

GUIA PARA FAMÍLIAS



**SENSIBILIZAR E EDUCAR
PARA OS EFEITOS DA VIOLÊNCIA**

Título: Guia para Famílias – Sensibilizar e Educar para os Efeitos da Violência

Projeto: Projeto SER – Sensibilizar e Educar para os Relacionamentos

Autor: APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

Ilustração e Paginação: Último Take

Data: 2019

ISBN: 978-989-54322-5-7

2019 APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

Contactos:

APAV

Rua José Estêvão, 135 - A

1150-201 Lisboa

Tel. +351 21 358 79 00

Fax +351 21 887 63 51

apav.sede@apav.pt

www.apav.pt

GUIA PARA FAMÍLIAS

SENSIBILIZAR E EDUCAR

PARA OS EFEITOS DA VIOLÊNCIA





Índice:

INTRODUÇÃO	7
AS CRIANÇAS E OS CONFLITOS	8
Que situações podem desencadear conflitos?	8
Como pode a família ajudar a criança a resolver os conflitos de forma positiva?	9
Qual é a diferença entre violência e conflito?	10
AS CRIANÇAS E A VIOLÊNCIA	10
O que as crianças têm a dizer sobre o conceito de violência?	11
De que formas de violência podem as crianças ser vítimas?	13
Qual o impacto da violência nas crianças?	14
QUAL O PAPEL DA FAMÍLIA NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA?	16
O que pode a família fazer se a criança for vítima de violência?	25
QUE RESPOSTAS DE APOIO EXISTEM?	26
Websites úteis	27
Contactos úteis	28
ONDE ENCONTRAR INFORMAÇÃO ADICIONAL?	29
NOTAS	30



INTRODUÇÃO

Este Guia faz parte da coleção **Guias para Famílias**, uma coleção desenvolvida pela APAV com o objetivo de envolver as famílias na prevenção da violência e na promoção da igualdade de gênero. Os guias pretendem sensibilizar as famílias para aspectos centrais na prevenção da violência, fornecendo-lhes estratégias que podem facilmente ser integradas nas dinâmicas familiares. A aplicação destas estratégias na educação das crianças possibilitará às famílias assumir um papel mais ativo na prevenção da violência e na promoção de relacionamentos mais positivos, bem como melhorar a interação entre a criança e a respetiva família.

A prevenção da violência, a promoção da igualdade de gênero e do respeito pelos/as outros/as deve ser uma prioridade no cuidado das crianças, uma vez que é fundamental para o seu desenvolvimento. Todavia, devido à sua particular complexidade, esta deve ser uma tarefa de todos/as: famílias, escola e comunidade.

Esta coleção pretende ajudar as famílias a perceber como pequenos ajustes nos comportamentos poderão ter uma influência positiva no desenvolvimento da criança e na qualidade das relações que esta mantém.

O **Guia Sensibilizar e Educar para os Efeitos da Violência** dedica-se especificamente à violência e às consequências que esta pode ter na vida da(s) vítima(s). Pretende ser um instrumento de leitura simples, que lhe permita refletir sobre o tema, em particular sobre como as famílias podem ajudar as crianças a distinguir situações de conflito de situações de violência, ensinando-lhes estratégias de resolução adequadas e que garantam a sua segurança. Pretende ainda sensibilizar as famílias para as diferentes formas de violência e para o impacto que estas podem ter, desconstruindo, desta forma, a ideia de que apenas a violência física pode ter consequências graves. Ao longo deste Guia, é possível que lhe seja pedido que se (re)posicione relativamente a algumas questões e que, eventualmente, faça um esforço para contrariar algumas das crenças com que pode ter crescido e que podem ser desconstruídas à luz do que atualmente conhece.

AS CRIANÇAS E OS CONFLITOS¹

Os conflitos fazem parte das relações e resultam da diferença ou incompatibilidade de interesses, desejos, necessidades, opiniões, crenças ou valores entre as pessoas. São, por isso mesmo, naturais, sendo comum existirem situações em que não se está de acordo e/ou em que se tem opiniões e pontos de vista diferentes. De igual forma, não é raro que os nossos interesses entrem em choque com os interesses dos/as outros/as. Este choque de interesses ou diferença de opiniões pode levar a que as pessoas se sintam incompreendidas, magoadas ou até zangadas.

QUE SITUAÇÕES PODEM DESENCADEAR CONFLITOS?

Os conflitos podem surgir de situações aparentemente simples, como escolher uma brincadeira ou atividade. Neste caso, uma criança pode querer brincar à apanhada e a outra pode querer brincar às escondidas, surgindo um conflito que tem de ser resolvido. No entanto, os conflitos podem emergir de algo mais complexo e cujas estratégias para a sua resolução têm de ser mais elaboradas.

As emoções e sentimentos desempenham um papel muito importante nos conflitos e o seu processo de resolução pode fazer com que a relação entre as pessoas envolvidas saia fortalecida ou, pelo contrário, enfraquecida. É, por essa razão, essencial que as crianças aprendam a resolver os conflitos de uma forma positiva e assertiva, minimizando a possibilidade de recorrer à violência para resolver o conflito.

De seguida, são apresentados alguns exemplos de conflitos que podem ocorrer na interação da criança com a família ou entre colegas. É importante referir que, no primeiro caso, há um desequilíbrio de poder (isto é, a família tem naturalmente autoridade sobre a criança), enquanto no segundo, a relação é mais simétrica, existindo maior equilíbrio ao nível do poder.

Por essa razão, as estratégias para resolver os conflitos são, necessariamente, diferentes.

1 Seijo, J. C. (coord.) (2003). *Mediação de conflitos em instituições educativas – manual para formação de mediadores*. Porto: Edições ASA.

COM A FAMÍLIA

- Não cumprir com as tarefas domésticas (ex: não arrumar os brinquedos);
- Descer as notas na escola ou faltar às aulas;
- Desobedecer às regras definidas;
- Desafiar a autoridade da família.



ENTRE COLEGAS

- Ter opiniões diferentes sobre os assuntos;
- Não conseguir decidir que atividade/brincadeira realizar;
- Pressionar o outro para fazer algo que não quer;
- Não respeitar a vontade do outro.



COMO PODE A FAMÍLIA AJUDAR A CRIANÇA A RESOLVER OS CONFLITOS DE FORMA POSITIVA?

Perante uma situação de conflito ou de desentendimento, explique à criança que:

1. Por vezes, pode ser melhor dar algum tempo para se acalmar e pensar na situação. Este tempo pode ser aproveitado para preparar a conversa, identificando o motivo do conflito e os aspetos mais importantes que gostaria de expor.
2. Deve dizer que não gosta do que aconteceu, sem atacar, magoar ou ofender a outra pessoa. Deve centrar-se no problema, no que pensa sobre o que aconteceu e como o comportamento da outra pessoa a fez sentir.
3. Deve também escutar a versão da outra pessoa sobre o que aconteceu.
4. É importante negociar com a outra pessoa, de modo a que ambas cheguem a um consenso que, em algumas ocasiões, obriga à cedência de uma ou ambas as partes.
5. Se achar que estava errada, deve pedir desculpas, o que pode até ser suficiente para resolver o conflito.
6. No caso de a criança não conseguir resolver o conflito sozinha, explique-lhe a importância de pedir ajuda a uma pessoa adulta de confiança.

QUAL É A DIFERENÇA ENTRE VIOLÊNCIA E CONFLITO?

Conflito não é sinónimo de violência. Os conflitos são naturais e inerentes às relações, enquanto a violência é intencional.

Se as pessoas forem capazes de resolver os conflitos de forma positiva, através do diálogo e da negociação, os conflitos podem ser momentos de partilha, de respeito e de aprendizagem. Por outro lado, se as pessoas quiserem impor a sua posição, sem respeitarem a opinião dos/as outros/as e sem se preocuparem com o que os/as outros/as pensam e sentem, o desfecho poderá ser bastante negativo. Às vezes, a violência surge como estratégia negativa para resolver um conflito.

AS CRIANÇAS E A VIOLÊNCIA²

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a violência é definida como o uso intencional da força física ou do poder, real ou ameaça, contra si próprio ou contra outra pessoa, grupo ou comunidade, que resulte ou possa resultar em consequências físicas, psicológicas e de outros tipos, incluindo a morte.

Esta definição inclui 3 aspetos centrais que importa explicar um pouco melhor:

- A **intencionalidade**, ou seja, violência não é uma ação acidental; existe uma intenção da pessoa que usa a violência e o poder em relação à outra pessoa para a magoar, humilhar, causar sofrimento, medo e/ou fazer com que se sinta inferior;
- O **alvo da violência**, que pode ser o próprio, uma outra pessoa ou mesmo um grupo ou toda uma comunidade;
- Os **efeitos da violência**, podendo esta provocar consequências negativas a vários níveis, imediatamente depois de ter ocorrido ou após algum tempo.

2 APAV (2011). *Manual crianças e jovens vítimas de violência: compreender, intervir e prevenir*. Lisboa: APAV.

Estes 3 aspetos são muito importantes, porque ajudam a clarificar o seguinte:

- Há situações que, apesar de poderem ter um impacto negativo, não foram intencionais e, por isso, não podem ser entendidas como violência. Por exemplo, quando alguém pisa outra pessoa sem querer e acaba por a magoar.
- Existem diferentes tipos/formas de violência, como iremos explorar de seguida.
- Todas as formas de violência, independentemente da sua aparente gravidade, podem ter um impacto negativo na pessoa que é alvo de violência.

O QUE AS CRIANÇAS TÊM A DIZER SOBRE O CONCEITO DE VIOLÊNCIA?

Para percebermos melhor o que as crianças sabem sobre violência, pedimos a crianças dos 6 aos 10 anos para definirem o conceito de violência.

As respostas mais frequentes foram as seguintes:

- “violência é bater”
- “violência é maltratar”
- “violência é magoar”
- “violência é dar murros”
- “violência é fazer bombardeamentos, como eu vi na televisão”

Como se depreende pelas respostas das próprias crianças, parece ser mais comum definirem o conceito de violência recorrendo exclusivamente a formas de violência física.

Há 3 aspetos que podem explicar esta conclusão:

- **Os atos de violência física são facilmente observáveis** e, conseqüentemente, mais fáceis de identificar. Imagine que testemunha duas situações de violência entre diferentes pessoas: uma de violência física e outra de violência verbal. Provavelmente, será imediato identificar a primeira situação como sendo um caso de violência intencional, ao passo que a segunda pode suscitar dúvidas, podendo confundir-se com um “simples” conflito ou desentendimento.
- **As conseqüências da violência física são também mais visíveis.** Perante os cenários anteriores, da violência física poderão resultar lesões ou ferimentos variados, ao passo que da situação de violência verbal poderão, no imediato, não ser visíveis sinais de impacto. Contudo, isto não quer dizer que o impacto não possa ser igual ou superior.
- **A violência física e o seu impacto são normalmente mais valorizados.** Atendendo, mais uma vez, aos cenários anteriores, é mais provável que um hematoma se associe, de forma mais imediata, à situação de violência física. Por outro lado, se perceber que uma das pessoas envolvidas está triste, poderá eventualmente atribuí-lo a outros fatores que não estejam relacionados com a situação de violência verbal. Por exemplo, pode pensar que a pessoa está doente. Igualmente, as formas de violência física são mais valorizadas e censuradas socialmente (por exemplo, dizer às crianças que bater é errado) do que outras formas de violência, incluindo a verbal.

No entanto, é muito importante lembrar que todas as formas de violência são graves e podem ter efeitos negativos nas vítimas, mesmo que estes não sejam visíveis!

DE QUE FORMAS DE VIOLÊNCIA PODEM AS CRIANÇAS SER VÍTIMAS?

A violência contra as crianças pode assumir diversas formas e pode ocorrer em diversos contextos e grupos (como a escola, o ATL, o grupo desportivo, a Internet), nas diferentes relações que estabelecem e/ou mantêm, incluindo as relações familiares e as de amizade. Por isso, pode ser praticada por amigos/as, colegas de escola, familiares, vizinhos/as e até por pessoas que a criança não conhece.

Em seguida, iremos apresentar alguns exemplos de diferentes formas de violência:

VIOLÊNCIA FÍSICA

- Empurrar ou sacudir a criança.
- Dar estalos, bofetadas ou murros.
- Pontapear ou puxar os cabelos.
- Estrangular ou amarrar a criança.
- Espancar a criança.
- Atirar objetos à criança.

VIOLÊNCIA SEXUAL

- Acariciar ou levá-la a acariciar outra pessoa.
- Levar a criança a assistir ou a participar em atividades de teor sexual.
- Praticar atos sexuais, incluindo sexo oral e anal, com a criança.
- Expor a criança a conteúdos sexuais, como filmes ou fotografias pornográficas e órgãos genitais.
- Fazer comentários ou insinuações de teor sexual sobre a criança ou na presença dela.
- Usar a criança para prostituição ou para tráfico para fins de exploração sexual.

NEGLIGÊNCIA

- Abandonar a criança em locais sem os cuidados de alimentação, segurança, proteção e vigilância necessários.
- Não cuidar da higiene pessoal/vestuário da criança.
- Alimentar a criança de forma inadequada ou insuficiente.
- Descuidar os cuidados de saúde da criança, como a vacinação ou as consultas médicas regulares.
- Não expressar afeto e carinho relativamente à criança.
- Desconhecer as características, gostos e interesses da criança.

VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA

- Violência verbal, como insultar ou chamar nomes à criança.
- Gritar, ameaçar ou assustar a criança.
- Humilhar ou envergonhar a criança, incluindo na presença de outras pessoas.
- Rejeitar, ignorar, isolar ou desprezar a criança.
- Maltratar os animais de estimação da criança.
- Expor a criança a violência ou conflitos no seio familiar, nos meios de comunicação social e na Internet, incluindo TV, redes sociais e jogos online.

Podemos ainda fazer referência a outras formas de violência que acontecem sobretudo entre crianças ou fora do contexto familiar:

Bullying – forma contínua e intencional de agressão que acontece entre colegas da mesma turma, da mesma escola ou entre pessoas que tenham alguma característica em comum. Pode, por exemplo, ser praticada por um grupo em relação a uma criança, por uma criança mais velha relativamente a outra mais nova ou pequena.

Alguns dos comportamentos de bullying podem ser: gozar, fazer comentários negativos ou críticas humilhantes; inventar mentiras e espalhar rumores; dar bofetadas, murros e/ou pontapés; excluir das atividades do grupo, isolar ou ignorar a criança; perseguir e amedrontar.

Violência Online – qualquer tipo de comportamento agressivo, ameaça ou intimidação efetuado pela Internet e/ou pelas tecnologias de informação e comunicação, através de sms, mms, email, chatroom, messenger, website, youtube, redes sociais, com a intenção de magoar, envergonhar, assustar ou ofender. Uma das formas de violência online é, por exemplo, o **cyberbullying**, enquanto forma de bullying praticada através da Internet e das tecnologias de informação e comunicação.

QUAL O IMPACTO DA VIOLÊNCIA NAS CRIANÇAS?

Pela sua idade, pela maior dificuldade em fazer valer os seus direitos e pela maior dependência em relação às figuras de prestação de cuidados, as crianças são um grupo particularmente vulnerável à violência. Precisam, por isso, de maior proteção.

O impacto da violência pode variar em função do tipo e duração da violência, do tipo de relação da criança com o/a agressor/a, da idade da criança e do seu nível de desenvolvimento.

Cada criança pode reagir de forma diferente às experiências de violência de que é alvo. Algumas crianças poderão não manifestar sintomas ou sinais de que tenham sofrido alguma forma de violência. Os sintomas ou sinais podem também surgir apenas algum tempo depois de a violência ter acontecido.

Além disso, e caso não haja qualquer intervenção, é comum que a violência, com o decorrer do tempo, se torne mais frequente, mais grave e com um impacto cada vez mais negativo no bem-estar da criança.

As consequências da violência podem funcionar como sinais ou sintomas de alerta que, se identificados e reconhecidos pelas pessoas adultas de confiança, podem ajudar a intervir o mais rapidamente possível, protegendo a criança da violência e dos seus efeitos.

Alguns dos sinais ou sintomas que podem indicar que uma criança está a ser vítima de alguma forma de violência são:

FÍSICOS

- Cortes, arranhões e feridas;
- Hematomas/nódoas negras;
- Dores musculares;
- Alterações de peso (aumento ou diminuição);
- Alterações nos padrões de sono (como dificuldades em adormecer, pesadelos, insónias);
- Problemas alimentares;
- Infeções Sexualmente Transmissíveis.

RELACIONAIS E SOCIAIS

- Isolamento e evitamento social;
- Desconfiança e insegurança relativamente a outras pessoas, mesmo as mais próximas;
- Perda de interesse em atividades que a criança habitualmente gostava de fazer ou praticar;
- Desinteresse generalizado em relação a novas atividades e experiências;
- Dificuldade em fazer amizades novas;
- Recusa em ir para a escola ou outros contextos;
- Redução do rendimento escolar.

PSICOLÓGICOS, EMOCIONAIS E COMPORTAMENTAIS

- Tristeza;
- Angústia e mal-estar;
- Vergonha;
- Sentimentos de culpa, impotência e desânimo;
- Medo e insegurança;
- Sinais de ansiedade, nervosismo e inquietação;
- Dificuldades de atenção, de concentração e de memória;
- Pensamentos e sentimentos negativos sobre si mesmo;
- Evitar estímulos que recordem a situação de violência;
- Sensação de estar a reviver a situação de violência;
- Pensamentos suicidas ou tentativas de suicídio.

QUAL O PAPEL DA FAMÍLIA NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA?

A família assume-se, especialmente ao longo da infância, como o primeiro e principal modelo de comportamento das crianças. Isto significa que as crianças tendem a repetir o que veem ser feito e dito pela e em família, frequentemente sem questionarem se é certo ou errado, uma vez que as pessoas da família são modelos que as crianças admiram. Desta forma, a família tem um papel central na educação das crianças, já que as aprendizagens das crianças neste contexto têm impacto nos seus comportamentos, nas relações que as crianças estabelecem com as pessoas da família e nas relações que estabelecem fora deste contexto, no presente e no futuro.

No que à educação das crianças diz respeito, a família tem um papel central na transmissão de valores e princípios de respeito, igualdade e não-violência, aplicando-os no dia-a-dia em todas as relações.

É importante que a família explique e demonstre à criança, de forma clara e séria, que a violência não é aceitável em circunstância alguma.

Em seguida, apresentamos algumas dicas que podem ajudar as famílias a desempenhar um papel mais ativo na prevenção da violência.



6 DICAS

PARA AJUDAR A CRIANÇA A CRESCER DE FORMA SAUDÁVEL
E A RELACIONAR-SE COM OS/AS OUTROS/AS DE FORMA POSITIVA³!

1

BRINQUE DIARIAMENTE COM A CRIANÇA!

Antes de avançarmos, gostaríamos de lhe pedir que respondesse mentalmente às seguintes questões:

- a) Acha importante a criança brincar ou entende que é uma perda de tempo?
- b) Acha que uma criança sabe brincar instintivamente e que não precisa dos/as adultos/as para ajudar?
- c) Quando foi a última vez que parou para brincar exclusivamente com a criança, sem estar com atenção ao telemóvel, à televisão ou enquanto realiza outra tarefa (como, por exemplo, enquanto cozinha)?

Relativamente à questão da alínea a):

Brincar é essencial para o desenvolvimento da criança. Contribui para o seu bem-estar e felicidade e permite-lhe aprender mais sobre si, ao mesmo tempo que ajuda a desenvolver competências de relacionamento. Saber relacionar-se com os/as outros/as é um fator muito importante quando falamos de prevenção da violência, uma vez que esta competência diminui a probabilidade quer de a praticar, quer de sofrer de violência.

3 Webster-Stratton, C. (2005). *Os anos incríveis. Guia de resolução de problemas para pais de crianças dos 2 aos 8 anos de idade (3ª edição portuguesa)*. Braga: Psiquilíbrios Edições.

Já relativamente à resposta à alínea b):

Além das vantagens que já enunciámos, existem outras que podem ser ainda mais significativas, se as brincadeiras das crianças forem orientadas pelas pessoas adultas que cuidam delas. Alguns estudos demonstram que as crianças tendem a desenvolver menos problemas de comportamento quando os/as principais cuidadores/as brincam com elas ao “faz de conta”.

Assim, outras vantagens de brincar com a criança são:

- Permite experimentar ideias novas e explorar a imaginação, aumentando a criatividade;
- Com a orientação do/a adulto/a, a criança aprende a resolver problemas de forma positiva, através da simulação de situações reais e da prática de estratégias adequadas (evitando que a criança aprenda a resolver problemas de forma desajustada ou violenta);
- Estimula a aquisição de vocabulário, ensinando a criança a comunicar os seus pensamentos, sentimentos e necessidades;
- Ajuda a gerir, de forma positiva, as emoções e os sentimentos;
- Ajuda-a a interagir socialmente;
- Fortalece os laços afetivos com a família e permite à criança “armazenar” sentimentos e experiências positivas, o que estimula a autoestima e sentimentos de competência da criança.

Ter uma autoestima positiva, um sentimento de competência pessoal e uma família com experiências felizes são, também, fatores de proteção da violência, ou seja, diminuem a probabilidade de sofrerem e de praticarem violência.

É importante que estimule a criança a brincar, sozinha e com outras crianças. E não se esqueça: brinque com ela diariamente!

2

ELOGIE MUITO!

Sabia que existem vários estudos que demonstram que a falta de elogio e de reconhecimento dos comportamentos adequados da criança pode levar a um aumento do mau comportamento?

Então, se um comportamento ou desempenho numa tarefa é notado e apreciado por pessoas importantes para a criança (como a mãe, o pai, a avó ou o avô, a irmã ou irmão), é mais provável que se repita.

Se, pelo contrário, for ignorado, é menos provável que venha a ocorrer de novo.

Às vezes, as pessoas adultas tendem a guardar os elogios apenas para comportamentos excepcionais, não valorizando ou reconhecendo comportamentos menos extraordinários, mas mais frequentes no quotidiano da criança e na dinâmica familiar, fazendo com que esses comportamentos adequados sejam percebidos, pela criança, como “invisíveis”.

Falamos, por exemplo, de pedir “por favor”, de cumprir uma tarefa sem se queixar, de emprestar/partilhar os seus bens, entre outros comportamentos.

O elogio não “estraga” as crianças; pelo contrário, aumenta a sua autoestima e o sentimento de segurança e de competência em si própria.

Lembre-se ainda que as tentativas também devem ser elogiadas e não apenas as concretizações! Por exemplo, se a criança se disponibilizar para colocar a mesa para uma refeição e se esquecer de alguma coisa, é importante elogiar a iniciativa da criança, ao invés de se centrar na “falha”, explicando-lhe, depois, o que pode ser melhorado na próxima vez!

3

ESTABELEÇA LIMITES!

Uma definição consistente de limites é, obviamente, importante para as pessoas adultas que cuidam da criança e para as dinâmicas familiares, mas é sobretudo importante para que a criança se sinta mais tranquila e segura, ajudando-a a perceber as dinâmicas dos diferentes contextos e a ajustar os seus comportamentos e interações nesses contextos. Desta forma, a criança sabe com o que contar e o que é esperado dela!

4

EVITE RECORRER À FORÇA OU À UTILIZAÇÃO DE VIOLÊNCIA!

Antes de avançarmos, pedimos-lhe que responda mentalmente às seguintes questões. Pretendemos apenas que estas sirvam o propósito de o/a fazer refletir.

- 1) A intenção da pessoa que utiliza violência é:
 - a. Intimidar, mostrar que é mais forte/superior ou mostrar que manda;
 - b. Magoar, provocar medo, humilhar ou desvalorizar;
 - c. Educar;
 - d. Todas as anteriores;
 - e. Nenhuma das anteriores.

- 2) A pessoa que utiliza violência pensa:
 - a. Que tem esse direito, porque tem autoridade sobre a outra pessoa;
 - b. Que é mais forte;
 - c. Que a outra pessoa vai passar a respeitá-lo/a e a valorizá-lo/a;
 - d. Todas as anteriores;
 - e. Nenhuma das anteriores.

- 3)** Por sua vez, a pessoa que sofre qualquer forma de violência, pensa/sente:
- Que é mais fraco/a;
 - Que tem (ou fez) algo de errado, que não consegue fazer as coisas bem e que a culpa é sua;
 - Que não gostam dele/a ou que é pouco importante (que não tem valor);
 - Todas as anteriores;
 - Nenhuma das anteriores.
- 4)** A violência pode ter como objetivo chamar a atenção para um comportamento considerado desajustado. Serve para a pessoa perceber que está mal e para não repetir o comportamento.
Certo ou errado?
- 5)** Existem casos em que a pessoa que usa a violência apenas o faz porque gosta muito da outra pessoa e porque se preocupa com ela. Na realidade, só a quer ensinar. Nestes casos, a violência é justificável.
Certo ou errado?

Não vamos responder, de forma concreta, às questões acima colocadas, mas gostaríamos de destacar o seguinte:

Ainda que, em alguns casos, a violência possa ter benefícios imediatos, lembre-se que os efeitos negativos são, a longo prazo, maiores. Ao utilizar uma forma de violência contra as crianças, está a ensinar-lhe que a violência é legítima e que pode ser utilizada em algumas situações, nomeadamente quando temos mais poder, domínio ou autoridade sobre o/a outro/a (ou para criar esse poder). Ensinamos, ainda, à criança que:

- Quando a outra pessoa não cumpre algo ou não corresponde às nossas expectativas, temos legitimidade para ser violentos/as com ela;
- Quando não somos capazes de gerir as nossas emoções e sentimentos, sobretudo negativos, podemos utilizar a violência;
- Em situações de conflito ou perante um problema, a forma mais eficaz é recorrer à violência, uma vez que encontrar estratégias alternativas é altamente exigente;
- As pessoas que mais a amam e que deviam cuidar dela, a podem maltratar, podendo fazer com que a criança repita esta aprendizagem em outras relações com pessoas significativas.

É ainda importante que reflita sobre as questões 4) e 5), uma vez que estas legitimam, muitas vezes, a violência usada contra as crianças em contexto familiar, confundindo-se com práticas educativas. Se concorda com as afirmações, reflita um pouco mais: quantas vezes a criança repetiu um comportamento que tentou cessar com violência? Por exemplo, pense num caso em que um/a adulto/a grita com a criança quando esta não arruma os brinquedos: resultou? A criança passou a arrumar sempre os brinquedos após o primeiro pedido, a partir daí? Ou pense naqueles casos em que os/as cuidadores/as batem na criança porque esta estava a bater em outra criança. Devemos ensinar a criança a não bater, usando a mesma estratégia que ela?



5

ENSINE A CRIANÇA A RESOLVER PROBLEMAS!

As famílias têm um papel determinante em ensinar a criança a resolver, de forma adequada e eficaz, os problemas e conflitos que podem surgir na sua vida.

Os estudos mostram que, no geral, as crianças pequenas reagem aos seus problemas de forma pouco adequada ou eficaz, acabando, por vezes, por criar novos problemas. Isto acontece por variados motivos, sendo um deles o facto de ninguém lhes ter ensinado formas adequadas de resolver esses problemas e conflitos. A família, tem, neste caso, um importantíssimo papel, na medida em que:

- 1) As crianças são capazes de aprender e de imitar comportamentos que observaram, sobretudo por pessoas importantes para elas, como as pessoas da família.
- 2) Podem ensinar estratégias adequadas às crianças, uma vez que estas confiam em si e se sentem confortáveis e seguras para praticar essas estratégias.

Assim, em relação ao **ponto 1)**, é importante que utilize estratégias positivas para gerir/resolver exigências do dia-a-dia, desde as mais simples, como, por exemplo, quando está indeciso/a sobre o que vestir ou sobre o que fazer no fim-de-semana, até a exigências um pouco mais complexas e que envolvem diálogo, negociação e compromisso, como quando a família não concorda com alguma tarefa, quando as pessoas estão zangadas ou quando há um conflito de interesses.

Em relação ao **ponto 2)**, a família pode ensinar a criança a resolver problemas e conflitos de forma positiva e eficaz!

Pode, por exemplo, fazê-lo em situações concretas, que acontecem no contexto familiar, ou criar cenários hipotéticos, como por exemplo:

- Imagina que na escola um/a colega te está sempre a chatear e te diz coisas que não gostas. O que podes fazer?
- Supõe que estragas, sem querer, um objeto do qual a tua mãe gosta muito. Sentes-te culpado/a, mas tens receio de lhe contar, porque pensas que vai ficar triste e zangada. E agora: o que fazes?
- Imagina que queres brincar com um grupo de meninos/as, mas eles/as não te deixam. O que farias?
- E se o teu pai te puser de castigo por algo que consideras injusto. O que podes fazer?
- Imagina que, na escola, um/a colega está a brincar, há muito tempo, com um brinquedo que tu também queres experimentar. E agora, o que podes dizer?

Além de criar estes cenários, é importante que a família ajude a criança a pensar em soluções para cada um deles, que podem ter várias estratégias adequadas para a sua resolução.

Comece por formular a questão: Que soluções existem? Existem outras soluções? Depois de a criança tentar, sugira algumas soluções e treine-as com ela! Por último, ajude ainda a criança a antecipar as consequências de cada solução encontrada.

6

AJUDE A CRIANÇA A GERIR AS SUAS EMOÇÕES DE FORMA POSITIVA!

Antes de mais, e acima de tudo, é importante que a família assegure a estabilidade emocional da criança, através de limites consistentes e da criação de rotinas, uma vez que, desta forma, a criança já sabe com o que contar e o que é esperado do seu comportamento, dando-lhe segurança.

Além disso, é importante que incentive a criança a falar sobre as emoções e sentimentos (fale também das suas!), que as normalize e que ensine a criança a usar estratégias positivas para lidar com elas. Saber gerir as suas emoções e sentimentos de forma positiva é um importante fator de proteção da violência.

Preste atenção a estes exemplos de estratégias positivas para lidar com as emoções e pense em outras:

- 1)** Se a criança se sentir triste porque não conseguiu desempenhar tão bem uma atividade, incentive-a a abraçar alguém importante, a brincar com o seu animal de estimação e a dizer a si mesma “desta vez não correu bem, mas na próxima vou conseguir”; “O que importa é gostar e esforçar-me. Eu faço muitas outras coisas muito bem”.
- 2)** Se a criança sentir raiva, não a incentive a gritar ou a bater num boneco ou numa almofada. Ajude-a antes a experimentar uma atividade física (saltar, correr), a riscar uma folha com força e/ou a respirar fundo, até se acalmar. Diga-lhe para dizer a si mesma “vou contar até 10, respirar fundo e acalmar-me. Eu consigo fazer isto sem gritar ou magoar alguém”.

O QUE PODE A FAMÍLIA FAZER SE A CRIANÇA FOR VÍTIMA DE VIOLÊNCIA?

Todos os esforços que ajudem a prevenir a violência são muito importantes. Ainda assim, a criança pode acabar por sofrer de alguma forma de violência, seja na escola, pela Internet, entre amigos/as ou mesmo por pessoas que não conhece.

Se a criança partilhar alguma situação de violência:

- Não incentive a responder com violência, uma vez que isso poderá colocar a criança em maior risco. Além disso, pode ser altamente exigente para a criança (se insistir que a criança responda com violência para se defender e se ela não for capaz de o fazer, poderá sentir que, além do seu pedido ser injusto/incorreto, o/a está a desiludir, o que poderá fazer com que continue a sofrer de violência e não lhe volte a contar).
- Mostre-lhe que acredita nela. **Ouç-a atentamente**, sem críticas e julgamentos negativos.
- Peça-lhe para contar exatamente o que aconteceu ou está a acontecer, de modo a perceber quais as formas de violência envolvidas, quem são as pessoas que exercem violência, em que contexto (intervalo, durante as aulas, etc.) e que estratégias de defesa estão a ser usadas pela criança (são eficazes?).
- Não faça promessas que não pode cumprir.
- Estabeleça um canal de comunicação seguro com a criança, de modo a que ela possa recorrer a si sempre que necessário.

Para mais informações/dicas sobre este tema e sobre estratégias de segurança, consulte o nosso Guia Sensibilizar e Educar para a Segurança.

QUE RESPOSTAS DE APOIO EXISTEM?

Em seguida, apresentamos uma lista de contactos de entidades que lhe poderão ser úteis. Além destes contactos, pode ser importante realizar uma pesquisa adicional para perceber se, na sua área de residência, encontra outros serviços e respostas.



Websites úteis

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)

Website: <http://www.apav.pt/>

Associação para o Planeamento da Família (APF)

Website: www.apf.pt

Associação de Mulheres Contra a Violência (AMCV)

Website: www.amcv.org.pt

Associação Portuguesa de Crianças Desaparecidas (APCD)

Website: www.ap-cd.pt

Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG)

Website: www.cig.gov.pt

Comissão Nacional de Proteção de Crianças e Jovens em Risco (CNPCJR)

Website: <http://www.cnpcjr.pt>

Direção Geral da Saúde (DGS)

Website: <https://www.dgs.pt/>

Fundação da Juventude (FJ)

Website: www.fjuventude.pt

Guarda Nacional Republicana (GNR)

Website: www.gnr.pt

Instituto de Apoio à Criança (IAC)

Website: <http://www.iacrianca.pt>

Núcleos de Apoio a Crianças e Jovens em Risco dos Hospitais

Website: <https://www.dgs.pt/pns-e-programas/programas-de-saude/criancas-e-jovens-em-risco.aspx>

Polícia Judiciária (PJ)

Website: www.pj.pt

Polícia de Segurança Pública (PSP)

Website: www.psp.pt

Segurança Social (SS)

Website: <http://www.seg-social.pt>

SNS 24 – Centro de contacto do Serviço Nacional de Saúde

Website: <http://sns24.gov.pt/>

União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR)

Website: www.umarfeminismos.org

Contactos úteis

Número Nacional de Emergência

112 (gratuito)

Linha Nacional de Emergência Social

144 (gratuito)

Linha SOS Criança

116 111 (gratuito)

Linha de Apoio à Vítima da APAV

116 006 (gratuito)

Linha Internet Segura

800 21 90 90 (gratuito)

Linha Alerta

800 200 212 (gratuito)

Linha Segurança Social

300 502 502

**Número Europeu para Participação
de Desaparecimento de Crianças**

116 000 (gratuito)

SNS 24 - Centro de contacto do Serviço Nacional de Saúde

808 24 24 24

Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica

800 202 148 (gratuito)

ONDE ENCONTRAR INFORMAÇÃO ADICIONAL?

Se quiser obter informação adicional sobre as temáticas abordadas neste Guia, poderá também consultar as sugestões abaixo apresentadas. Muitas delas possuem conteúdos específicos para as crianças.

- **Espaço Criança**, do **Instituto de Apoio à Criança**, disponível em <http://www.iacrianca.pt/espaco-crianca/>;
- **Folhas informativas** da **APAV**, que abordam, de forma sintética, um conjunto variado de temáticas e formas de violência, disponíveis em www.apav.pt/folhasinformativas;
- **Guiões de Educação Género e Cidadania**, lançados pela Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género e disponíveis em www.cig.gov.pt/documentacao-de-referencia/doc/cidadania-e-igualdade-de-genero/guioes-de-educacao-genero-e-cidadania/;
- **Página das Crianças e Jovens** do Provedor da Justiça, disponível em <http://criancas.provedor-jus.pt/index.php>;
- **Segura Net – Navegar em Segurança**, com diversos recursos para crianças, famílias e professores/as, disponível em <https://www.seguranet.pt/>;
- **Recursos online da Linha Internet Segura**, disponíveis em <https://www.internetsegura.pt/recursos>;
- Website www.apavparajovens.pt, desenvolvido pela **APAV** e destinado a crianças e jovens, com informação sobre segurança e proteção face a diferentes formas de violência;
- Website www.abcjustica.pt, desenvolvido pela **APAV** e destinado a crianças e jovens, com conteúdos informativos, vídeos e jogos sobre o funcionamento da Justiça e os direitos das vítimas.

É permitida a reprodução, citação ou referência com fins informativos não comerciais, desde que expressamente citada a fonte.

Esta publicação foi desenvolvida pela Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), com o apoio financeiro do Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (PO ISE) do Portugal 2020, através do Fundo Social Europeu (FSE).

O seu conteúdo reflete os pontos de vista das/os autoras/es, não podendo a entidade financiadora ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação contida na mesma.



PROJETO SER

SENSIBILIZAR E EDUCAR PARA OS RELACIONAMENTOS

Promotor:



Co-financiado por:

