

Violência psicológica

Em muitos casos, a violência psicológica começa de forma insidiosa. É frequente as vítimas e as pessoas do seu círculo mais próximo não se aperceberem, durante muito tempo, da violência psicológica.

O que é a violência psicológica?

A violência psicológica pode ser um tipo de violência doméstica. Abrange atos de violência como insultos, humilhações, intimidações, criação de sentimentos de culpa, gritos, ameaças de morte, perseguição (*stalking*), negligência de crianças ou idosos, crises de ciúmes ou terror psicológico. Inclui também a destruição de objetos ou a tortura de animais de estimação.

A violência psicológica também assume formas sociais e económicas. O exercício do poder e do controlo desempenha um papel importante neste contexto.

- Violência social: por exemplo, uma pessoa é proibida de se encontrar com familiares ou amigos. Ou a pessoa é controlada quando se encontra com colegas de trabalho.
- Violência económica: uma pessoa é proibida de trabalhar ou obrigada a trabalhar. Os seus recursos financeiros são controlados, limitados ou retirados ou a pessoa é explorada financeiramente.

É bom saber

A violência psicológica ocorre em todas as classes sociais. É mais difícil de reconhecer do que a violência física. Mas também a violência psicológica é proibida e punida por lei na Suíça.

A violência psicológica costuma ser mais subtil e menos visível para o exterior do que a violência física, mas pode ter consequências igualmente graves e perigosas para a vida. As vítimas sofrem de baixa autoestima, distúrbios alimentares ou do sono, dificuldades de concentração e de desempenho, ansiedade ou depressão. Por conseguinte, é importante procurar ajuda numa fase precoce.

Onde obter ajuda?

Em caso de perigo ou ameaça concreta, peça ajuda à polícia (117).

Os seguintes centros prestam aconselhamento e apoio gratuitos:

- **Centro de Apoio contra Violência Doméstica (Anlaufstelle gegen häusliche Gewalt)**, 062 550 20 20, www.ahg-aargau.ch
- **Centro de Apoio à Vítima (Opferberatung) de Aargau**, 062 835 47 90 ou chat, www.opferberatung-ag.ch
- **Tel. 143** – Mão Amiga (Die Dargebotene Hand) (24 horas), 143, www.143.ch, linha de apoio em língua inglesa 0800 143 000
- **Abrigo para mulheres (Frauenhaus) Aargau-Solothurn**, 062 823 86 00 (linha de apoio disponível 24 horas por dia), www.frauenhaus-ag-so.ch
- **ZwüscheHalt**, 056 552 08 70 (Zurique), www.zwueschehalt.ch (alojamento para homens com ou sem filhos. É solicitada uma contribuição financeira.)

Mais informações (links, endereços, fichas de informação, brochuras)

www.hallo-aargau.ch/pt/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt