de muitas mulheres que sabem que emigrou e disseram que ela tinha de aceitar | Utilizar a emigração como desculpa para ter de aceitar aquilo que não deve ser aceite | Reconhecimen to do preconceito sofrido pela etnia, nacionalidade, etc. | | |
| 2. Em Portugal há muita violência de género | Reconheciment o da existência da violência de género em Portugal | Reconhecimen to de um contexto potenciador de violência | | |
| 2. Ela disse "eu não vou aceitar aqui em Portugal e em lugar nenhum do mundo" | Não aceitação de preconceito para com ela própria | Não aceitação de situações de preconceito | | |
| 2. A casa abrigo é uma resposta, mas para mim não é a resposta que se quer para as mulheres; temos pânico de ter de ir para uma casa abrigo, deixam de poder decidir por si, perdem tudo e | Não achar que casa abrigo é solução para uma mulher sobrevivente | Falhas nas respostas dos serviços | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| perdem os filhos, sobretudo se forem mais velhos. | | | | |
| 2. Nos refúgios perdemos tudo, os bens, os acessos aos empregos, às Escolas, às famílias, aos amigos... vai tudo! Ficamos num sistema ainda totalmente dependente da apreciação técnica!! | | Falhas nas respostas dos serviços | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | |
| 3. A segurança principal é a da minha filha e continua a ser até hoje | Foco principal da sobrevivente | Pontos-chave para o abandono da violência | | |
| 3. Já não temo pela minha [segurança], nem tanto; já entreguei o meu aparelho de teleassistência | Forma de saber que superou | Indícios de superação | Sensação de poder e controlo | |
| 3. Ela [filha] tem uma viagem de estudos e disse-me "Eu sei que não posso ir" (...) eu fui chorar para o quarto. Vi a tristeza e o pânico dela pelo simples facto de ela saber que tem de ir para perto da residência do pai | Forma de lidar por saber que a filha sabe que não pode fazer certas atividades devido ao pai (agressor) | Consequências /danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente | | |
| 3. Sinceramente cheguei a um ponto de não dar importância a quem realmente não merece. (...) A pessoa em questão não merece... não merece nosso pensamento, não merece nossa preocupação | Ter a consciência de que o agressor não merece atenção | Perspetiva atual sobre o agressor | | |
| 3. Temos a nossa importância | Dar importância a si mesma | Valorização própria | | |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| 3. Chegou a um ponto de pensar "CHEGA!" | Colocar um ponto final ao facto de estar sempre preocupada e a pensar no agressor de forma ansiogénica | Valorização própria | | |
| 3. ... a mulher acaba caindo no papel de incapaz, acaba sendo colocada num papel apenas de receber, mas não de protagonizar suas mudanças! | | Descrédibilização das sobreviventes | Valorização própria | Noção do preconceito sofrido pela desigualdade de género; |
| 3. Comecei a ter mais autoestima e comecei a criar força; eu vou buscar forças nem sei onde | Processo interno de recuperação | Valorização própria | Recursos intrínsecos que ajudam a ultrapassar a situação de violência | |
| 3. Sei que esta conversa [ameaças de ida a tribunal pelo agressor] não vai a lado nenhum depois dos crimes que cometeu. | Desvalorização das ameaças | Sensação de poder e controlo | Confiança na decisão do tribunal | |
| 3. Às vezes fico de rastos a ter pesadelos e passei recentemente uma noite horrível, num sonho em que vi mesmo que a pessoa me agredia, foi mau. | Pesadelos de episódios de violência | Consequências /danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente | Impacto na saúde pela situação de violência | |
| 3. Agora essa pessoa [o agressor] não me diz nada e estive cara a cara com ele em tribunal e é como se fosse uma pessoa que passasse na rua (...). Não me afeta completamente em nada. | Indiferença para com o agressor | Perspetiva atual sobre o agressor | | |

| | | | | |
|---|---|---|----------------------------------|--|
| 3. As ameaças de tribunal continuam, porque não vê a filha. Ele não vai conseguir nada, penso, depois de todas as situações. (...) Não acredito que alguma juíza autorize a criança a passar um fim de semana, uma semana. | Confiança na decisão do tribunal | Sensação de poder e controlo | Confiança na decisão do tribunal | |
| 3. No processo eu fui considerada culpada, eu estava a ler aquilo, e não conseguia entender. Arquivaram o processo porque houve mútua violência. A mulher quando já grita é que já suportou muito e já não tem por onde aguentar. Que às vezes só responde por mecanismo de defesa, se calhar se eu gritar também ele vai se calar. | Arquivo do caso de violência porque houve violência mútua | Falhas nas respostas dos serviços | | |
| 3. Eu sou muito forte, tenho muita fé em Deus e não acredito que vá acontecer [juíza autorizar o agressor a ficar com metade da custódia da filha]. | Confiança na decisão do tribunal | Confiança na decisão do tribunal | | |
| 3. Simplesmente essa pessoa deixou de existir. | Indiferença para com o agressor | Perspetiva atual sobre o agressor | | |
| 3. Mas há sempre aqueles pensamentos do passado e tudo mais, tenho de pensar principalmente em que sou. Eu preciso da minha força, eu preciso disto. | Força interna para ultrapassar | Recursos intrínsecos que ajudam a ultrapassar a situação de violência | | |
| 3. Não se pode deixar que a pessoa nos afete, porque o pior é | Ter consciência da importância | Perspetiva atual sobre o agressor | | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| quando a gente deixa que isso aconteça | que deve dar ao agressor | | | |
| 3. Mas claro que afeta, é normal, porque mexe com a nossa mentalidade, mas temos de chegar a um ponto e dizer "temos de parar" | Ter consciência de quando tem de se colocar um ponto final | Recursos intrínsecos que ajudam a ultrapassar a situação de violência | | |
| 3. Hoje em dia ele diz "Falas comigo com 7 pedras na mão" | O agressor notou a diferença de tratamento | Perspetiva atual sobre o agressor | | |
| 3. Cada um tem aquilo que merece, é do género quem diz o que quer, ouve o que não quer. | Crença de que o agressor tem o que merece | Perspetiva atual sobre o agressor | | |
| 3. Ah e tal "queres ir a tribunal? Boa então, espero a carta em casa" | Não se deixar impactar pelas ameaças de ir a tribunal pelo agressor | Sensação de poder e controlo | | |
| 3. Ele [agressor] pensa que me intimida com certas coisas, ainda hoje em dia | Não se deixar impactar pelas ameaças de ir a tribunal pelo agressor | Sensação de poder e controlo | | |
| 3. Então ele pensou que me afetava [com ameaças de tribunal], é o mal dos agressores. O controlo, fisicamente e psicologicamente e eu sei que tenho o poder. É o controlo da nossa mente | Ideia de que ela é que tem o poder para não se deixar afetar | Sensação de poder e controlo | | |
| 3. Na vez do tribunal, "então venham essas tuas provas para ver se me assustas, eu tenho os meus argumentos e vamos ver qual é que vai valer" | Confiança nos próprios argumentos | Sensação de poder e controlo | | |

| | | | | |
|---|--|---|------------------------------|--|
| 3. Eu tenho a faca e o queijo na mão, como se costuma dizer, e por isso eu não me deixo intimidar em nada, já não me afeta completamente em nada | Ideia que de ela é que tem o poder | Sensação de poder e controlo | | |
| 3. Eu não volto mais para casa dele e vou fazer a minha vida sem ele. | Afastamento do agressor | Sensação de poder e controlo | | |
| 3. Eu disse-lhe sempre "se tu quiseres ver as tuas filhas estão aqui. Tu és um pai, comigo não vais ter mais nada" | Afastamento do agressor, mas possibilidade para ele ver as filhas em comum | Sensação de poder e controlo | Papel dos filhos no processo | |
| 3. Quando eu vejo os meus filhos digo assim "pronto chegou mesmo ao ponto final, tenho que por um ponto final nesta situação", porque eu estava a ver a minha vida e a dos meus filhos de outra maneira e eu não gostei. Tive que pôr um travão para travar | Filhos como o motor de saída da situação de violência | Pontos-chave para o abandono da violência | | |
| 3. Ele perseguia-me, durante dois anos, e eu estava a conversar com uma assistente social e ela disse: se você não mudar, ele não muda | Recurso a uma assistente social | Fontes formais como procura de ajuda | | |
| 3. Eu mudei a minha postura e mudei de casa também. Para me poder livrar daquilo e consegui | Saída do ambiente violento | Sensação de poder e controlo | | |
| 3. Foi aí que eu decidi fazer essa ajuda (dar suporte a vítimas de VD) através das | Querer ajudar pessoas na mesma situação que ela já esteve | Ligação com outras mulheres com a mesma experiência | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| associações que eu passei. | | | | |
| 3. Fiz também a formação de TAV | <i>Outcomes</i> positivos da saída da situação violenta | Papel ativo no suporte de sobreviventes | Ligação com outras mulheres com a mesma experiência | |
| 3. Hoje em dia eu entendo os dois lados (...) quando alguém me procura eu coloco-me na pele daquela pessoa | Empatia com as pessoas | Ligação com outras mulheres com a mesma experiência | | |
| 3. Ter acontecido alguma coisa (experiência pessoal de perseguição) faz com que eu me consiga moldar, melhorar a situação | Uso da experiência pessoal para gerar melhorias | Ligação com outras mulheres com a mesma experiência | | |
| 3. 1º passo temos de ser nós Mulheres, porque eles continuam naquilo até ao máximo que eles puderem e a gente nunca sabe o fim que isso pode dar | Ter a ideia que de as Mulheres é que têm de sair da situação porque os homens nunca vão parar | Pontos-chave para o abandono da violência | | |
| 3. E aí eu passei por situações de xenofobia, não só no lugar onde eu morava, mas no serviço de saúde e o "click" que me deu foi o de não aceitar ficar na situação | Xenofobia no local de residência e nos serviços de saúde | Não aceitação de situações de preconceito | | |
| 3. Relativamente ao sistema de saúde eu fiz denúncia. | Fazer queixa | Não aceitação de situações de preconceito | | |
| 3. Responderam-me [o sistema de saúde] que estão cientes do caso [o da denúncia] | Inação dos serviços para resolver estas situações | Falhas nas respostas dos serviços | | |
| 3. Na última consulta, depois dos exames que eu fiz, eu nem voltei mais (...), eu decidi que não me ia | Decisão de não voltar ao centro de saúde | Sensação de poder e controlo | Não aceitação de situações de preconceito | Reconhecimento de um contexto potenciado |

| mais submeter àquele tipo de atendimento | | | | r de violência |
|---|--|---|----------------------------------|----------------|
| 3. Então foram essas decisões internas, em que eu decidi que não vou mais tolerar intolerância | Decisão de não aceitar intolerância | Não aceitação de situações de preconceito | | |
| 3. Fiz denúncia no alto Comissariado | Fazer queixa a entidades com poder | Não aceitação de situações de preconceito | | |
| 3. Também não progrediu (a denúncia no alto comissariado) | Inação dos serviços para resolver situações de discriminação | Falhas nas respostas dos serviços | | |
| 3. Acabei formando uma rede de Mulheres imigrantes (...) e temo-nos unido para nos ajudarmos em rede | Criação de uma rede de Mulheres para dar suporte | Papel ativo no suporte de sobreviventes | | |
| 3. Era uma pesquisa com mulheres em situação de violência de gênero e desvalorizavam (...) o relato das mulheres | Desvalorização do relato das Mulheres | Reconhecimento do preconceito sofrido pela etnia, nacionalidade, etc. | | |
| 3. O que foi fundamental nisto tudo foi o apoio. | Importância dada ao apoio recebido | Importância do apoio recebido | | |
| 3. Desde que falei com aquela assistente social, eu estava a ser apoiada por alguém e isso fez com que as minhas forças viessem à tona, que eu crescesse, que eu tomasse as decisões que eu achava que naquele momento seriam as certas | Mudanças na sobrevivente desde que falou com a assistente social | Fontes formais como procura de ajuda | Mudanças na vida da sobrevivente | |
| 3. Em saber com o que se pode contar naquele mundo desconhecido. Que se pode contar com alguém, que aquela | Ter alguém com quem contar | Importância do apoio recebido | | |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|--|--|--|
| <p>3. pessoa te vai proteger, que aquela pessoa te vai defender</p> | | | | |
| <p>3. Na minha opinião queria largar os comprimidos. Eu tentei mesmo e tentei sozinha. Não foi fácil, não está a ser fácil.</p> | <p>Não querer tomar comprimidos</p> | <p>Impacto na saúde pela situação de violência</p> | <p>Consequências/danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente</p> | |
| <p>3. Tanto que eu tive consulta ontem com o psiquiatra e voltou a aumentar a minha dose</p> | <p>Aumento da dose de comprimidos</p> | <p>Impacto na saúde pela situação de violência</p> | <p>Consequências/danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente</p> | |
| <p>3. Nós tentamos fazer-nos de fortes. Posso falar por mim, aquela pessoa deitou-me muito abaixo (...) apesar de agora não ter dito nada por muitos anos</p> | <p>Impacto da violência</p> | <p>Consequências/danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente</p> | | |
| <p>3. Tentei suicídio, graças a deus, estou aqui</p> | <p>Tentar suicídio</p> | <p>Consequências/danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente</p> | | |
| <p>3. Agradeço muito muito a Deus, eu sou muito religiosa</p> | <p>Ser religiosa</p> | <p>Recurso à religião</p> | | |
| <p>3. Sou evangélica e adoro louvores e é o que me dá muita força</p> | <p>Ir buscar força à religião</p> | <p>Recurso à religião</p> | | |
| <p>3. Tive sonhos horríveis, eu acordei com os meus próprios gritos para vocês terem noção de quão forte foi o pesadelo</p> | <p>Pesadelos fortes</p> | <p>Impacto na saúde pela situação de violência</p> | <p>Consequências/danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente</p> | |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| 3. O médico triplicou a minha dose | Aumentar a dose de medicação devido aos pesadelos | Impacto na saúde pela situação de violência | Consequências/ danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente | |
| 3. É muito complicado. Tem dias em que eu me sinto completamente sozinha | Sentir-se sozinha | Consequências /danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente | | |
| 3. A minha recaída foi começar a isolar-me de novo. A trancar-me de novo, a ficar calada, deixei de sorrir | Tipo de recaída | Consequências /danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente | | |
| 3. Eu não aceitei o aumento da medicação, então fui para outra | Não aceitar a medicação prescrita | Sensação de poder e controlo | | |
| 3. Eu também sei que ao fazer uma caminhada, ao ir beber um café, ao falar com uma amiga, é uma terapia. Super importante e melhor que um compromisso. Porque com compromisso vai dar-nos uma dependência mais tarde ou mais cedo | Perceção de que aproveitar o tempo consigo e com a sua rede de apoio é importante | Atividades de lazer | Importância das relações sociais | Importância das redes de suporte informais |
| 3. Nós precisamos de cuidar de nós mesmas também, não só cuidar dos outros | Importância de cuidar de si própria | Valorização própria | | |
| 3. Ela [técnica de apoio] conseguiu ativar a minha confiança, conseguiu acalmar-me, conseguiu que eu crescesse a minha | Trabalho que a técnica fez com ela | Importância do apoio recebido | Recursos intrínsecos que ajudam a ultrapassar a situação de violência | |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| autoestima e tudo mais. | | | | |
| 3. Religião, meu deus. Religião para mim. Já no outro dia falei "tenho uma fé tremenda" | Pessoa religiosa | Recurso à religião | | |
| 3. Quem realmente é [evangélico] é que sabe a força e o poder | Ir buscar forças à religião | Recurso à religião | | |
| 3. As instituições e serviços ficam aí numa passagem de participação pequena. Isso chamou-me à atenção, era isso que eu queria comentar. | Chamar à atenção para a inação dos serviços de suporte | Falhas nas respostas dos serviços | | |
| 3. A violência tem sido muito bem financiada ultimamente. Esses serviços eles estão a receber recursos para trabalhar isso. E o que é que está a acontecer? Porque é que esse trabalho não está a corresponder? | Chamar à atenção para a inação dos serviços de suporte | Falhas nas respostas dos serviços | | |
| 3. Continuo a ter um bocadinho daquele medo de que a pessoa possa aparecer | Medo de que o agressor possa voltar | Sentimento de insegurança | | |
| 3. Com 5 anos já ouvia muita coisa [a filha] e já assistia a muita coisa em casa, mas o pior foi depois da separação | Filha a ser vítima de violência psicológica | Reaparecimento da violência | | |
| 3. Lutei por elas [filhas] e vou lutar até ao fim... Por elas | Filhas como algo por qual ela vai sempre lutar | Pontos-chave para o abandono da violência | | |
| 3. Nós mulheres migrantes passamos por vários tipos de violência | Interseccionalidade da violência | Reconhecimento do preconceito sofrido pela etnia, | Noção do preconceito sofrido pela desigualdade de género | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | nacionalidade, etc. | | |
| 3. Quando eu finalmente ganhei coragem de ir à polícia... até o próprio agente em serviço, olhou para mim como quem diz “Ah, mais uma preta!” se a Dra. A. não ali estivesse comigo... ele nem sequer iria ouvir o meu depoimento, ela é que se manteve firme e quando eu comecei a falar é que ele viu que a situação era mesmo a sério. | Preconceito para com a sobrevivente negra | Reconhecimento do preconceito sofrido pela etnia, nacionalidade, etc. | Descrédibilização das sobreviventes | Experiência com fontes formais de procura de ajuda |
| 3. Vivi 8 anos numa situação difícil. Quando estava grávida da minha filha fui agredida fisicamente. Depois do nascimento dela, fui agredida psicologicamente | Tipos de violência que sofreu | Impacto na saúde pela situação de violência | | |
| 3. Apesar de essa pessoa agora não me dizer nada, ela deixou-me muitas sequelas | Impacto no presente da violência que passou | Consequências /danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente | | |
| 3. Eu sonhei que estava a ser agredida e que me estava a tentar defender | Pesadelos sobre a violência que experienciou | Impacto na saúde pela situação de violência | Consequências/ danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 3. Eu neste momento nem estou a conseguir trabalhar | Impacto da violência no emprego | Consequências /danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente | | |
| 3. A pulseira eletrónica foi retirada, e dia 4 [dias a seguir], surgiram novas ameaças | Ameaças depois da remoção da pulseira eletrónica | Reaparecimento da violência | | |
| 3. Eu não fazia a mínima ideia do que era o GAVA (...) apresentei queixa e fui ouvida pelo Cabo F e ele disse-me que eu tinha assinado em como não queria apoio do GAVA, e eu disse que não, porque quando apresentei queixa, perguntaram-me se eu precisava de habitação e eu disse que não. Entretanto o Cabo explicou-me o que realmente era o GAVA e que se fosse necessário uma casa para salvaguardar as vítimas | Má passagem de informação pelos serviços | Falhas nas respostas dos serviços | | |
| 4. Sinto que há coisas muito mal resolvidas, mas nesse sentido eu acho que estes grupos, estas formações, entre pares, continua a fazer sentido, até precisamente nesta questão de reiniciar a vida, continuar a viver, continuar a ter relacionamentos | Aquilo que a ajuda a reiniciar a vida | Importância de uma rede de pares | | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| <p>4. No dia a dia eu noto que agora sempre que eu conheço uma pessoa nova, há ali sempre determinada forma da pessoa falar, ou determinados comentários, que eu já fico de pé atrás a pensar "onde é que eu já vi isto"</p> | <p>Hiper atenção ao que os outros dizem</p> | <p>Mudanças na vida da sobrevivente</p> | | |
| <p>4. Sou hipersensível à violência, não tolero qualquer tipo de comentário. (...) não consigo tolerar e meto-me (...) não consigo estar calada. Eu não consigo admitir neste momento... Por tudo aquilo que eu passei, não consigo ouvir sequer o caso de hoje [comentário de um homem a dizer que ia dar um pontapé da boca de uma mulher]</p> | <p>Sensibilidade a comentários estereotipados sobre violência doméstica</p> | <p>Mudanças na vida da sobrevivente</p> | | |
| <p>5. Eu não consigo deixar, até hoje, de conhecer pessoas na profissão de assistente social e entrar em pânico. Porque a minha experiência foi de uma só pessoa que conheceu o outro lado primeiro, tomou completamente o partido do outro lado (...), o facto de ela ter tomado partido do outro lado imediatamente, ainda sem me conhecer, quando ela me conheceu já tinha uma opinião bastante</p> | <p>Má experiência com uma assistente social</p> | <p>Experiência com fontes formais de procura de ajuda</p> | | |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| negativa formada sobre mim e levou isso ao longo de 6 meses. | | | | |
| 5. Tive que me sujeitar a situações de contacto, uma vez por mês, que foram bastante difíceis porque foram dando poder ao outro lado (...) e deram azo a certos comportamentos | Ter de ver o agressor | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | Reaparecimento da violência | |
| 5. Havia ali antagonismos nas coisas que se passaram, eu dizia o que acontecia e ele para provar que não tinha nada de mal, fazia à frente dos técnicos. | Contacto negativo com o agressor | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | Reaparecimento da violência | |
| 5. A sequela da queda [agressor mandou-a de uma janela do 2º andar] desgastou o colo do fémur (...) não vou poder trabalhar mais | Consequências físicas da violência | Consequências /danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente | Impacto na saúde pela situação de violência | |
| 5. Nós, mulheres vítimas somos sempre levadas a pensar que nós é que estamos erradas, há sempre uma tentativa de nos tirar as certezas. Nós é que estamos loucas, nós é que exageramos tudo, nós é que inventámos tudo, nós é que passado 1 ano estamos com uma depressão. Isso não é | Estereótipos e crenças associadas à violência doméstica | Descrédito das sobreviventes | | |

| | | | | |
|---|--|-------------------------------------|-----------------------------------|--|
| só aquela pessoa [agressor] a dizer-nos isso, é a sociedade | | | | |
| 5. A mulher precisa de ter sempre forma de confirma aquilo que ela está a dizer. Ela tem de confirmar, reconfirmar, confirmar, reconfirmar, confirma e reconfirmar porque ninguém acredita nela. Tudo o que as mulheres relatam como violência tem de ser corroborado. É como se vivêssemos numa perspetiva jurídica no dia-a-dia, para ser considerado verdade. Portanto, o simples facto de ser verdade tem de ser corroborado por várias fontes, porque se não, é mentira, é uma fabricação, é ideia e não é verdadeiro. | Desacreditação da dinâmica da violência doméstica | Descrédibilização das sobreviventes | | |
| 5. Fui ao Gabinete Médico-Legal e fui muito mal atendida; na segunda ocasião em que lá fui, com um espaço de 15 dias, resolvi levar as roupas tinha levado as tais que tinham vestígios, não é? E também não as aceitaram e descrédibilizaram-na completamente. Portanto, realmente, nem sempre os profissionais têm a | Descrédibilização da sobrevivente que coloca em causa vários processos | Descrédibilização das sobreviventes | Falhas nas respostas dos serviços | Experiência com fontes formais de procura de ajuda |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| sensibilidade de acreditar em nós. (FT, 2022) | | | | |
| 5. Eu por exemplo, eu levei muitos meses a perceber que estava numa relação abusiva, e só comecei a perceber quando alguém atirou essa palavra à minha frente | Não reconhecimento de estar numa relação abusiva | Reconhecimento de um contexto potenciador de violência | Importância das redes de suporte informais | |
| 5. Eu tinha muitas mulheres a dizerem-me isto [que estava numa relação abusiva] e eu não queria acreditar. E depois tinha a minha família também a não perceber isso, porque nós fomos a educados a acreditar que isso não pode acontecer na nossa família, porque ainda vivemos ainda aquela ideia de "Deus, pátria, família" infelizmente. | Descrédibilização por parte da família | Descrédibilização das sobreviventes | Importância das redes de suporte informais | |
| 5. Ao longo do percurso há muitas vozes a dizerem-nos isso [não é nada disso, não é bem assim, isso dá-se a volta] | Descrédibilização da experiência de violência | Descrédibilização das sobreviventes | | |
| 5. Por isso é que eu senti necessidade de me rodear daquelas mulheres todas para enfrentar uma outra que me estava a dizer isso [conversa de descrédibilização] | Buscar ajuda aos seus pares | Importância das relações sociais | | |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| 5. Estou numa situação segura, mas ainda me sinto insegura | Sensação de insegurança que perdura | Sentimento de insegurança | | |
| 5. Antes eu não tinha medo de nada, hoje eu tenho medo pelo que eu passei. Por mais segurança que me dão, mesmo assim, eu uso o botão do pânico da Cruz Vermelha | Utilização do botão de pânico devido à insegurança que sente | Sentimento de insegurança | Mudanças na vida da sobrevivente | |
| 5. Continuo com receio [mesmo usando o botão de pânico] porque ele [o agressor] fez-me muito mal e agora estou a ter as sequelas de tudo o que ele me fez (...) causou-me uma ansiedade, um pânico dentro de mim muito grande e o meu psicoterapeuta disse que vamos fazer terapia, mas vai ser muito difícil apanhar isso, porque foi muito forte o que ele fez comigo | Alterações na saúde pelo que passou | Consequências /danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente | Impacto na saúde pela situação de violência | |
| 5. A APAV foi quem conseguiu um apoio para mim, depois da APAV, uma foi conseguindo a outra e foi andando | Vários apoios durante o processo | Fontes formais como procura de ajuda | | |
| 5. Eu gosto de caminhar, mas tenho medo | Medo de fazer aquilo que gosta | Sentimento de insegurança | | |
| 5. A dor está a ser difícil, porque me está a fazer lembrar de novo de tudo o que aconteceu comigo [tem problemas no fémur porque o agressor mandou-a da janela] | Relembrar o que aconteceu no período de violência devido à dor física que sente | Consequências /danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente | Impacto na saúde pela situação de violência | |

| | | | | |
|---|--|--|----------------------------------|--|
| <p>5. Eu fui ao centro de saúde e a senhora não me queria atender e eu disse assim "olhe eu passei por isto e é uma vergonha eu estar aqui a falar disto, mas eu não tenho que ter vergonha de falar o que eu sinto, porque se eu tivesse falado do que aconteceu dentro de casa, ele jamais teria feito o que fez comigo, então é assim eu quero o meu direito e tenho o meu direito de falar com a assistente social e eu quero que a senhora faça uma marcação para mim, porque eu estou doente e preciso de ajuda e não foi por causa de mim, foi por causa de um homem que me maltratou e fez isso tudo comigo</p> | <p>Reivindicação dos seus direitos</p> | <p>Sensação de poder e controlo</p> | | |
| <p>5. Eu já não tenho o apoio da APAV, a partir do momento em que eu tive um psicoterapeuta, a APAV afastou-se</p> | <p>Não existe um continuum nem acompanhamento</p> | <p>Falhas nas respostas dos serviços</p> | | |
| <p>5. (...) devido à vergonha e ao medo que senti e da pressão social que senti, acabei por desistir das 2 queixas. E tratando-se de queixas que são incluídas nos crimes particulares, não prosseguiram. E não prosseguem e continua tudo na mesma.</p> | <p>Retirar as queixas devido à vergonha e medo</p> | <p>Insegurança/de sconfiança relativamente ao sistema policial português</p> | <p>Sentimento de insegurança</p> | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| 5. Eu vou reabrir de novo [o caso] porque eu quero que ele seja julgado | Reabrir o caso porque quer justiça | Sensação de poder e controlo | | |
| 6. Aos meus serviços de apoio em si, já foi mais na reta final do meu processo [pandemia e confinamento], posso dizer que não falhou nada, não houve grandes falhas que eu me recorde | Boa experiência com os serviços de suporte durante a pandemia | Experiência durante a pandemia | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | |
| 6. Quando a pandemia começou não tinha casa, não tinha onde morar, fiquei 3 dias a dormir debaixo da escada e elas [filhas] ficaram na ama, depois fiquei um mês com a minha amiga e só as via nas minhas folgas (...) sentia-me frustrada porque não conseguia falar com elas, sem as poder ver, sem saber se está tudo bem | | Experiência durante a pandemia | | |
| 6. A pandemia piorou porque fiquei 5 meses sem saber que rumo a minha vida ia tomar [no que toca à situação habitacional] | Vida em standby pela situação pandémica | Experiência durante a pandemia | | |
| 6. Eu não tenho família aqui [Setúbal], está tudo em Lisboa, aqui em Setúbal só tenho a minha segunda família [dois amigos e a ama das filhas], (...) não tenho mais ninguém | Não ter família perto dela | Importância das redes de suporte informais | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>6.O processo não foi fácil, claro que não, tive muitos ataques de ansiedade, tive muitos ataques de pânico, cada vez que saía de casa era como se fosse uma facada no coração, mudei de casa duas vezes, a andar de carro eu parava de dois em dois minutos. Se eu visse um carro atrás de mim por mais de 3 minutos, eu já parava, eu fazia pisca</p> | <p>Medo de circular na rua</p> | <p>Sentimento de insegurança</p> | <p>Impacto na saúde pela situação de violência</p> | |
| <p>6.Isso [o ter gravado as conversas entre ela e o agressor] ajudou muito no processo, porque senão era uma palavra contra a outra</p> | <p>Gravação de conversas que ajudou no processo</p> | <p>Insegurança/de sconfiança relativamente ao sistema policial português</p> | <p>Descrédibilização das sobreviventes</p> | |
| <p>6.Desde o início até ao fim eu tive pessoas excelentes ao meu lado, desde os dois agentes no Algarve, depois o agente que pertencia à parte dos inquéritos, que foi excelente também, ele chegou-me a dizer "eu vou levar este processo e foi estudá-lo bem", aqui os guardas de Colos, o apoio da Dr. S [técnica].</p> | <p>Ter pessoas excelentes que acompanharam o seu processo</p> | <p>Experiência com fontes formais de procura de ajuda</p> | | |
| <p>6. A segurança... eu posso dizer que usámos um aparelho, ele usou pulseira eletrónica e eu tinha tipo um telemóvelzinho. É assim, dá-nos segurança, mas não é total, porque eu por exemplo, entrava</p> | <p>Desconfiança no aparelho de segurança</p> | <p>Falhas nas respostas dos serviços</p> | <p>Sentimento de insegurança</p> | |

| | | | | |
|--|--|--|-------------------------------|-----------------------------------|
| num centro comercial (...) e aquilo já não apanhava rede e aquilo começava a apitar, então eu entrava em pânico "será que a pessoa tá aqui, não está aqui?" foi complicado | | | | |
| 6. Depois [da pulseira eletrónica] tive o aparelho de assistência que me deu muita segurança (...) o último que eu tive de teleassistência, sempre que me sentisse em perigo eu ligava e a equipa sabia onde é que eu estava, era tipo um GPS e com a pulseira eletrónica foi muito complicado no sentido de eu ir a qualquer sítio que não apanhasse um bocado de rede e aquilo começava a tocar e eu entrava em pânico | Sentir segurança com um aparelho e insegurança com outro | Experiência com fontes formais de procura de ajuda | Sentimento de insegurança | Falhas nas respostas dos serviços |
| 6. Foi doloroso, mas foi mais doloroso a violência psicológica que a pessoa teve com a própria filha e até hoje ela tem certos traumas | Dor por aquilo que a filha passou | Consequências /danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente | | |
| 6. Sempre tive muita gente a apoiar-me, a família, nunca me faltou uma casa, nunca me faltou comida, nunca me faltou apoio (...) a equipa técnica toda | Admitir que sempre teve muito apoio durante o processo | Importância das redes de suporte informais | Importância do apoio recebido | |
| 6. Neste momento estou junta com uma | Tem uma pessoa com quem tem uma | Indícios de superação | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| <p>6. Tudo o que comentaram sobre duvidar das nossas próprias capacidades e tudo mais, é uma coisa que eu compartilho!</p> | <p>relação de intimidade</p> | | | |
| <p>6. A depressão é uma coisa que vai ficando, certas atitudes de algumas pessoas vão-me fazer lembrar (...) isso são situações que vão ficando, pequenas coisas que a gente não esquece</p> | <p>Duvidar as próprias capacidades</p> | <p>Consequências /danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente</p> | <p>Valorização própria</p> | |
| <p>7. Vocês [Rede de Pares] têm todas as ferramentas para uma pessoa seguir em frente</p> | <p>Consequências que ficam</p> | <p>Consequências /danos físicos e psicológicos da violência que impactam o presente da sobrevivente</p> | <p>Impacto na saúde pela situação de violência</p> | <p>Mudanças na vida da sobrevivente</p> |
| <p>7. Quando eu cheguei a vós, eu ainda estava numa fase frágil e todas as organizações [das quais usufruí dos serviços] contribuíram para o meu sucesso</p> | <p>Afirmar que a Rede de Pares tem o que é necessário para seguir em frente</p> | <p>Importância de uma rede de pares</p> | | |
| <p>7. A parte principal, o querer avançar, tem que sair de nós [mulheres sobreviventes]</p> | <p>Apoio das organizações no seu processo</p> | <p>Importância do apoio recebido</p> | <p>Indícios de superação</p> | |
| <p>7. Foi difícil, mas eu agarrei-me a cada palavra, a cada atitude que vocês tiveram comigo, a Rede de Pares toda em si</p> | <p>Papel da mulher na saída da situação de violência</p> | <p>Valorização própria</p> | <p>Indícios de superação</p> | |
| <p>7. Com todos esses testemunhos, cada uma [sobreviventes da Rede de Pares] foi me dando uma peça para eu poder progredir e não</p> | <p>Ajuda entre pares</p> | <p>Importância de uma rede de pares</p> | | |
| | <p>Gratidão pela força que os testemunhos das outras sobreviventes lhe deram</p> | <p>Ligação com outras mulheres com a mesma experiência</p> | <p>Importância do apoio recebido</p> | <p>Importância de uma rede de pares</p> |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| estagnar ali, porque é assim, ainda bem que vos encontrei, a todos vós (...) por mim eu só tenho a agradecer | | | | |
| 7. Através dela [técnica] encontrei-vos [à Rede de Pares] e formei uma família | Chegou à Rede de Pares através da técnica | Importância do apoio recebido | | |
| 7. Eu espero que as outras vítimas consigam aquilo que eu consegui com vocês [com a Rede de Pares] | Querer que outras pessoas tenham o mesmo apoio positivo que ela | Importância do apoio recebido | Importância de uma rede de pares | |
| 7. De certeza que vai haver um momento em que uma de nós vai passar esta experiência para outra pessoa e vai mudar a vida dessa outra pessoa | Ajudar outras mulheres na mesma situação | Papel ativo no suporte de sobreviventes | Ligação com outras mulheres com a mesma experiência | |
| 7. Também tive pessoas negativas neste percurso, à conta de ouvir "Ah você está a pôr o pai da sua filha em tribunal porque já tem um novo pai para ela", eu ouvi isso no Tribunal de Menores | Comentários negativos do tribunal de menores | Descrédibilização das sobreviventes | | |
| 7. Esta rede salvou-nos, ajudou-nos e ainda vai salvar muitas vidas | Grande apoio prestado pela Rede de Pares | Importância de uma rede de pares | | |
| 8. O mais importante primeiramente é ter um grupo de ajuda mútua, porque com ajuda a pessoa consegue traçar as linhas | Dar importância à existência de um grupo de ajuda mútua para ultrapassar linhas | Importância de uma rede de pares | | |
| 8. Precisa também de ter amigos e vizinhos de confiança para poder exprimir o que está a sentir | Importância dada às redes de suporte informais | Importância das redes de suporte informais | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| 8.Foi através da Associação que eu me consegui erguer, conseguir ser o que sou hoje (...) sem a Associação é um bocado complicado, é um bocado difícil | Apoio da Associação | Preferência pelas organizações da sociedade civil como fonte de procura de ajuda | Importância do apoio recebido | |
| 8. Para mim essas 3 coisas [grupo de ajuda mútua, amigos e vizinhos e Associações] é fundamental, é o principal | Ajuda inter pares, fontes formais e informais | Importância de uma rede de pares | Preferência pelas organizações da sociedade civil como fonte de procura de ajuda | Importância das redes de suporte informais |
| 8. (...) depois era todo o dia conflito, conflito, conversa, conversa até ao ponto que ele começou a agredir, eu vi que já tinha de arranjar uma solução. Quando ele não estava em casa, eu telefonava para pedir ajuda ou saía para arranjar emprego, mas pediam os documentos. Eu não sabia como renovar os documentos e depois deram-me número de apoio ao migrante. Eu liguei, F. atendeu-me e tudo mudou. Um dia disse-lhe que ia mudar, que já tinha casa para mim e meus filhos e ele disse-me “Os meus filhos não vão, quando vieste para cá não vinhas com filhos!” Eu disse que não ia deixar os meus filhos para trás. Ele disse “Então vai com a menina, porque a menina é | Não querer deixar os filhos para trás | Preferência pelas organizações da sociedade civil como fonte de procura de ajuda | Papel dos filhos no processo | Pontos-chave para o abandono da violência |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>mais pequena e vai precisar mais de ti. Eu fico com os dois. Eu respondi “Não, ou tu ficas com os três ou eu fico com os três. Não vou só com um e ficam os dois para trás!</p> | | | | |
| <p>9. Quando a Dr. S me falou destas reuniões [da Rede de Pares] eu ofereci-me logo para poder ajudar outras mulheres que estivessem nesta situação</p> | <p>Desejo de querer ajudar mulheres na mesma situação</p> | <p>Papel ativo no suporte de sobreviventes</p> | <p>Ligação com outras mulheres com a mesma experiência</p> | |
| <p>9. A minha pessoa chave foi a Dr. F (técnica)</p> | <p>Técnica como pessoa chave no processo de superação</p> | <p>Importância do apoio recebido</p> | | |
| <p>9. Foi uma amiga que me chegou até ela (técnica), contei a minha história e ela abraçou a minha história e ajudou-me em todos os sentidos</p> | <p>Apoio da técnica</p> | <p>Importância do apoio recebido</p> | <p>Importância dada às redes de suporte informais</p> | |
| <p>9. Com a conversa foi-se tornando o principal pilar da minha vida (a técnica). Tenho os meus filhos, tenho o meu companheiro, tenho a minha família, mas nesta questão (...) a Dr. S é, como eu costumo dizer, o anjo que desceu do céu, ao ponto que eu me consegui abrir com ela em tudo</p> | <p>Apesar de ter uma boa fonte de suporte, a técnica foi quem a ajudou mais</p> | <p>Importância do apoio recebido</p> | | |

| | | | | |
|---|---|---|----------------------------------|-----------------------|
| 9. Eu consegui abrir todos os meus horizontes com ela, coisa que eu não conseguia com outras pessoas, nem com o meu atual companheiro, muitas situações eu não conseguia falar com ele, nem com a minha mãe, amizades, poucas que tenho, nada, mas com a Dr ^a S... foi um anjo. Foi e continua a ser e será sempre | Não conseguir falar com a família sobre a situação, mas conseguir falar com a técnica | Importância do apoio recebido | | |
| 9. Foi graças a ela (técnica), ao apoio dela, às palavras dela que eu consegui dar a volta | Gratidão pelo suporte dado pela técnica | Importância do apoio recebido | Indícios de superação | |
| 9. Superei os meus medos (...) superei tudo... perdi quase 40 kg, a minha autoestima está super em cima e deixei de ter medo, pânico, de sair à rua | Superação | Indícios de superação | | |
| 9. Estive muito tempo de baixa, com uma grande depressão. Neste momento estou a trabalhar e amo o que faço | Impacto na saúde e superação disso | Impacto na saúde pela situação de violência | Mudanças na vida da sobrevivente | Indícios de superação |
| 9. Tudo posso agradecer à fé, à gratidão que tenho por Deus, à Dr ^a S por estar sempre presente, sempre que eu precisei... e a mim, se eu não estivesse disposta a abrir-me, se eu não estivesse disposta a falar, se eu não estivesse disposta a que tudo se | Agradecida pelo apoio da técnica e pela força que ela própria teve | Valorização própria | Importância do apoio recebido | |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>resolvesse, provavelmente ainda estaria dentro do poço a nadar, ou já me teria mesmo afogado</p> | | | | |
| <p>9. Neste momento eu sinto-me uma guerreira, consegui vencer dentro de mim um obstáculo bastante grande</p> | <p>Orgulho em si mesma</p> | <p>Valorização própria</p> | <p>Indícios de superação</p> | |
| <p>9. Transformei-me numa outra pessoa. Era uma pessoa muito explosiva e tudo mais, e neste momento vejo as coisas de outra forma</p> | <p>Mudança no tipo de pessoa que era</p> | <p>Mudanças na vida da sobrevivente</p> | | |
| <p>9. Dando graça também a mim, por ter a percepção da vida e ver as coisas de outra forma e consegui avançar</p> | <p>Reconhecimento do seu próprio papel na luta</p> | <p>Valorização própria</p> | <p>Indícios de superação</p> | |
| <p>9. F e F [técnicas] foram um pilar, tirando Deus, elas mostraram-me toda a confiança e fizeram-me acreditar que tudo é possível na vida</p> | <p>Suporte das técnicas que a acompanharam</p> | <p>Importância do apoio recebido</p> | <p>Indícios de superação</p> | |
| <p>9. Não estás sozinha, não nos conhecemos, mas eu estou aqui. Se precisares de alguma coisa, procura-me</p> | <p>Disponibilidade para ajudar outra pessoa</p> | <p>Ligação com outras mulheres com a mesma experiência</p> | | |
| <p>9. Eu tenho como objetivo querer ajudar outras pessoas, porque eu sei que não é fácil, é uma batalha constante (...) e ninguém está só, (...) mas eu dou o meu ombro a quem precisar</p> | <p>Querer ajudar pessoas que estão a passar pelo que ela passou</p> | <p>Papel ativo no suporte de sobreviventes</p> | <p>Ligação com outras mulheres com a mesma experiência</p> | |

Legenda:



Premissa Justiça



Premissa Autonomia



Premissa Restituição



Premissa Segurança