

Saber Amar



Cofinanciado por:



A todas as mulheres!

Agradecemos a todas as
mulheres que compartilharam
as suas histórias e aceitaram
participar neste projeto.

Acreditei.
Acreditei que serias o meu companheiro.
Acreditei que serias aquele que caminharia ao meu lado,
aquele que me daria a mão, quando a vida me fizesse
estremecer.
Confiei.
Confiei que o teu olhar me bastaria, quando as palavras já não
chegassem.
Amei-te.
Abandonei-me.
Abandonei-me em ti.
De mim,
restou uma sombra.
Um resto que a cada queda
ainda teimava em permanecer em ti.
Esqueci.
Esqueci por ti.
Ficou o silêncio entre as palavras,
que me marcavam de dor e medo.
Ficaram as marcas das tuas mãos,
que cobriam de vergonha o meu corpo.
Ficaram os lamentos, por não ser melhor.
Entre o sal das minhas lágrimas,
o desamor dos teus abraços,
e uma culpa que não era minha,
percebi que ainda era tempo.
Ainda dava tempo.
Fugi de ti.
Fugi por mim.
E acreditei.
Acreditei em mim!

Maria Balthazar

SABER AMAR

Este é o nome que a Querer Ser escolheu para o Projeto que apresentou a financiamento ao Programa Operacional Inclusão Social e Emprego, na tipologia de operação 3.16 - Apoio financeiro e técnico a organizações da sociedade civil sem fins lucrativos, em que é Organismo Intermédio a Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG).

Este projeto pretendeu e pretende constituir-se como um instrumento de prevenção e combate à violência contra as mulheres e violência doméstica, nas suas diferentes manifestações.

Aquando os nossos trabalhos de conceção deste projeto, que se materializaram nas suas diferentes atividades e instrumentos, desde logo tivemos uma certeza. A necessidade de dar voz às mulheres vítimas de relações abusivas. Quebrar o silêncio.

São estas vozes que melhor descrevem o sofrimento de quem é vítima. São estas vozes que podem alcançar outras vítimas, dando-lhes a força que já não têm.

Assim nasce este livro. Um livro de testemunhos, escritos na primeira pessoa.

As mulheres que aceitaram contar aqui as suas histórias de vida, fizeram-no na forma que conseguiram. Algumas quiseram ser elas próprias a redigir. Outras não tiveram força. Foi através da nossa mão que as suas histórias, contadas ainda em sofrimento, são aqui reproduzidas.

Nesta obra vão encontrar testemunhos de pessoas que experienciaram diferentes contextos e tipos de violência, há mais ou há menos tempo. Mulheres-asa, mulheres-força, mulheres-chama como dizia o poema de José Carlos Ary dos Santos. Mulheres-coragem que aceitaram abrir a gaveta do terror e reviver o sofrimento que lhes foi provocado, num ato de uma dignidade gigantesca que prova a dimensão heroica de cada uma

delas.

A *Querer Ser* agradece profundamente o contributo de cada uma delas, as verdadeiras autoras desta obra, e reitera que é apenas o veículo de transmissão de uma voz que jamais poderá ser silenciada.

Recordando as palavras de Martin Luther King, “O que me preocupa mais não é o grito dos maus. É o silêncio dos bons.”.

É cada vez mais urgente ter voz, dar voz e ouvir a voz de quem sofre com todo o tipo de injustiças, entre elas o flagelo dantesco da violência doméstica, até porque tal como dizia Simone de Beauvoir: “O opressor não seria tão forte se não tivesse cúmplices entre os próprios oprimidos.”

Não podemos ignorar, não podemos ser indiferentes e continuar as nossas vidas, como se nada fosse. Precisamos de intervir, de escutar, de compreender e de apoiar todas as pessoas que, de uma forma ou de outra, foram aprisionadas pela violência doméstica.

Não podemos aceitar de ânimo leve, todos os comentários que ouvimos no nosso quotidiano, independentemente do contexto onde são proferidos. Não podemos escutar e disseminar todo o tipo de estereótipos de género que, não só criam disparidades no acesso ao emprego e à educação entre homens e mulheres, mas também reforçam a violência vergonhosamente exercida pelos homens contra as mulheres, através de piropos, pressão psicológica, agressões verbais, físicas e sexuais.

Cada ser humano tem um papel fundamental na construção da sociedade e nunca seremos totalmente livres enquanto existir uma mulher que se encontre aprisionada, mesmo que as suas correntes sejam diferentes das nossas, como referia Audre Lorde.

Um dia, haverá uma história escrita a nosso respeito, cabendo diariamente a cada pessoa a redação das palavras que a compõe: a tinta imortalizada da nossa existência. Lutemos, pois, para que a solidariedade, a justiça e a igualdade respirem. Lutemos

humanamente para que a humanidade respire.

O poeta Gennady Aygi escreveu, em “Criança e Rosa”, que as almas são velas que se acendem umas às outras e nós acreditamos que as almas que habitam neste livro, são velas que irão iluminar muitas outras vidas.





A nossa vida era tranquila. Fazíamos passeios em família, recebíamos os nossos amigos em casa, participávamos nas atividades da associação recreativa do bairro ... Era feliz!

Subitamente, o meu ex-marido ficou desempregado e eu passei a ser a única pessoa a trabalhar.

Os nossos dois filhos estudavam, um já estava na faculdade.

O meu ex-marido entrou em depressão, vendo que a mulher era o sustento da casa e estando o orçamento familiar já muito comprometido.

Começou a beber e a chegar a casa, quase todos os dias, completamente embriagado.

Primeiro, começaram as discussões, ou porque a comida estava fria, ou porque os miúdos chegavam mais tarde a casa, dizendo que eu já não sabia tomar conta deles.

Depois, começaram as agressões. Insultava-me, humilhava-me em frentes dos nossos filhos, tirava-me o dinheiro da carteira, controlava as mensagens e telefonemas no meu telemóvel. Foram meses nesta vida. Tinha pena dele. Aguentei tudo pelos nossos filhos.

Até que chegou a primeira bofetada.

Jurei-lhe que aquela bofetada tinha sido a primeira e a única e

que se me levantasse a mão mais alguma vez iria arrepender-se. Naquele momento nasceu em mim uma força, que nem eu sabia que existia.

Levou-me a sério. Falou com o meu irmão que trabalhava em França para lhe conseguir trabalho, na empresa onde trabalhava.

Correu bem e foi para França trabalhar.

Vinha a casa uma vez por mês, e tudo parecia correr bem. Mostrava saudades nossas, era carinhoso e trazia sempre um maminho para todos nós.

Voltei a ser feliz.

Depois as vindas a casa começaram a ser mais espaçadas e só vinha a casa de dois em dois meses, ou mais.

Já não era carinhoso, mas sim distante. O pouco tempo que estava cá, passava-o nos cafés.

Esta altura coincidiu com a minha entrada na menopausa. Estava triste, comecei a engordar e não sentia qualquer desejo pelo meu ex-marido.

Nas várias vindas a Portugal, rejeitava qualquer aproximação do meu ex-marido. Ele ficava aborrecido, dizendo que se não tinha em casa procurava fora.

Esta situação manteve-se, sem que o meu ex-marido compreendesse ou aceitasse a diminuição do meu desejo sexual.

Passou a ser insistente para que eu tivesse relações sexuais, ao que eu recusava.

Numa noite perdeu a cabeça, tirou o cinto e tresloucado, bateu-me até os meus filhos entrarem no quarto, alertados pelos gritos de dor.

Foi a nossa última noite.

Saiu de casa e não regressou mais.

Não apresentei queixa, com vergonha e pela vergonha que os meus filhos pudessem sentir. Afinal era o pai deles.

Mais uma vez, ganhei forças, tratei do meu divórcio e nunca mais o vi.

Sei que continua em França a trabalhar.
Eu continuo a viver em Gondomar e sou muito feliz.

Estou desempregada e vivo em casa dos pais do meu atual companheiro. Fui vítima de violência doméstica (física e psicológica) durante 20 anos por parte do meu ex-marido e fui acompanhado pela APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima, há alguns anos.

Nasci no Porto e a minha vida nunca foi fácil. Quando era pequena o ambiente na minha casa era muito difícil. O meu pai batia na minha mãe, principalmente quando bebia e cresci a pensar: "Quando tiver alguém, não vou ter alguém assim, nem vou deixar que os meus filhos vivam isto". A verdade é que estava errada e culpo-me por isso. Quando comecei a namorar era tudo perfeito e encontrei naquela pessoa uma forma de abandonar aquele ambiente, que eu tinha em casa. Acabei por me juntar, vivemos juntos, tivemos 2 filhos, e já existiam sinais de violência no nosso namoro, mas só consegui perceber isso demasiado tarde.

Depois do primeiro filho, deixei de trabalhar. Ele dizia que eu precisava de ficar em casa a cuidar dele e que o dinheiro dele era suficiente para vivermos. Eu aceitei e arrependo-me dessa decisão. Comecei a perder a minha liberdade nesse momento.

Era responsável por tudo em casa, sentia-me uma empregada e quando não fazia as coisas como ele queria, tornava-se agressivo, dizia que eu não servia para nada, atirava as coisas ao chão e insultava-me.

Durante muito tempo, acreditava que ele ia mudar. E pensava que se queria viver os momentos bons ao lado dele, também tinha de saber aguentar os maus, mas com o tempo percebi que estava a viver dentro de um ciclo violento que não conseguia controlar. Estava cada vez mais isolada, porque ele criticava todas as pessoas da minha família e todas as minhas amigas, nunca me deixava estar com elas. Vivia numa prisão. Uma relação não pode ser uma prisão.

Tudo isto destrói o nosso psicológico. Sei que não sou a mulher que já fui, quando me olho ao espelho não me sinto a mesma mulher e nenhuma pessoa deve passar por isso.

Só quem vive isto é que sabe o que é. Viver com medo sempre que se entra em casa, não dá para explicar. Aceitei partilhar a minha história para que as pessoas saibam o que sofri e para que a sociedade possa melhorar. Qualquer pessoa pode passar por isto. Precisamos de mais apoio do Estado e precisamos que as pessoas acreditem em nós, quando fazemos a denúncia. Foi muito importante para mim receber o apoio dos profissionais quando partilhei a minha história, ajudaram-me a sair de casa e mais tarde a conseguir um emprego.

Foi muito difícil abandonar a casa, sentia que estava a falhar com os meus filhos, se deixasse o casamento. Mas a situação era cada vez mais violenta. Os meus filhos foram a minha força para abandonar a relação, não aguentava mais vê-los sofrer. Foram eles que me fizeram perceber que precisava de seguir outro caminho, de lhes dar um futuro feliz.

Hoje, consigo perceber que a culpa não foi minha. Durante muitos anos pensei o contrário, mas hoje percebo que a culpa nunca é

da vítima. Nós não temos culpa dos comportamentos das outras pessoas, mas às vezes estamos tão em baixo psicologicamente que deixamos de acreditar em nós. Eu senti isso. Mas tive ajuda, pessoas que me ouviram e compreenderam, profissionais que me deram força quando mais precisei e gostava que toda a gente soubesse que há uma saída e que se eu a encontrei então as outras pessoas também são capazes de a encontrar.

Espero que a minha história possa dar esperança a alguém que esteja a passar pelo mesmo. É preciso ser forte e pedir ajuda, ganhar coragem para voltar a viver. Tudo o que passei faz parte da minha história, mas percebi que tenho força para escrever a minha própria história.



Vivíamos na Maia, numa pequena Quinta.

Quando éramos solteiros, num passeio banal de Domingo, reparamos numa Quinta para venda. O portão estava aberto. Entramos e apaixonamo-nos de imediato pela casa e pelo jardim. E foi nesse momento que pensamos construir uma vida a dois. A recuperação desta Quinta foi o nosso primeiro projeto de vida.

Acreditamos de tal forma neste projeto e no nosso amor, que nos casamos no regime da comunhão geral de bens. Investimos todas as nossas poupanças na reconstrução da Quinta.

Depois nasceu a Inês. Não podia ser mais feliz.

Quando a nossa filha nasceu, decidimos que iria deixar de trabalhar, para cuidar dela, durante os seus primeiros anos de vida.

O Luís ganhava bem e vivíamos despreocupados.

Quando a Inês entrou na escola, manifestei logo a vontade de recomeçar a trabalhar. O Luís não gostou da ideia, dizendo que eu era necessária em casa.

Fui ficando.

Com o passar dos meses, fui sentindo uma grande solidão. A minha filha passava a maioria do tempo entre a escola e o ATL. Para além de me sentir só, sentia-me inútil. Inútil para mim e para

os outros.

Fui-me desleixando.

O Luís estava já no auge da sua carreira, e as suas funções na empresa implicavam que estivesse presente em alguns eventos ou jantares.

Sempre foi um homem vaidoso que gostava de cultivar a sua imagem enquanto profissional exemplar e bom chefe de família, como tal, exigia que eu o acompanhasse.

Antes de sairmos, tratava-me mal, dizendo que não era forma de me apresentar, que não era como as colegas dele que sabiam arranjar-se. Criticava, de forma violenta, o facto de não ir ao cabeleireiro, de estar mais gorda, ou de não saber escolher a roupa mais adequada.

Depois quando chegávamos a casa era violento nas suas palavras, dizendo que eu era uma burra, que não sabia falar, nem sequer sabia estar à mesa, que comia demasiado, por isso estava gorda. E ao mesmo tempo, elogiava as mulheres dos amigos e as colegas de trabalho.

As outras eram fantásticas, eu era um lixo!

Todos os dias, quando regressava a casa do trabalho, insultava-me porque estava de roupão, porque não tinha o jantar pronto a horas ou porque não tinha a sua camisa preferida engomada.

Quando estávamos junto de outras pessoas, familiares ou amigos, comportava-se como se fosse o melhor marido do mundo. As pessoas diziam-me que não sabia a sorte que tinha. Que o Luís era um marido fantástico e um pai muito dedicado.

Em privado era violentada de uma forma silenciosa, que não deixava marcas no corpo. Só na alma!

Não podia dar uma opinião, porque era burra, não percebia de nenhum assunto que fosse tema de conversa. Nem sequer percebia da vida, porque nem sequer trabalhava.

Era uma inútil, porque precisava dele para viver.

Precisava com urgência de me libertar de toda esta violência e

humilhação!

Comecei a procurar trabalho, para ter de volta a minha autonomia financeira e autoestima.

Não foi fácil, foram mais de oito anos fora do mercado de trabalho.

Finalmente, consegui trabalho como funcionária administrativa, numa empresa de plásticos.

Depois procurei ajuda numa instituição de apoio à vítima, para conseguir libertar-me das garras do meu marido, mas aconselharam-me a não sair de casa, pois como estava casada no regime da comunhão geral de bens, se saísse de casa, iria perder tudo.

Até que a dona da empresa onde trabalhava, apercebendo-se do meu desespero, levou-me a uma pequena associação de bairro, pobre em recursos, mas rica em bondade.

E foi uma técnica dessa associação que me deu a mão e ajudou-me a traçar um plano para sair da vida de violência psicológica em que vivia.

Perguntou-me se queria apresentar queixa crime por violência doméstica, avisando-me que seria complicado fazer a prova, e o julgamento poderia ser intenso a nível emocional. Colocou as cartas todas na mesa. Só tinha que decidir o melhor para mim e para a minha filha.

Respondi que não tinha forças para reviver, em tribunal, todas as humilhações que sofria, em privado.

Então ela fez-me ver que também tinha coisas boas na minha vida, pelas quais valia a pena lutar e lutar também por mim. Fez-me acreditar.

Já tinha emprego e rendimento mensal. Este facto essencial estava já conquistado. Teria que agir com muita tranquilidade e discrição, para tratar da minha emancipação, de forma a apanhar desprevenido o homem que eu amei e que transformou a minha vida num inferno.

O primeiro passo a dar, seria arranjar uma casa para mim e para a minha filha. Depois ir transferindo para essa casa, muito lentamente, as nossas roupas e objetos pessoais, sem que ele desse conta.

Arrendei um T1 e fui retirando as nossas coisinhas de casa.

Em simultâneo, essa técnica, que era uma advogada em início de carreira, foi preparando a ação de regulação de poder paternal.

O combinado seria, no dia em que a ação desse entrada em tribunal, sair de casa.

E assim foi, uma manhã a advogada telefona-me e diz: “É hoje. Está pronta?”

De imediato, aproveitando que o Luís não estava em casa, retirei o que ainda restava. Chamei um táxi e partimos, para não regressar mais.

No final do dia, telefonei-lhe a dizer que já não estava em casa, e que se quisesse estar com a filha, teria de me telefonar para combinar as visitas, até que tudo estivesse decidido em tribunal.

Nesse dia, ainda, a advogada, enviou uma carta registada para o pai da minha filha, a referir que havia dado entrada em Tribunal, uma ação para regulação do poder paternal, mas que as visitas à filha estariam salvaguardadas, para bem dela, tendo, para isso, que combinar comigo as visitas.

Pois conto-vos, o pai dedicado, o marido fantástico, não me telefonou, não procurou a filha. Não contestou a ação em tribunal, não quis fazer qualquer acordo na conferência de pais, na audiência de julgamento, não apresentou advogado, nem sequer abriu a boca.

A minha principal preocupação, neste caminho turbulento, foi que a minha filha sofresse o menor dano possível. Hoje é uma jovem médica em Coimbra, e feliz. Reconstruí também a minha vida.

Acreditem. É possível.

Nasci em 1966 e fui administrativa a maior parte da minha vida.

Quando fiquei desempregada, há meia dúzia de anos, aproveitei para tirar o 12º ano por RVCC (Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências Escolares). Para além do 12º ano, fiz várias formações, sempre gostei de aprender novas línguas e de melhorar competências digitais.

Ao longo de vários anos da minha vida, vivi uma relação abusiva. O meu ex-companheiro não me agrediu fisicamente, mas a violência psicológica também é violência e deixa marcas invisíveis. Ainda hoje vivo com essas marcas e tenho muita dificuldade em relacionar-me com outros homens, em confiar neles. Nesse período da relação, ele foi sempre muito controlador e colocava sempre em causa as minhas opiniões, deixei de ter voz e de poder expressar aquilo que eu sentia. Com o tempo, fui perdendo os meus relacionamentos mais próximos, as minhas amizades.

Quando consegui terminar a relação e sair de casa pensei que tudo tinha terminado, mas não. Ele era completamente obcecado, dizia que se não me podia ter então ninguém me teria. Eu olhava pela janela, à noite, e ele estava lá fora. Eu tinha medo de chamar a polícia, porque ele dizia que se eu contasse à polícia as

consequências iam ser muito más para mim. Estava encurralada mesmo depois de ter terminado a relação. Andava na rua e olhava para todos os lados, sentia que ele estava sempre a observar-me. Não tinha descanso. Com o tempo ele acabou por deixar de me perseguir. Não sei o que aconteceu, talvez tenha encontrado outra pessoa e, se foi esse o caso, tenho medo que ele a trate da mesma forma.

É por isso que precisamos de denunciar, devia ter denunciado. Na altura sentia que não tinha apoio, tinha perdido a ligação com a maioria das minhas amigas e as histórias que ouvia era que nada acontecia aos agressores. Mas quando penso que ele pode estar a ser violento com alguém neste momento percebo a importância de denunciar. Não podemos aceitar que nos roubem a vida. Se não denunciarmos, mesmo que consigamos abandonar a relação, pode passar a ser outra pessoa a estar no nosso lugar e isso é assustador. Não sei o que pode ser feito para mudar isto, mas nós não temos culpa e acabamos por sofrer o que ninguém imagina. Não podemos tolerar a violência doméstica. As pessoas precisam de se unir para que estes casos não aconteçam mais.

Gostava que as pessoas estivessem atentas desde cedo nas suas relações, porque quando olho para trás percebo que já existiam sinais quando namorávamos. Ele controlava o meu telemóvel, pedia sempre justificações quando eu chegava mais tarde a casa ou quando falava com alguém. Na altura, eu pensava que era amor, que ele fazia aquilo porque gostava de mim e por isso não me queria perder. Mas o amor não é isso, eu é que não sabia. Hoje em dia acho que é mais fácil as jovens perceberem, acho que há mais informação e mais preocupação com estes assuntos nas escolas. No meu tempo era diferente, uma pessoa devia ficar junta para toda a vida. Mas só se pode estar junto com alguém que nos faça bem, que nos respeite. E quando temos filhos é tudo mais grave, porque a violência marca para sempre, traumatiza e influencia o resto da vida. As pessoas têm de estar

em relações saudáveis, que lhes façam bem e onde exista muito respeito.

O meu nome é Sara. Durante nove anos, vivi com o Fernando. Nunca me casei. Desta relação nasceu a nossa filha, Inês, hoje com 14 anos de idade.

O Fernando sempre gostou de beber às refeições e socialmente. Passado um ano, após começarmos a viver juntos, esse consumo começou a intensificar-se, de forma a que chegava quase todos os dias a casa, em estado alcoolizado.

Engravidei. Logo nos primeiros meses de gravidez, devido ao consumo excessivo de álcool, o Fernando começou a agredir-me verbal e fisicamente. Chamava-me nomes e dava-me murros e pontapés.

Tentei, por várias vezes, convencê-lo a abandonar o consumo de álcool, mas isso só fazia aumentar as discussões entre ambos. Estas discussões eram sempre acompanhadas com murros, empurrões e pontapés, por parte dele.

A minha filha nasceu e eu pensei que tudo iria melhorar. Mas não. Tudo continuou na mesma.

Quando a Inês tinha já dois anos, decidi abandonar a minha casa, onde morava com o Fernando.

Consegui uma casa camarária e levei a minha filha comigo.

Quando a Inês tinha já 6 anos, fiquei desempregada, sem

condições de a sustentar. Estávamos quase a passar fome, quando decidi entregar a guarda da menina ao pai. As minhas visitas à Inês aconteciam duas vezes por semana.

Mas o consumo de álcool não abrandou. Sempre que ia visitar a minha filha (quando ele permitia), insultava-me, chamando-me nomes.

Em uma das vezes, junto às escadas do prédio, agarrou-me pelos cabelos, puxou-me e empurrou-me, provocando a minha queda nas escadas. Após, ainda, deu-me pontapés na zona da barriga e da cabeça.

Os vizinhos, alertados pelo barulho e pelos gritos, chamaram a polícia e o INEM, tentando, ainda, afastar o pai da minha filha, que continuava a dar-me pontapés.

A polícia, quando chegou, deteve-o. Fui para o hospital e a minha filha foi entregue à minha mãe, até que eu recuperasse.

O Fernando foi acusado e condenado, pelo crime de violência doméstica.

A minha filha, continuou a viver com a minha mãe, até conseguir trabalho novamente.

A Inês tem catorze anos, rejeita o pai e ainda hoje tem acompanhamento psicológico.

Também frequento um grupo de apoio para me ajudar a lidar com a culpa. Culpa por ter permitido que aquele homem me fizesse mal e, principalmente, tivesse feito tão mal à minha filha.

Apesar das mágoas, fazemos a nossa vida de forma pacífica.

O amor que temos uma pela outra, tem-nos ajudado a superar o que vivemos naqueles anos.

Nasci em 1968 e trabalhei na área de limpezas, auxiliar de idosos e também na restauração. Fui sempre muito trabalhadora.

A minha infância foi difícil. O meu pai era alcoólico, bebia muito e batia-nos a todos: à minha mãe, a mim e aos meus irmãos. Se calhar foi por isso que aceitei viver numa relação em que o meu companheiro me batia também. Penso muito nisso. Sentia que merecia levar porrada para aprender, porque foi assim que aprendi. Aos 6 anos, os meus pais decidiram dar-me a uma tia minha, irmã da minha mãe, porque não tinham condições para me criar. Hoje, acho que foi a melhor coisa que me aconteceu, apesar de nunca ter sido fácil, pelo menos foi durante esse período que tive mais paz na minha vida.

Mas essa paz terminou um dia. Quando conheci o meu ex-companheiro, numa saída entre amigos, tinha o desejo muito grande de constituir uma família. Conhecemo-nos e vivemos bons momentos no início da relação. Uns meses após o início da relação, decidimos viver juntos. Em casa, sempre tratei de tudo.

Ele tornou-se uma pessoa cada vez mais agressiva. Sempre foi uma pessoa ciumenta, mas eu sentia que conseguia lidar com isso, ele dizia que era ciumento porque gostava muito de mim e pedia-me sempre desculpa depois dos ataques de ciúme. Mas à

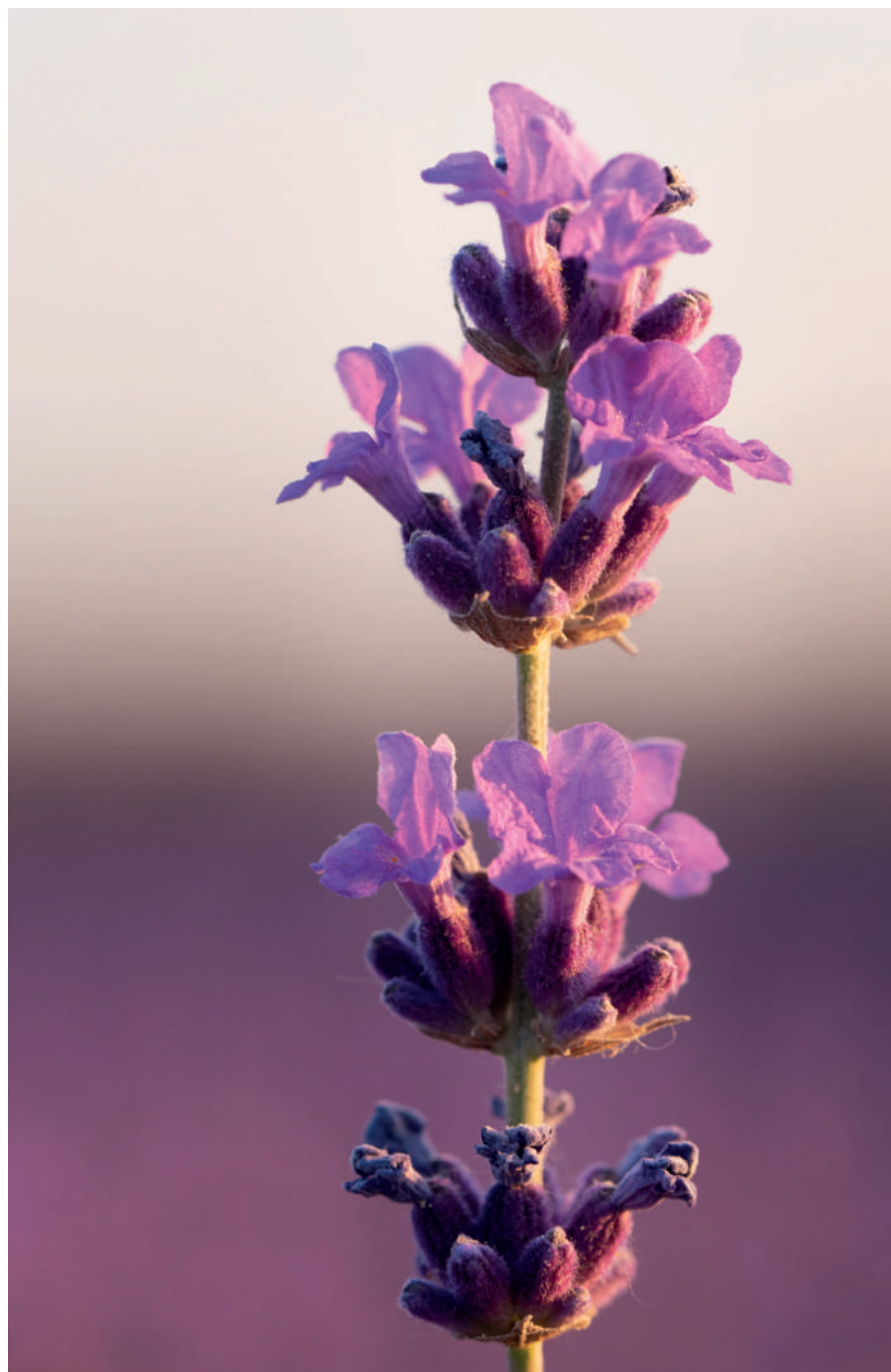
medida que os anos foram passando, e com o nascimento dos nossos filhos, ele ficou cada vez mais bruto comigo. Nunca tratou mal os meus filhos diretamente, mas culpava-me sempre que eles se portavam mal, dizia que eu era uma má mãe quando na verdade fui sempre a única a cuidar deles. Ele era muito distante na relação com eles e se é certo que às vezes sinto que dei o meu melhor também me sinto muito atormentada e ainda hoje me pergunto se sou uma boa mãe, acho que nunca devia ter permitido que os meus filhos tivessem crescido naquele ambiente, mas na altura não conseguia ver as coisas dessa forma, só pensava que os meus filhos mereciam crescer com os pais juntos.

Quando eles já eram adultos, e depois de um episódio em que ele me agrediu fisicamente, acabei por sair de casa. Não aguentava mais viver ali. Saí e fui viver para um quarto numa casa com outras mulheres, mas nunca senti que aquilo fosse a minha casa. Não tínhamos uma relação próxima e eu passava o tempo a ver séries e a jogar no telemóvel para não pensar em mais nada. Um dia, uma das minhas colegas de quarto suicidou-se e eu pensei: “Será que vai ser este o meu fim? Será que devo fazer o mesmo?”, fiquei muito perturbada e acabei por decidir sair da casa, mas não tinha condições económicas para me aguentar sozinha, acabei por ficar desempregada nessa altura e voltei para casa dele. Estive lá uns meses, ele não me bateu nesse período, mas tratou-me muito mal e culpou-me por ter abandonado os meus filhos. Acabei por sair novamente de casa dele e consegui ficar em casa de um familiar, onde vivo atualmente.

Os meus filhos têm quase 30 anos os dois, a minha filha tem a vida mais encarreirada, gostava que o meu filho também a tivesse, mas sei que nunca foi fácil para eles. Não foi fácil para ninguém. Eu não sei quem sou neste momento, tenho medo de tudo, não consigo raciocinar, parece que o meu cérebro pára. Sempre que ouço barulhos fico assustada, no trabalho sempre que um colega fala alto comigo fico sem saber o que fazer e sei

que isso está relacionado com tudo o que vivi, mas não consigo controlar. Algumas pessoas do meu antigo trabalho eram muito brutas a falar comigo, berravam e falavam de forma agressiva. Sempre que me falam assim não consigo fazer nada, é como se ficasse paralisada. Não consigo estar oito horas fechada a trabalhar, nem consigo fazer formação porque a minha cabeça não ajuda. Sei que é uma marca que me acompanha, uma cicatriz, mas ainda não consegui mudar isso em mim. Foram muitos anos a viver num ambiente violento. Fui capaz de sair dele, mas há coisas que ainda não saíram de mim. Estou com o subsídio de desemprego, mas estou à procura de um emprego em part-time para me manter ocupada e para me sentir mais capaz. Viver é uma luta constante.

Luto muito pelos meus filhos, se não fossem eles eu não sei se teria forças, mas por eles eu aguento. Quero que eles sintam orgulho na mãe que têm.



A minha história será breve. Aceitei partilhá-la, para ajudar outras mulheres a perceberem que é possível tudo terminar bem. Mas não quero revivê-la em muitas palavras, para não trazer de volta essa fase da minha vida, que quero apagar.

Preciso apagar.

Fomos casados durante 22 anos. Tivemos cinco filhos.

Durante aqueles 22 anos, o pai dos meus filhos, teve vários comportamentos agressivos, insultando-me, fazendo ameaças de morte e agredindo-me de diversas formas, em várias partes do corpo, principalmente, quando estava bêbado e sempre, por motivos de ciúmes. Ciúmes sem qualquer razão.

Ao fim de 22 anos, de uma vida de violência e, com o apoio dos meus filhos, tomei a decisão de apresentar queixa e divorciar-me.

Foi condenado pelo crime de violência doméstica, na pena de 2 anos e 3 meses de prisão, a qual ficou suspensa.

Como o pai dos meus filhos não se conformava com o divórcio, ainda, motivado pelos ciúmes, começou a perseguir-me, onde quer que eu estivesse. Na paragem do autocarro, quando ia ao supermercado, na porta do meu trabalho.

Insultava-me sempre e intimidava-me.

Telefonava inúmeras vezes, a ameaçar-me e, numa das vezes,

mandou-me um SMS a dizer que era uma put..., andava a dá-lo a toda a gente, se não fosse dele não seria de mais ninguém.

Noutra altura, mandou outro SMS a dizer que me ia cortar o pescoço, que me ia matar e ia ajeitar quem me deitasse fogo.

Não contei nada aos meus filhos, para não os assustar e preocupar. Fui ao tribunal. Pedi para falar com a senhora Procuradora e contei-lhe tudo, mostrando-lhe as mensagens escritas no meu telemóvel, enviadas pelo meu ex-marido.

Em resultado, novo processo de violência doméstica, tendo o meu ex-marido sido condenado a cumprir a pena anterior, que estava suspensa.

Tudo acabou em bem. Hoje tenho um companheiro que me faz muito feliz, que me fez acreditar que nem todos os homens são violentos.

Tenho 40 anos, dois filhos e como estou desempregada aproveitei para tirar o Curso de Técnica de Segurança do Trabalho.

Cresci numa família de mulheres, com a minha mãe e a minha irmã (sem figura paterna) e isso marcou-me. Talvez por isso tenha crescido com o sonho de querer muito ter uma família. Eu dizia sempre que queria arranjar para os meus filhos ou filhas, um pai melhor do que o meu, ou diferente. Acho que consegui arranjar um diferente, o problema é que não foi melhor.

O meu pai era aquele pai que ia estando presente, mas às vezes eu sentia que era uma enteada para ele. Ele tinha enteadas, mas às vezes era eu que me sentia nesse papel e cheguei a dizer-lhe em algumas conversas. Talvez isso me tenha feito pensar muito no que é que eu queria ser para os meus filhos, o que é que eu queria dar aos meus filhos.

Eu era bombeira, entretanto, fui trabalhar para uma pizzeria e foi num acidente de mota que o conheci (ex-companheiro). Ele foi-me socorrer e eu costumo dizer que o meu acidente foi conhecê-lo. Após esse momento, começamos a falar, já nos conhecíamos de vista porque ambos éramos bombeiros e passado uns tempos trocamos os números de telemóvel e eu acabei por terminar um namoro de 4 anos para ficar com ele. No início da relação era tudo

fantástico, íamos passear e passávamos horas ao telefone. Eu tinha 19 anos, era uma miúda e iludi-me. Na altura, eu procurava a família ideal e acreditei.

Ainda hoje tenho fotografias dos nossos passeios, guardei-as porque acho que os nossos filhos têm o direito de saber que os pais foram felizes, que nem tudo foi mau. E no início tudo eram rosas. Fomos morar juntos, decidimos engravidar e dois meses depois de nos juntarmos eu estava grávida. Ambos queríamos muito ser pais e tudo começou normalmente até que começaram os primeiros episódios de violência. Nas primeiras vezes eu tentava defender-me e lembro-me de um episódio em que lhe atirei uma moldura que bateu na porta porque ele a fechou. Acho que ele não tinha ficado muito bem se lhe tivesse acertado, era uma moldura pesada. No início eu tentava, mas depois eu percebi que não valia a pena. Hoje, quando olho para trás, sinto que não tinha a perfeita consciência das coisas. Eu sabia que algo estava errado, que não era saudável, mas não tinha consciência de que era vítima de violência doméstica. Primeiro, porque eu era uma miúda que vivia um sonho e depois porque a seguir vinha a parte boa e as coisas amenizavam. Entretanto, cometi o erro de comprar casa com ele, continuava a enganar-me a mim própria pensando que aquilo ia passar, que era um ato isolado, mas o problema é que esse “ato isolado” se repetia quinze dias depois, um mês depois e assim sucessivamente. E por muito estranho que pareça ele nunca me marcava. Eu não sei como, até hoje não consigo entender, mas cheguei a dizer-lhe: “Tu sabes bater-me.”, porque a verdade é que eu não ficava marcada fisicamente. Até termos a nossa casa e fazermos a escritura vivemos uns tempos em casa da mãe dele e as coisas aí acalmaram até ao dia em que ele me agrediu à frente da família dele e me deixou pela primeira vez o braço marcado. A mãe dele ficou muito chateada e disse que era a primeira e a última vez que ele fazia aquilo, porque não era aquela a educação que ele tinha.

As pessoas quando observam de fora acham que é fácil tomar algumas atitudes: “Ah se fosse comigo...”, mas eu até viver a situação, até estar na pele da vítima (porque hoje consigo dizer que fui vítima) também dizia o mesmo. Não é nada fácil. Eu sempre me interessei muito por documentários sobre violência doméstica, o pouco que havia há uns 20 anos. Naquele tempo não era como hoje em dia. Hoje em dia, apesar de a sociedade continuar a tolerar, sinto que a lei, as nossas autoridades e as instituições estão mais atentas e dispostas a ajudar.

Ele era extremamente ciumento e controlador, deixei os bombeiros por causa dele. Com o tempo, também deixei os meus amigos e por isso não os tinha lá quando mais precisei, até porque não tinha coragem para lhes pedir ajuda depois de tudo. Ele criava situações complicadas, discussões que eu nem sabia de onde vinham. Sempre que não me sentia bem para ter relações sexuais era caso para ouvir: “Tu tens outro!”, no início eu negava os intentos dele, mas com o tempo ia deixando de querer discutir mais e acabava por aceitar ter relações sexuais. Era abrir as pernas e ele aliviava a questão.

Mais tarde, arranjei um emprego, era uma excelente vendedora de roupa infantil, e um dia ele quis ter relações sem preservativo. Eu não estava a tomar a pílula e disse-lhe: “Não vai correr bem, eu vou engravidar.”, mas ele disse: “É só uma vez, não faz mal.”. “Uma vez” tem agora um nome e 19 anos de idade. É um filho fantástico. E eu queria voltar a ser mãe, mas não era naquela altura nem naquelas condições. A primeira coisa que eu fiz quando descobri que estava grávida foi ligar-lhe e a primeira coisa que ouvi foi: “O filho não é meu.”.

Nessa altura, ainda não tinha assinado contrato nesse meu novo emprego e tive de informar que estava grávida, estive quase a ser despedida e não vim embora porque assinei uma carta de despedimento em branco em que eventualmente se eu solicitasse baixa por tempo indeterminado aquela carta era usada por eles.

Até aos 6 meses de gravidez não se falava de gravidez em casa. E enquanto isso eu tentava ensinar o meu filho mais velho o que era ser irmão mais velho. Como eu quero que isto seja real e verdadeiro, quero dizer que eu também não sou santa. Houve uma fase em que me envolvi com outra pessoa. Ele desconfiou e eu acabei por confirmar. Aquilo tinha acontecido e tinha acabado, ambos éramos casados e não queríamos deixar os nossos companheiros. Eu tinha muita falta de carinho e aquela pessoa deu-me isso. Quando ele desconfiou tentou descobrir quem era e eu inventei uma história para ele não arranjar problemas com a pessoa. Os meus filhos sabem disto porque quando lhes contei a história contei a história toda. Ele na altura disse que me perdoava, mas na verdade nunca perdoou. As coisas evoluíram até que ele começou a controlar-me no trabalho, ia para o shopping onde eu trabalhava em Lisboa e tentava ver quem é que eu atendia. Eu sentia-me sempre muito incomodada.

Uns meses depois, ele foi em trabalho para o Algarve e eu fiquei uma semana sem ele. Aquela foi a melhor semana que eu tinha vivido nos últimos tempos e percebi que precisava mesmo de sair daquela relação. Pensei que se lhe dissesse, quando ele chegasse do Algarve, que a nossa relação tinha terminado, ele ia pensar que eu tinha alguém e ia fazer da minha vida um inferno. Então, decidi esperar o momento certo. Ele chegou, eu fingi que estava tudo bem, até chegar o dia em que ele começou a discutir comigo sem qualquer motivo e eu pensei: “Tem de ser hoje!”. Disse-lhe que para mim acabava ali, que aquilo não era vida para ninguém, nem para ele, nem para mim e muito menos para os nossos filhos. Disse-lhe que éramos jovens, que merecíamos mais do que aquilo e que os nossos filhos mereciam muito mais. A partir desse dia, comecei a dormir no quarto do meu filho, disse-lhe que começávamos a dividir as despesas dos miúdos no final do mês e o meu inferno piorou. Ele dizia que se eu não era dele então não era de ninguém. Começou a rasgar-me roupa interior,

porque dizia que eu usava aquilo para os outros e quando eu lhe apresentei as contas no final do mês ele disse que não pagava nada. Paguei a renda da casa, as nossas despesas e cheguei a um ponto em que não tinha dinheiro para comer, porque tinha de garantir comida para os meus filhos. Não contei nada a ninguém e acabei inclusive por passar fome, nem a minha mãe sonhava o que estava a acontecer. Ele fazia-me a vida num inferno, uma vez chegou a casa e disse: “Hoje não dormes.”, e começou a andar atrás de mim como um louco, fosse para onde fosse ele ia atrás de mim e os meus filhos assistiram àquilo tudo. Se eu sempre o considerei um bom pai, senti que deixou de o ser naquele momento.

A primeira vez que tive necessidade de o denunciar, liguei a uma advogada minha conhecida. Na altura, tinha um processo contra a minha antiga entidade patronal e essa advogada estava a acompanhar-me. Liguei-lhe a pedir ajuda quando ele me tirou a chave de casa e disse que ia fazer queixa de mim por abandono o lar. Eu, por ignorância, achava que perdia o direito aos meus filhos e à casa se ele fizesse queixa de mim. Nessa mesma manhã, ele tinha tentado ter relações sexuais comigo sem o meu consentimento. Ele fechava a porta, eu gritava e um dos meus filhos batia insistentemente... O meu ex-companheiro dizia: “Pára de gritar, se parares de gritar, ele também pára.”, enquanto eu pedia para ele me deixar e ele continuava: “Olha o menino, se parares o menino pára.”. Ele acabou por não conseguir fazer nada, mas a advogada fez-me ver que aquilo era uma tentativa de violação. Eu levei alguns minutos a decidir se fazia a denúncia ou não até que percebi que precisava de a fazer, não por ele, mas sim para me salvar, para ficar com os meus filhos. Hoje, sinto que a denúncia não foi feita com o propósito certo, ou seja, eu devia ter feito a denúncia com o intuito de me proteger, mas na altura o meu medo era ficar sem os meus filhos. Lembro-me de dizer à GNR, onde apresentei queixa: “Olhe, eu não quero que nada de

mal lhe aconteça, eu só me quero proteger.”, e hoje penso: “Como é que eu não queria que nada de mal lhe acontecesse depois de já me ter acontecido tanto mal?”

Ainda hoje me recordo da cara do GNR que me disse: “Vá para casa, resolva isso, isso não é nada.”, por isso é que eu digo que antigamente as coisas eram mais complicadas. Atualmente, as autoridades e as instituições estão muito mais abertas.

É muito triste eu não me lembrar dos primeiros passos do meu filho e lembrar-me daquilo que ele me fez, dói imenso. Preferia lembrar-me dos passos do meu filho e não me lembrar do mal que ele me fez.

Nesse período final em que ainda vivíamos na mesma casa, sempre que eu precisava de sair ele dizia: “Olhem a vossa mãe, vai ter com o namorado.” Ele chamava os meus filhos para a discussão e isso matava-me. Não podem dizer que um pai ama um filho desta forma, não pode amar um filho e fazer-lhe isto. Acima de tudo tem de se amar um filho e depois odeia-se a mãe dele.

Um dos momentos mais marcantes que me fez avançar com a decisão de abandonar a relação partiu das palavras de um dos meus filhos. Um dia, estava a chorar à frente deles os dois e ele disse-me: “O que foi mãe?” e eu disse: “Não foi nada, filho. É a mãe que é tola, estou triste.”, e ele respondeu: “Sabes, mãe? Eu também estou triste.”, aquelas palavras fizeram-me perceber que se eu não estivesse feliz, o meu filho nunca estaria feliz. Aquele não podia ser o nosso mundo, não podia ser a nossa vida. Eu precisava de resolver a minha vida. Até que certa manhã, numa discussão e após ter feito uma série de denúncias, ele deu-me uma cabeçada tão forte que eu fiquei com a cara num oito. Precisei de recorrer ao Centro de Saúde que me mandou para o Hospital, para avaliarem se tinha alguma coisa partida e houve mais uma queixa contra ele obviamente, tive inclusive de ir ao Instituto de Medicina Legal. Essa é a única denúncia em que existem marcas

físicas. Ele apertou-me o pescoço várias vezes e eu nunca fiquei com as mãos dele marcadas. Hoje, não sei como está a lei, mas na altura em caso de união de facto se não houvesse nada declarado na hora do registo presumia-se que a guarda pertencia à mãe. Eu não sabia, pelos vistos a GNR também não sabia e por essa razão não me deixaram trazer os meus filhos nesse dia. Eu dormi fora de casa nessa noite e no dia seguinte fui ao Tribunal pedir ajuda. Uma vez que a Magistrada só atendia à tarde acabei por regressar ao trabalho. Nessa altura, a minha mãe já sabia que eu não estava bem e começou a ajudar-me. Inclusive, mesmo não se falando há anos, partilhou tudo o que se passava com o meu pai e chocou-me o facto de o meu pai não ter tomado o meu partido, mesmo sabendo que eu era vítima de violência doméstica, segundo ele aquilo resolvia-se. Entretanto, nesse dia, quando voltei ao meu local de trabalho, o meu ex-companheiro estava lá com a mãe. A mãe dele dizia que eu era maluquinha e que andava a bater com a cabeça nas paredes, enquanto ele dizia que era bem feito eu estar assim e que me batia as vezes que fosse preciso. Foi a primeira vez que ele assumiu, acho que ele começou a perder o controlo da situação e hoje dou graças a Deus por isso, porque acho que foi a maneira de eu conseguir provar algumas coisas. Da parte da tarde, regresssei ao Tribunal e consegui falar com a Magistrada que depois de saber a história olhou para mim e disse: “Você tem aqui este número, vai ligar e vai pedir ajuda. Vai pegar nos seus filhos e vai embora. A senhora neste momento vai-se proteger, isso é que importa.”

Eu não compreendia o quanto a minha vida precisava de mudar, a APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima já me tinha tentado acolher só que eu queria tanto continuar na minha vida, e não aceitei. O número que a Magistrada me deu era da UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta, e eu fui buscar os meus filhos, peguei na mochila deles e fui-me embora. Saí a correr, o meu patrão estava no carro à nossa espera, e depois liguei para

lá. Os meus patrões deixaram-me dormir em casa deles, ele não sabia onde viviam e por isso nunca me iria procurar lá.

Quando ele percebeu que eu tinha levado os miúdos começou a andar louco à minha procura. No dia seguinte, procurei ajuda. Primeiro, fiquei numa pousada, entretanto, fui vista por alguém que nos conhecia aos dois e pedi para mudar de sítio. Mudaram-me de sítio, até que eu tinha de decidir se queria continuar a ser apoiada por eles na casa de um familiar ou numa instituição. Eu aceitei a ajuda, mudei de Concelho e fui para uma instituição, onde fui bem recebida. Nessa instituição, ajudava com trabalho e os meus filhos ficavam naquilo a que se chamava a creche da instituição. Foi lá que eu decidi que um dia ia ajudar pessoas que passassem pelo mesmo que eu tinha passado e quando entrei lá, entrei decidida a sair. Tive pessoas que me ajudaram muito a reestruturar a minha vida.

Mais tarde, quando o processo começou a andar eu quis assistir a tudo, quis testemunhar tudo o que vivi, queria olhá-lo nos olhos. Pensava que ele ia entender, que ia mostrar-se arrependido. Na altura, tive de ser corajosa pelos meus filhos, foram muito importantes para eu manter a minha sanidade mental durante muitos anos. Olhando o passado, sinto que há coisas que eu podia ter feito diferente, talvez tenha sido infantil em alguns momentos. Foi difícil, porque vivi a minha dor e a dor dos meus filhos. A força para superar tudo isto surgiu deles, eram eles que me davam ânimo e força.

Aquilo que mais me marcou foi ter de ser forte e entrar em piloto automático para conseguir ultrapassar as coisas, sem lidar verdadeiramente com elas. Quando tive de o fazer, quando precisei de lidar com elas, as pastas, as gavetas e o armário tudo se desmoronou. Isso foi o pior. Foi sem dúvida o mais duro, mas mesmo nesses momentos os meus filhos estavam ao meu lado, porque ter um filho que liga o telemóvel para colocar uma música para vir dançar comigo, ter um filho que de uma forma ou de

outra prepara uma festa de aniversário para mim às escondidas, ter um filho que joga futebol e que me dedica golos, todos estes pormenores são impagáveis. Saber que tenho filhos que vão almoçar comigo e que fazem piadas e brincam numa altura em que eu estou um caco é algo fenomenal e acho que é aí que eu percebo que se calhar não fiz um mau trabalho. Obviamente, que a violência doméstica me marcou e eu não seria a pessoa que sou hoje se isso não tivesse acontecido, nem os meus filhos seriam o que são. Hoje, consigo sentir orgulho naquilo em que me tornei, na forma como lidei com tudo, mas se me perguntassem isso há dois anos eu não o diria. Estava um caco nessa altura, foi nesse momento que me permiti a lidar comigo e com tudo o que tinha acontecido. De alguma forma, sem dar conta, obriguei-me a esse momento e ainda bem que isso aconteceu, porque eu precisava de arrumar as pastas, o armário, as ideias, precisava de ficar de bem comigo para poder ficar de bem com os outros, inclusive com o pai deles. Nunca o vou perdoar, mas não o odeio.

Futuramente espero sentir-me realizada profissionalmente. Estou a seguir um caminho, estou a terminar o Curso de Técnica de Segurança no Trabalho e gostava de dar formação na área. Para além disso, também gostava de voltar a ser mãe, uma vez que a busca incessante pela família acabou, acho que percebi que não devemos de procurar incessantemente nada, não há nada perfeito ou ideal, as coisas são perfeitas e são boas quando nós estamos bem e isso é que importa.

Recomecei muitas vezes o meu caminho e posso garantir que sair da relação foi a melhor decisão que tomei na minha vida. Eu saí sem nada, com uma mão à frente e outra atrás, com a roupa que tinha no corpo, consegui recuperar algumas coisas com o apoio da polícia, mas saí sem nada, sem saber o que ia encontrar. Saí com medo, com dois filhos, mas sempre com a certeza de que algo melhor me esperava. E tinha de ser melhor, porque aquilo não era vida para mim e não é vida para ninguém.

Há uma coisa que eu gostava que tivesse acontecido, gostava que ele me tivesse pedido desculpa. Nunca mudaria o que aconteceu, a dor não passava, mas era importante para mim saber que ele estava realmente arrependido, porque ele negou sempre em tribunal e continua a negar. Eu tenho a sentença comigo e já a li aos meus filhos. Toda a história que aqui contei também contei aos meus filhos. Sinto que ele devia de me respeitar, quanto mais não fosse porque sou a mãe dos filhos dele e cuido deles há 20 anos. E também gostava que o meu pai tivesse ficado do meu lado.

Gostava de dizer a todas as pessoas que possam estar a viver algo como aquilo que eu vivi que procurem ajuda, que não tenham medo, tudo o que vier é muito melhor do que aquilo que estão a viver. Há sempre alguém que nos pode ajudar e, se eu consegui há 17 anos, então outras pessoas também conseguem. Não é fácil, mas valeu a pena e vale sempre a pena. É difícil, ele é o pai dos meus filhos, eu achava que gostava dele, tinha uma vida construída e não sabia o que me esperava, mas se não tivesse tomado a decisão que tomei, não sei se estava cá hoje.



Casei em fevereiro de 1982. Vivíamos no Porto, mas o meu marido trabalhava em Espanha. Todos os fins de semana, estava connosco.

A distância nunca foi um impedimento, para que nos déssemos bem.

Em 2018, o meu marido ficou desempregado e regressou definitivamente a Portugal.

Desde essa altura, o seu comportamento alterou radicalmente. Começou a agredir-me, com frequência, após discussões que surgiam entre nós, sobre as dificuldades económicas que estávamos a atravessar, por causa da sua situação de desemprego.

Os acessos agressivos do Manuel agravaram-se, principalmente, quando ia a Espanha para tratar de assuntos relacionados com o seu subsídio de desemprego.

No regresso de uma dessas viagens, em 2019, durante a tarde e, depois de me queixar uma vez mais sobre os seus gastos excessivos, deu-me murros violentos nos braços, que me provocaram vários hematomas, que eu escondi, por vergonha.

Na mesma altura começou a humilhar-me, dizendo que eu não prestava e que tinha todos os defeitos do mundo. Tudo era desculpa para me rebaixar e desprezar.

Perante estas agressões e humilhações, comecei a dormir em outro quarto. Já não queria dormir com ele. Não me sentia bem e tinha medo.

Mas ele apoderou-se da chave desse quarto, onde dormia, para que eu não pudesse lá dormir ou refugiar-me das suas agressões.

Fui forçada a dormir no nosso quarto de casal, mas sempre com medo das suas investidas, temendo pela minha integridade física enquanto dormia.

Continuou a bater-me, sempre com murros nos braços e pontapés nas pernas.

Certa noite, enquanto eu já dormia, o Manuel quando regressou do café, já passava da meia-noite, deitou-se e tentou manter relações comigo, à força.

Consegui fugir para a casa de banho. Fechei-a e passei lá aquela noite.

No dia seguinte, parecia que não tinha acontecido nada. Até me levou a almoçar a um restaurante.

Passado uma semana, o Manuel voltou a agredir-me. Empurrou-me violentamente, atirando-me ao chão. Levantei-me e fugi para a rua, aos gritos, pedindo socorro.

Nesse dia, senti que já não aguentava mais. E tudo o que escondi, ao longo daquele tempo de terror, ficou às claras para todos.

A vergonha pelas agressões que sofria era grande. A vergonha que me levou a aguentar as dores das lesões, sem ir ao hospital, era imensa.

Mas a vergonha de continuar, naquela vida, e não fazer nada, era maior.

Finalmente, fui ao hospital e apresentei queixa na polícia.

Sem vergonha, com orgulho da minha decisão, fui a tribunal.

E sem vergonha, com orgulho, conto a minha história.

Tenho 62 anos, sou divorciada, tenho dois filhos e um neto. Os três são a minha paixão.

Atualmente, sou funcionária numa escola. Tive de lutar muito para arranjar trabalho desde que fiquei desempregada há uns anos, mas lutei de todas as maneiras: trabalho, faço formações, faço tudo para ter a minha autonomia financeira.

Eu sou filha de pais separados, o meu pai abandonou-me quando nasci e aos 4 anos tive um padrasto espetacular, uma pessoa importante para mim apesar de o meu avô ter sido sempre a minha figura paterna. Na minha altura, ser filha de pais separados não era tão natural como é hoje em dia e acabei por ter dois esgotamentos, mas superei tudo isso. Tinha um relacionamento melhor com o meu padrasto do que com a minha mãe, com a minha mãe nunca foi um relacionamento fácil.

Ao longo da vida fui tendo os meus namoricos e, entretanto, conheci o meu ex-marido aos 24 anos. Eu gostava dele, mas hoje avaliando bem sinto que nunca estive muito apaixonada. Acredito que tenha sido uma maneira de fugir aos problemas que eu tinha com a minha mãe. Inicialmente, era tudo muito bonito, casei aos 25 anos e ele não quis que eu trabalhasse mais, quis que eu ficasse em casa. Após três anos, engravidei. Tive o meu

primeiro filho e comecei a notar que o meu marido bebia bastante. Cinco anos depois, nasceu a minha filha e aí já haviam problemas, ele bebia muito e era eu que tomava conta dos meninos. Ele trabalhava, mas não fazia mais nada. Era sempre eu que tratava de tudo em casa e que acompanhava os filhos.

Aos 41 anos, decidi tirar um curso de animadora e um ano depois arranjei trabalho num colégio. Fui fazer aquilo que gostava. Passados poucos meses, tive um cancro da mama e fui forçada a parar de trabalhar. Eu adorava o que fazia.

À medida que o tempo ia passando, os problemas com a bebida aumentavam e eu já não suportava o cheiro. Quando ele bebia tornava-se agressivo. Posso citar um exemplo: quando estava grávida da minha filha, estávamos na comunhão de um vizinho nosso, na cave do prédio onde vivia, e eu deixei de o ver. Como estava imensa gente, pensei que ele tivesse ido para casa. Eu com uma barriga grande e com o menino. Ele não estava em casa e não aparecia. Então, fiquei à espera em casa de uma vizinha. Não havia telemóvel na altura, ninguém usava. Liguei para o telefone de casa da minha sogra e o meu cunhado disse-me que lhe tinha emprestado o carro. Eu queria entrar em casa, já era perto da meia noite, ele não aparecia e eu não tinha a chave. Acabei por arrombar uma persiana e saltar pela janela com o meu filho. Quando ele chegou a casa, estava completamente bêbado e quis bater-me, mas o meu filho chorou tanto que aquilo acabou por terminar. Nesse dia, fiz as malas para me ir embora. Ele implorou, chorou, disse que ia deixar de beber e andou quase comigo ao colo nos 15 dias seguintes.

Quando se tem filhos é diferente e eu tinha um e outra a nascer, por isso acabei por ficar. Entretanto, a minha filha começou a crescer e ele começou a modificar cada vez mais.

Há cerca de 13 anos, um dia, ele estava a levar-me ao colégio onde trabalhava e quando chegamos ao portão um colega meu apareceu no vidro do carro e pediu-me um cigarro. Eu disse que

não tinha e que ia comprar na hora de almoço. Quando o meu colega foi embora, ele disse-me: “Minha puta, andas metida com ele?”, eu olhei para ele e nem queria acreditar na forma como ele me tinha falado. Saí do carro, fui trabalhar, mas andei todo o dia a pensar naquilo.

Na altura, ele tinha-se despedido e eu consegui um part-time para ele ao final da tarde na portaria do colégio. Nesse mesmo dia, quando estava a sair ao final da tarde, ele estava na portaria e o portão do colégio estava cheia de alunos e pais e mães que os iam buscar, pessoas que tinham muita consideração por mim. Quando passei pelo portão, ele disse: “Já vais embora, puta? Olha que tens que me vir buscar às 20h30.”

Eu não sei como cheguei a casa, sei que cheguei e quando o meu filho chegou eu disse-lhe que me ia separar do pai dele, porque não aguentava mais. Assim que a minha filha chegou disse-lhe o mesmo, ela ainda era menor na altura. Eles disseram-me para eu fazer o que fosse melhor para mim. Entretanto, disse ao meu filho para ir buscar o pai se ele quisesse, porque eu não ia, mas ele ligou ao filho a dizer que vinha para casa de autocarro. Eu fiz o jantar e comecei a jantar. Quando ele chegou a casa disse: “Já estás a jantar, puta do caralho?”. Depois virou a mesa, a comida, tudo. O meu filho pediu para ele ter calma e ele acabou por ir para a cave da casa. Cerca de uma hora e meia depois, pediu para falar comigo, muito mansinho, mas eu disse que para mim o casamento tinha acabado ali, que o que tinha para dizer já tinha sido dito. Ele pediu perdão, mas eu disse-lhe que já não aguentava mais vê-lo bêbado todos os dias, nem ser tratada daquela forma. Nessa noite, ele ficou a dormir na cave e eu fui para o quarto. No dia seguinte, a Diretora do colégio chamou-me e disse-me que ele tinha ido lá entregar a chave e que não ia voltar ao emprego. Ela sabia da minha história e disse-me que me dava todo o apoio para eu o deixar. Tive de o aturar mais um ano lá em casa, porque ele dizia que a renda estava em nome dele e não tinha para onde ir.

Os meus filhos nunca me deixavam sozinha em casa com ele nesse período. Tive muito apoio na altura, inclusive da minha sogra e dos meus cunhados. Alguns meses depois, houve uma noite em que ele não apareceu para dormir em casa e eu fiquei cheia de esperança. No dia seguinte, ele ligou à filha a dizer que ia ficar em casa da mãe dele. Durante o dia, enquanto eu estava a trabalhar, ele foi a casa e tirou tudo o que era de melhor: televisão, mobília do quarto, computadores, tudo o que havia de bom.

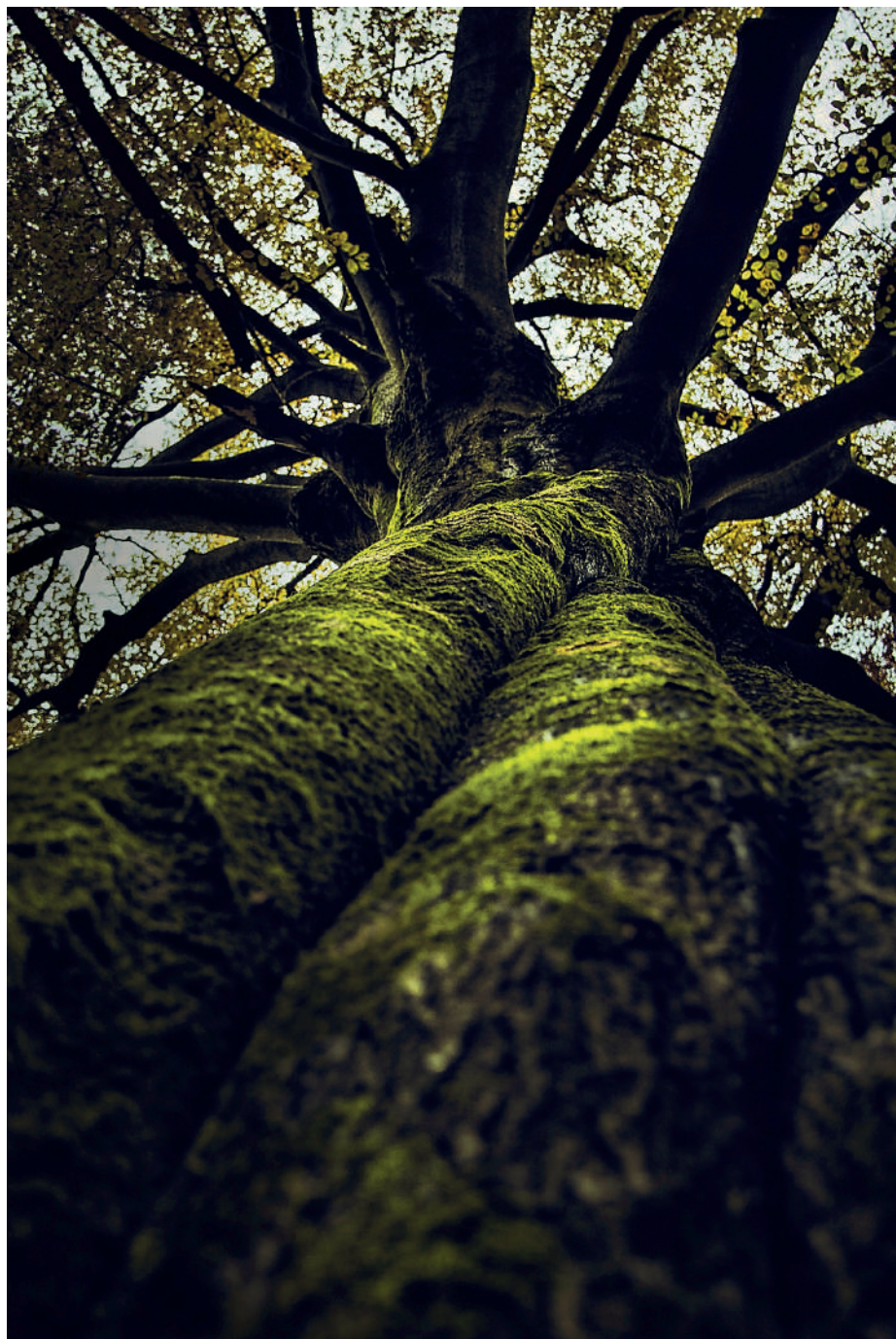
No dia em que me divorciei foi uma festa para mim e para os meus filhos. Foi a melhor coisa que eu fiz. Já o devia ter feito há muitos anos atrás.

Agora, não tenho ninguém a massacrar-me a cabeça, tenho liberdade, sou quem sou. Quando estava com ele, se quisesse ir tomar um café, quase tinha que pedir autorização, porque ele levava a mal. Era muito ciumento. Sair daquela relação onde era constantemente insultada e até forçada a ter sexo foi o maior alívio da minha vida, senti-me a rejuvenescer. Durante a relação, não me arranjava nem saía de casa, logo eu, que sou uma mulher que sempre gostou de se arranjar. Hoje gosto muito mais de mim.

O apoio dos meus filhos foi fundamental para suportar e superar tudo, estiveram sempre do meu lado. Eles é que me deram força e forçaram a saída do pai de casa.

Eu acho que qualquer mulher em situações de violência doméstica, deve tentar divorciar-se assim que possível, não ter medo e mesmo sem emprego, tem que acreditar que vai conseguir arranjar trabalho. Hoje em dia, vejo pessoas tão jovens a passar tantos trabalhos com maridos tão violentos. Eu nem que tivesse de mudar de país para deixar aquele homem. Fui muito afetada psicologicamente. Às vezes digo que mais valia ter ficado solteira, mas apesar de tudo não me arrependo porque tive os meus filhos, que são muito educados e muito amorosos, são um espetáculo. As pessoas não devem estar a aturar a violência dos maridos, não há ninguém que tenha capacidade física e mental para aguentar

uma situação dessas toda a vida, com o tempo eles só pioram e os próprios filhos não gostam de ver isso. Os filhos não gostam de ver violência no casamento, ficam muito melhor quando os pais se separam, muito mais estáveis.



Divorciamo-nos quando o meu ex-marido estava a cumprir pena de prisão, por tentativa de homicídio.

Sempre foi um homem violento.

Durante o nosso casamento, a agressividade dele, manifestava-se quando bebia. Nessas alturas, insultava-me e empurrava-me contra as paredes. Fui aguentando e ultrapassando esses momentos, pelo amor que tinha aos nossos seis filhos. Não queria que os miúdos crescessem sem ter o pai por perto.

Quando foi condenado e preso, aproveitei essa ausência para intentar ação de divórcio. Após julgamento, o divórcio foi finalmente decretado.

Esteve preso durante cinco anos.

Quando saiu, tentou voltar para a minha casa, onde eu vivia com os nossos filhos, numa ilha em Ermesinde. Não permiti e fechei a porta à chave.

Começou a gritar, a insultar-me, dando pontapés na porta com violência, para tentar deitar a porta abaixo.

Chamei a polícia. Estava sentado na soleira da porta, quando a polícia chegou. Eu estava fechada em casa, com as crianças. Os agentes perguntaram-lhe o que estava ali a fazer, ao que ele respondeu que era ali que morava e que a sua mulher não o

deixava entrar.

A polícia pediu para abrir a porta. Abri.

Os meus filhos estavam aterrorizados. Expliquei que ele não era meu marido, mas sim ex-marido, e que tinha estado preso por tentativa de homicídio e que queria entrar em minha casa, recorrendo à força.

A polícia tomou nota da ocorrência e, dirigindo-se ao meu ex-marido, apelando ao seu bom senso, pediu para não insistir, porque se assim era, aquela já não seria a casa dele.

Foi-se embora.

Logo após, começaram os telefonemas e mensagens ameaçadoras, a dizer que se eu não o aceitasse de volta, me ia matar e matar os nossos filhos, e que ia deitar fogo à casa.

Sempre que ia trabalhar, ele vinha atrás de mim, a insultar-me todo o caminho.

Apresentei queixa na polícia e recebi o estatuto de vítima.

O processo prosseguiu para o ministério público e foi-lhe aplicada uma medida de afastamento.

Mesmo com essa medida, continuou a perseguir-me, no trabalho, na estação de comboios, no café. Em todo o lado.

Atirava pedras contra a porta da rua e mandava mensagens ameaçadoras para mim e para o meu filho mais velho.

Tudo se agravou numa noite - Concretizou uma das ameaças que havia feito.

Na madrugada de um dia de Natal, regou com gasolina a porta da minha casa e a máquina de lavar roupa que ficava num anexo. Ateou o fogo e subiu para o telhado da casa em frente, para ver tudo a arder.

O meu filho mais velho sobressaltado, veio ter comigo à cama, acordando-me, porque tinha recebido uma mensagem do pai, no seu telemóvel, a dizer que a mãe dele ia morrer queimada naquela noite.

No mesmo instante, sentimos o cheiro a queimado e vimos as

labaredas pela janela da frente da casa.

Conseguimos todos escapar pela janela das traseiras e liguei para o 112.

Veio a polícia, o INEM e os bombeiros.

Ele fugiu. Nunca mais o vimos ou ouvimos falar dele.

Sou natural de Valongo, onde nasci há mais de 40 anos, mas estou a viver no Porto. Vou começar um Contrato Emprego-Inserção +, como auxiliar de crianças numa creche, antes disso trabalhei sempre em fábricas, limpeza e apoio a idosos e crianças. Tenho uma filha e um neto, que é a maior alegria da minha vida.

O meu relacionamento com a pessoa de quem me divorciei foi muito duro. Sempre fui uma criada, mais do que uma mulher eu sentia-me sempre uma criada, que existia para tratar de tudo o que ele precisava. Juntei-me a ele muito cedo, era muito jovem. Depois de decidirmos viver juntos, despedi-me e fui trabalhar para a empresa de uma familiar dele.

Toda a minha vida estava relacionada com ele e tudo o que podia fazer era decidido por ele. Deixei de ter acesso ao dinheiro, deixei de sair de casa a não ser com ele e ao fim de uns anos acabei por deixar de trabalhar.

Ele sempre foi uma pessoa agressiva, mas no início não era violento comigo. A primeira vez que me deu um estalo foi porque o jantar não estava bom, tivemos uma discussão e ele agrediu-me. Nessa altura, pediu-me desculpa e eu aceitei. Ele disse-me que estava muito irritado por causa de uns problemas com um colega no trabalho e que por isso tinha acabado por descarregar

em mim essa irritação.

A verdade é que sempre que alguma coisa não estava bem, sempre que ele se irritava com alguma coisa, era comigo que ele gritava e era a mim que ele batia. Com o tempo começou a mudar o discurso e a dizer que era eu que merecia, porque não fazia bem as coisas.

Vivi muitos anos assim, até que um dia decidi sair daquela casa e daquele concelho e apresentei queixa dele. Não vivi numa casa de abrigo, porque tive o apoio da minha irmã e da minha mãe, mas ainda bem que existem casas de abrigo para todas as pessoas que precisam.

No entanto, alguns meses depois de ter saído de casa, acabei por voltar. Ele tem uma relação próxima com a minha filha e o meu neto, eles vivem muito perto e a única forma que eu tenho de estar com a minha filha e com o meu neto é regressar àquele lugar.

Um dia, quando estava em casa da minha filha, ela disse-me que ele estava mudado, que tudo seria diferente. Então pediu-me para voltar para casa dele, para assim poder estar perto dela e com isso acompanhar o crescimento do meu netinho. Mas a verdade é que as coisas nunca foram muito diferentes. Sai e voltei a essa casa por quatro vezes ao longo dos últimos anos.

Nas últimas vezes que regressei ele já estava reformado e estava sempre em casa. Já não era uma pessoa tão violenta como antigamente, a saúde já não era muita, mas durante esses períodos nunca me mostrou um gesto de amor, de carinho ou de companheirismo. Recebia apenas insultos, ameaças e ordens, mas já estava habituada e pelo menos durante esse período ele não me agrediu fisicamente.

Hoje, os tempos são outros, as pessoas estão mais informadas e há mais apoios. Gostava que as pessoas não tivessem de viver aquilo que eu vivi, mas não conseguimos controlar os comportamentos dos outros. As pessoas precisam de pedir ajuda,

também pelos filhos.

Regressando à minha história, acabei por ir voltando sempre àquela casa, era um ciclo e se eu tivesse a minha filha e o meu neto mais perto, sei que seria diferente. Mas não tinha. Fui aguentando aquele inferno, mas não podia ficar lá para o resto da minha vida. Então, no ano passado, decidi voltar para junto da minha mãe e da minha irmã e estou a tentar fazer algo por mim. Vou começar a trabalhar com as crianças na creche e estou a tentar seguir um caminho diferente. Preciso de fazer alguma coisa por mim, já que nunca o fiz ao longo de toda a minha vida e gostava que as pessoas pudessem pensar sobre isso, porque eu já não consigo voltar atrás e seguir o caminho que gostava de ter seguido, mas há muitas pessoas que ainda conseguem: “Façam algo por vocês mesmas, coloquem-se em primeiro lugar, sintam-se vivas. Se eu pudesse tinha pensado muito mais em mim, tinha cuidado muito melhor de mim.”

Espero que as pessoas saibam que há mecanismos capazes de as apoiar nos momentos mais difíceis. Se eu tivesse a minha independência económica talvez tivesse tomado outra decisão mais cedo, mas não podia. Estava presa.

Voltando atrás, uma das coisas que ainda hoje me dói muito é ter ouvido: “Mas você também está com ele por interesse.”, dito por um advogado. Apesar disso, há profissionais muito bons, que me apoiaram sempre muito e que foram muito importantes para eu aprender a lidar com tudo o que passei. Espero que as vítimas encontrem sempre profissionais humanos, preocupados e dedicados que as ajudem quando mais precisam.



Era uma miúda de 22 anos. Estudava na Faculdade de Ciências do Porto. Nas horas vagas e nas férias, trabalhava na pastelaria, que pertencia aos meus pais, perto de Aldoar.

Foi nessa pastelaria que conheci o Pedro. Ele era gerente numa oficina de automóveis e todos os dias de manhã, às 7:30 horas, servia-lhe o pequeno almoço. Um copo de leite morno e uma sandes de fiambre.

No início, as nossas conversas eram de circunstância. Depois, tornaram-se mais pessoais.

Houve um dia, em que chovia imenso e estava atrasada para a faculdade. Ofereceu-me boleia. No início hesitei, mas depois aceitei.

A partir daí, surgiu uma maior proximidade entre ambos.

Começou a convidar-me para sair. Íamos tomar café, jantar, ao cinema. Adorava estar com ele, porque me sentia protegida. Era dez anos mais velho e muito envolvente.

Dizia que era solteiro e que morava com a mãe.

Certa noite, levou-me a casa, parando o carro na esquina da rua. No rádio tocava a versão de Michael Bolton de “When a man loves a woman”. Lá fora chovia.

Quando a música termina ele diz “quando um homem ama uma

mulher, fica assim parado a olhar para ti”. Fiquei conquistada. Beijamo-nos com intensidade.

Os encontros que se seguiram, foram em segredo.

Após um mês de encontros clandestinos, sempre com receio da reação dos meus pais, porque ele era um homem mais velho e experiente, contei-lhes.

O meu pai reagiu muito mal. Disse que não era homem para mim, que o conhecia bem. Que tinha mulher e um filho.

Inicialmente não acreditei. Não quis acreditar. Depois o meu mundo ruiu.

Tive vergonha da minha ingenuidade. Deixei de ajudar na pastelaria dos meus pais, para não o encontrar. Não quis encará-lo.

Como não parava de me telefonar, decidi enfrentá-lo e atendi o telefone. Comuniquei-lhe que estava tudo terminado, que já sabia da verdade toda, que era casado e tinha um filho. Que agradecia que não me procurasse mais, pois cada um devia seguir a sua vida.

Ele recusou o meu afastamento, disse que estava separado, que o advogado já tinha dado entrada com a ação de divórcio e, por esse facto, estava a viver provisoriamente, na casa da mãe.

Pedi para se afastar, mais uma vez, pois não confiava nele. E desliguei.

Os telefonemas continuaram. Depois começou a perseguição. Estacionava o carro em frente à minha casa e ficava à espera que eu saísse.

Com medo dele e com medo que pudesse fazer mal à minha família, sempre que queria sair de casa, pedia a um amigo que me fosse buscar a casa e acompanhasse até à faculdade.

A faculdade passou a ser o meu único destino. Deixei de frequentar o grupo de jovens, o ginásio e de fazer as coisas normais que uma miúda faz nos seus 22 anos.

Houve um dia que, sabendo que estava em casa, começou aos

pontapés à porta de entrada. Queria que eu descesse para falar com ele. Valeu-me a intervenção da minha irmã mais nova, que lhe pediu para esquecer-me e para me deixar seguir a minha vida em paz.

As perseguições agravaram-se e vieram acompanhadas de ameaças. Num telefonema que foi atendido pela minha irmã, referiu que andava com uma arma no carro e que se o meu pai me impedisse de estar com ele, lhe dava um tiro.

Nunca quis que o meu pai soubesse de nada, por isso continuei a esconder este sufoco. O meu sofrimento era atroz. Sempre que ouvia o telefone ou a campainha de casa, ficava em pânico.

A minha irmã viu-se obrigada a contar tudo aos meus pais.

Iniciaram as férias de Natal. Os meus pais tomaram a decisão de que eu iria para Lisboa, para casa dos meus tios. Foi a única vez que passei o Natal longe dos meus pais e da minha irmã.

Aproveitando o facto de eu estar fora, o meu pai e um tio, abordaram a pessoa que me perseguia. Não sei o que lhe disseram. Sei que, quando regressei, já não recebia telefonemas ou era perseguida por aquela pessoa.

Ele deixou de trabalhar na oficina de automóveis, perto da pastelaria dos meus pais e nunca mais ouvi falar dele.

Durante muitos anos, sempre que ouvia o telefone ou a campainha da porta, tinha ataques de pânico.

Comecei a trabalhar novamente na pastelaria dos meus pais e aos poucos a vida foi retomando a normalidade.

Partilho esta história, esperando alertar outras jovens para que não tenham pressa nas suas relações. Tentem perceber sempre, quem são as pessoas com quem se relacionam. No nosso caminho encontramos muitos lobos com vestes de cordeiro!

Em novembro de 2014, conheci o pai da minha filha.

Foi uma paixão avassaladora. Passado um mês estávamos a viver juntos.

O amor era muito, mas as discussões entre ambos também eram muitas. Os ciúmes eram demasiados. Se eu chegava mais tarde do trabalho, questionava onde tinha ido e com quem estava. Se visse o meu carro estacionado num local não habitual, telefonava de imediato a perguntar onde estava, o que tinha ido fazer e com estava acompanhada.

Este comportamento era constante.

No início encarei esta situação com leveza, sem dar muita importância. Depois deixei de ter paciência.

Respondia-lhe que a vida era minha, que não tinha que lhe dar satisfações, que não andava escondida, que não admitia desconfianças sobre mim.

Enfim! Já estava a chegar a um ponto de exaustão. Outras vezes, pensava que, se ele tinha ciúmes de mim, seria certamente uma evidência de que me amava. E sentia-me privilegiada. Tola!

Mesmo em momentos de descontração, aos fins de semana ou nas férias, as discussões existiam por causa dos seus ciúmes.

Estes foram sinais, que não quis ver.

Depois foram surgindo outras discussões. Qualquer assunto era motivo para divergências.

Fiquei grávida.

No segundo mês de gravidez, após mais uma discussão, o pai da minha filha perdeu a cabeça e deu-me um murro na cabeça, com força. Cai no chão. Ele saiu e eu fiquei no chão a chorar.

Quando regressou, pediu desculpa, alegou que estava bastante nervoso por causa do trabalho.

Perdoei. E continuei a perdoar.

Ao longo de três anos, fui insultada, humilhada e agredida fisicamente. Bastava ser contrariado para me dar um murro na cabeça, com o punho fechado.

Se, inicialmente, se inibia de o fazer em frente da nossa filha, depois deixou de ter esse impedimento. Levantava-me a mão mesmo em frente dela.

Até que um dia, antes do jantar, começou nova discussão.

Primeiro, vieram os berros, depois os insultos. Estava já preparado com o punho cerrado e o braço levantado, para dar-me um murro, quando a minha filha vem a correr ter comigo a chorar. Ele saiu.

A menina abraça-me, agarrada ao meu pescoço, lavada em lágrimas, repetindo “Mamã, tenho medo que o pai te faça mal”.

Estas palavras colocaram um ponto final, na relação com o pai da minha filha e marcaram um novo começo na minha vida.

Libertei-me de uma relação que só me fazia infeliz. Superei este desgosto de amor e de vida e mais uma vez perdoei.

Pelo amor que tenho à minha filha perdoei. Procurei ajuda para que não passasse qualquer dor ou ressentimento para ela. Para mim não foi um bom companheiro. Mas, para ela continua a ser um bom pai.

Nunca apresentei qualquer queixa. Nunca quis prejudicar a imagem do pai da minha filha, nem prejudicar a relação entre ambos.

Mas não foi fácil de lidar com a dor. A dor de não ter conseguido dar uma família à minha filha.

Hoje a minha filha diz que somos mais felizes sozinhas e se lhe perguntarem se gostaria de ter o pai e mãe juntos, ela prontamente responde que não.

Somos as nossas escolhas. Eu escolhi ser feliz e fazer feliz a minha filha.

Durante os primeiros anos de união, tudo correu bem.

Depois de um primeiro casamento falhado, pensei que tinha encontrado o homem que ia construir comigo uma verdadeira família e envelhecer a meu lado.

Depois dos gémeos nascerem, tive imensa dificuldade em emagrecer. O meu corpo nunca mais voltou ao normal. Nunca recuperei a silhueta.

O meu companheiro sempre deu muita importância à parte física de uma mulher. Gostava que me arranjasse e que usasse roupas que evidenciassem a minha boa forma física. Adorava que usasse saias curtas e decotes. Gostava de perceber que outros homens reparavam em mim.

O nascimento de um filho muda totalmente a nossa vida. Mais ainda, o nascimento de dois filhos, em simultâneo.

Se um chorava, o outro chorava. Se um comia, o outro também tinha de comer. Os dois tinham cólicas ao mesmo tempo e, ao mesmo tempo, gritavam de dor.

Durante quatro meses, usufruí da licença de maternidade, depois fui forçada a suspender a minha atividade como prestadora de serviços. Não era capaz de abandonar os meninos numa creche. Abandono era o sentimento que me assaltava.

Dediquei-me aos gêmeos, esqueci o meu companheiro e esqueci-me de mim.

Não perdi peso, não ia ao cabeleireiro, não saía com os meus amigos, deixei de me tornar interessante aos olhos do meu companheiro. Tenho noção disso.

Se eu deixei de sair, ele começou a sair mais. Inicialmente, ia tomar café depois do jantar, regressava vinte minutos depois. Começou a regressar uma hora depois. Começou a demorar duas horas, três horas. Depois já ia jantar fora, ou beber um copo com os amigos.

Mostrei o meu desagrado, referindo que éramos uma família, e que teria de se dedicar mais à família e que os filhos eram de ambos.

Não quis saber e manteve o mesmo comportamento.

Não demorei muito a entrar em depressão. Não me sentia amada, sentia-me triste e inútil. Não me queria vestir ou tomar banho. Só queria comer. Comer era o meu prazer. Só sentia satisfação com a comida.

O pai dos meus filhos, não me tocava, o olhar dele era de nojo. Sentia o seu desprezo.

Procurei falar com ele. Depressa a conversa se agudizou e terminou com ele aos gritos a dizer que era uma gorda, que não valia nada, que tinha náuseas de mim e que ia deixar de dormir comigo na mesma cama.

A partir daí, começou a ignorar-me, mal falava comigo.

Se tudo estava mal, pior ficou quando lhe disse que, para além de ser um mau companheiro, era um péssimo pai, porque nem sequer pegava nos filhos.

Olhou-me com raiva e deu-me um estalo tão forte que me arreventou um lábio e fiquei a sangrar do nariz. Mais uma vez chamou-me gorda, que era repugnante e que tinha nojo de mim.

A partir daí, se lhe perguntasse alguma coisa, dizia “cala-te nojenta”, “sai daqui que não te posso ver”, “és ridícula”.

Quando os gémeos fizeram 18 meses, coloquei-os na creche e recomecei a trabalhar.

Os insultos continuaram. As ausências também.

Certamente ele teria outra pessoa. Tinha que ter.

Estávamos perto da Páscoa. Antes de sair em trabalho, para Aveiro, numa manhã, fui tomar café com uma amiga. Após, despedi-me dizendo-lhe que só me apetecia morrer, que não fazia falta a ninguém, nem aos meus filhos. Entrei no carro e parti.

Chovia imenso. Na minha cabeça, ecoavam as palavras “gorda”, “nojenta”, “não vales nada”. Não ouvia mais nada. E acelerava.

Quando voltei a mim, o carro girava na auto estrada, até embater nos rails. Despistei-me.

Veio o INEM e fui para o hospital. Telefonei ao pai dos meus filhos a avisar que ia chegar tarde a casa, porque tinha tido um acidente de viação e estava em observações no hospital. Não reagiu. Tive alta no próprio dia.

Foi uma colega de trabalho que me levou a casa. Ele estava na janela. Não se mexeu, não veio ajudar-me. Entrei sozinha em casa.

Estava aborrecido, porque tinha uma reunião no trabalho, à qual teve de faltar, por minha causa. Mais uma vez mostrava que era um estorvo na vida dele.

Tinha muitas dores, mal me podia mexer. No dia seguinte, disse que a reunião à qual tinha faltado no dia anterior, por minha culpa, havia sido remarcada para aquele dia. Desta vez não podia faltar.

Eu ainda aleguei que precisava de ajuda, que mal podia andar, devido às dores que tinha, que não podia cuidar dos gémeos. Mas em vão. Saiu e regressou de madrugada.

Na manhã seguinte, levantei-me mais cedo e desconfiada, peguei no telemóvel dele. Vi a seguinte mensagem: “Ontem à noite deixei o meu colar no teu carro, depois devolves-me. Ok?”

Acordei-o e confrontei-o com aquela mensagem. Ele negou. Disse-lhe “Afinal não tinhas nenhuma reunião ontem! Enganaste-me. E fiquei eu em casa cheia de dores, para tu ires sair com

outras!”

Até que me encheu de bofetadas e pontapés.

“És imunda, uma gorda. Pensavas que ficava contigo!? Dás-me vontade de rir! Devias ter morrido!”

Toda pisada e a sangrar, chamei a polícia. Ele pegou nas roupas dele e saiu de casa.

Apresentei queixa. Foi condenado.

Hoje vivo para os meus filhos. Já passaram oito anos e não quero mais ninguém. Não preciso de mais ninguém.



Sempre fui conhecida pelo meu riso fácil e pela positividade, com que sempre encarei a vida.

Em determinada altura, essa alegria desvaneceu-se e quase perdi a vontade de viver.

Esta história começa com uma relação que, como todas, começa bem. Depois surgem os sinais, que ninguém quer ver ou perceber. A minha história não foi diferente.

O Carlos sempre foi muito ciumento. Conhecemo-nos na escola secundária. Como era muito alegre e bonita, tinha muitos amigos.

E foi esta alegria que também o cativou. Começamos a namorar.

Depressa começou a criticar se usava mini saia ou se usava um decote mais fundo.

Acabei por ser forçada a alterar a forma como me vestia.

Depois implicava com as minhas amigas. Dizia que a Maria saía muitas vezes à noite, logo não devia ter pais em casa, como tal a amizade dela não servia para mim. A Alice, como estava sempre a mudar de namorado, era vulgar, logo, a amizade dela também não servia para mim.

Fui-me afastando para evitar discussões. Acabei sem amigas.

Esperava-me todos os dias à porta do trabalho, pois não queria que utilizasse transportes públicos ou que aceitasse boleia de

colegas.

Casei.

Após o casamento, disse que não fazia sentido eu manter a minha conta bancária de solteira, por isso devia encerrá-la. Justificou com o facto de sermos uma família, por isso só podia existir uma conta bancária.

Encerrei a minha conta bancária, e o meu salário começou a ser transferido para a conta comum do casal.

Pedi-lhe um cartão multibanco, para poder fazer os pagamentos normais da vida doméstica – luz, água, supermercado, ...

Mas ele argumentou, que não era necessário, porque todas as contas eram pagas por domiciliação bancária, e as compras do supermercado seriam pagas com o multibanco dele, porque nunca iria sozinha às compras. Não queria que eu me cansasse a carregar sacos.

Começou a dar-me um certo valor por mês, como se fosse uma mesada, para pequenos gastos de mercearia.

Todas as semanas, questionava-me sobre o dinheiro que gastava e o que comprava.

Por vezes, trazia documentos para assinar. Assinava-os sem os ler. Não valia a pena, dizia ele. Eram documentos do banco e eu não iria perceber o que lá estava escrito.

Por vezes perguntava quanto dinheiro tínhamos na nossa conta ou quanto devíamos ao banco da prestação da casa, mas ele sempre dizia que não me devia preocupar com esses assuntos, porque ele tinha tudo sob controle.

Depois nasceu a nossa filha, Joana.

Mais tarde, mostrei vontade em tirar a carta de condução. Queria conduzir. Não queria estar sempre dependente dele, para ir ao médico com a minha filha ou visitar a minha mãe, que morava longe.

Prontamente negou. Alegou que não precisava de tirar a carta de condução, porque não precisava de conduzir. Seria um gasto

desnecessário. Onde eu quisesse ou precisasse ir, ele levava-me.

Senta-me completamente controlada. Não tinha amigas, não podia ir a casa da minha mãe quando quisesse, ir ao centro comercial fazer compras, ou simplesmente passear.

O meu sorriso começou a desvanecer, mas nunca perdi a alegria de viver, nem de ter fé.

Em conversa com uma colega de trabalho, acabei por desabafar. Sentia-me de tal forma angustiada que precisava de partilhar o meu sofrimento.

Essa colega ouviu-me até ao fim, com um semblante horrorizado.

“És vítima de violência doméstica! Tens noção disso?”

Não. Respondi. Ele só me controla. É só a forma de ser dele.

Sem dizer mais nada, essa colega, abre a página da internet da APAV e mostra-me informação sobre violência doméstica. Não queria acreditar.

Eu vítima de violência doméstica? Não podia ser!

Esta situação manteve-se. O Carlos continuava a trazer documentos do banco para assinar.

Um dia ao ler “crédito” num dos documentos, resolvi questionar. Ficou agressivo. Não admitia desconfianças, tudo o que fazia era para o bem da família. Insisti.

Ficou vermelho e inchado e num gesto incontrolado, desceu a mão sobre mim.

“Vês o que me obrigaste a fazer?”

Assinei e refugiei-me no meu quarto a chorar.

Passado um mês, o Carlos avisa-me de manhã que não podia ir buscar-me ao trabalho, porque tinha uma reunião importante. Em 10 anos, era a primeira vez.

Estranhei, mas ao mesmo tempo, senti uma lufada de ar fresco, com aquela pequena liberdade.

No fim do trabalho, passei pelo ATL e trouxe a minha filha. Entramos em casa.

Comecei a preparar o jantar. Telefonei ao Carlos para perceber se iria demorar muito. Tinha o telefone desligado.

Fui ao nosso quarto, arrumar algumas roupas no armário, quando me deparei com um cenário que me deixou petrificada.

Não havia qualquer vestígio de roupas ou objetos pessoais do meu marido.

Telefonei várias vezes. O telefone continuava desligado.

A minha filha perguntou pelo pai. Disse-lhe que o pai talvez chegasse muito tarde, porque estava a trabalhar.

No dia seguinte, continuava sem notícias.

Telefonei à minha mãe a contar o sucedido. Ela veio imediatamente para minha casa.

Continuava sem notícias. Não havia dúvidas, o Carlos tinha-me deixado. Tinha-nos deixado.

Sem dinheiro, fui com a minha mãe ao banco para tentar levantar dinheiro ao balcão. Para meu horror, o funcionário diz-me que aquela conta não tinha dinheiro nenhum.

Sozinha e sem dinheiro para pagar as contas, para comer ou para os transportes. Como iria sobreviver?

Salvou-me a minha mãe. Empréstou-me dinheiro para os primeiros tempos.

À minha filha, expliquei que o pai tinha ido viajar em trabalho.

Mais calma, fui novamente ao banco, para perceber a minha nova realidade. Desta vez acompanhada pela minha irmã.

Foi-me explicado que, para além de não existir dinheiro na conta, existiam muitos créditos. O crédito do empréstimo da casa, crédito da compra do carro e outros créditos pessoais. Todos assinados pelos dois.

Tive que arranjar um advogado para me ajudar a sair deste sufoco.

Perdi a casa. Tive que pagar todas as dívidas.

O Carlos, apareceu um ano depois, no tribunal de família, após ter sido notificado em França.

Afinal, tinha outra família. Sempre teve outra família.

A minha filha nunca mais quis ver o pai.

Hoje, tenho novamente casa própria, tirei a carta de condução e comprei um carro em segunda mão.

Não foi fácil. Mas com a ajuda de muitas pessoas boas, conseguimos.

Deixo uma mensagem. Nunca deixei ninguém controlar a vossa vida. Nunca percam a vossa independência.





INFORMAÇÕES ÚTEIS

Conceito de Violência Doméstica

“Qualquer conduta ou omissão de natureza criminal reiterada e/ou intensa ou não, que inflija sofrimentos físicos, sexuais, psicológicos ou económicos, de modo direto ou indireto, a qualquer pessoa que resida habitualmente no mesmo espaço doméstico ou que não residindo, seja cônjuge ou ex-cônjuge, companheiro/a, namorado/a ou ex-namorado/a, ou progenitor de descendente comum, ou esteja, ou tenha estado, em situação análoga, ou que seja ascendente ou descendente, por consanguinidade, adoção ou afinidade.” (APAV, 2011)

Tipos de Violência

Físico - inclui qualquer forma de contacto que magoe a vítima, vai desde bofetada, murro, pontapé até espancamentos, agressões com objetos e armas.

Sexual – qualquer tipo de contacto e/ou comportamento sexual não desejado pela vítima, mas que lhe é imposto (agressões e violação).

Psicológico – o agressor tenta levar a vítima ao desequilíbrio mental, inclusive pela minimização de sentimentos e culpabilização bem como pelo isolamento da família e amigos. Afirmações que pretendam minar a autoconfiança da vítima, desde insultos e humilhações em família e em público, injúrias, difamação a intimidações e chantagem (servindo-se muitas vezes dos filhos).

Verbal – ameaças, intimidações e discussões violentas.

Financeiro – muitas vítimas são economicamente dependentes

dos agressores, que utilizam esse fator como forma de exercer pressão sobre elas.

Destruição de propriedade – para ameaçar ou aterrorizar a vítima o agressor pode destruir bens que sejam da sua propriedade (ex. roupas, livros, objetos e documentos pessoais).

Informações úteis e algumas estratégias que procuram melhorar a segurança das pessoas vítimas de violência doméstica.

Quando a vítima coabita com o agressor é importante definir algumas estratégias capazes de melhorar a sua segurança.

Estratégias importantes para a sua segurança:

- Procure ter um contacto de emergência, de um familiar/ amigo de confiança e/ou de uma associação de apoio à vítima memorizado.

- Identifique um local seguro ao qual possa recorrer em caso de perigo (se sentir que a agressão está iminente). Esse local deverá ter uma saída para o exterior, se possível, e procure evitar zonas da sua casa com objetos que podem ser usados para a/o agredir.

- Procure ter acesso rápido a dinheiro, medicamentos e documentos importantes.

- Procure ter um código, combinado previamente, com os seus filhos/ vizinhos/ amigos/ familiares para que estes chamem a polícia.

Estratégias importantes para a sua segurança:

- Procure ter um contacto de emergência, de um familiar/amigo de confiança e/ou de uma associação de apoio à vítima memorizado.

- Identifique um local seguro ao qual possa recorrer em caso de perigo (se sentir que a agressão está iminente). Esse local deverá ter uma saída para o exterior, se possível, e procure evitar zonas da sua casa com objetos que podem ser usados para a/o agredir.

- Procure ter acesso rápido a dinheiro, medicamentos e documentos importantes.

- Procure ter um código, combinado previamente, com os seus filhos/ vizinhos/ amigos/ familiares para que estes chamem a polícia.

- Crie uma lista de itens essenciais a levar consigo, caso opte por sair de casa (não necessita de a ter escrita num papel, isso pode

ser perigoso caso seja descoberta, mas pense e memorize para ser mais fácil recordar-se daquilo que necessita de levar consigo quando o momento chegar).

Contactos de emergência e de associações que a/o podem ajudar:

Contacto de um familiar, amigo/a ou vizinho/a	É importante memorizar o contacto de alguém da sua confiança
Número de Emergência Nacional (gratuito 24h)	112
Linha Nacional de Emergência Social (gratuito 24h)	144
Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica (gratuito 24h)	800 202 148
GNR Fânzeres	22 486 20 29
GNR Medas	22 483 08 58
PSP Rio Tinto	22 489 38 50
PSP Gondomar	22 466 33 70
PSP Valbom	22 466 40 40
PSP Comando Metropolitano do Porto	22 209 20 00
Querer Ser - Associação para o Desenvolvimento Social	E-mail: geral@querer-ser.pt Telefone (disponível todos os dias 9h-18h30): 91 409 6013
Cruz Vermelha Gondomar/ Valongo	22 410 37 12

<p>CIG – Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género</p>	<p>SMS: 3060 Telefone (anónimo, confidencial e gratuito 24h): 800 202 148 E-mail: violencia.covid@cig.gov.pt</p>
<p>APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (Dias úteis das 9h-21h, gratuito)</p>	<p>Linha de Apoio à Vítima: 116 006</p>
<p>UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta</p>	<p>Porto: 22 202 50 48</p>
<p>Linha de Apoio a Migrantes (disponível em 9 línguas diferentes; seg. a sex. 9h-19h)</p>	<p>808 257 257</p>

COVID-19

ESTRUTURAS DE ATENDIMENTO PARA VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

APOIO CIG - TEL: 800 202 148 | LINHA SMS: 3060 | E-MAIL: VIOLENCIA.COVID@CIG.GOV.PT

DISTRITO/CONCELHO	IDENTIFICAÇÃO DA ESTRUTURA	CONTACTOS
NACIONAL	AMCV - APOIO A VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA	213 802 160
NACIONAL	APAV - GABINETES DE APOIO À VÍTIMA	116 006
NACIONAL	QUEBRAR O SILÊNCIO - APOIO A HOMENS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA	910 846 586
REGIÃO NORTE		
AMARANTE	GABINETE BEM ME QUER	256 420 297
BRAGA	CÁRITAS - ESPAÇO IGUAL	253 263 252 939 627 927
BRAGA	GRUPO DE AÇÃO SOCIAL CRISTÃ	253 816 196 253 181 171 915 697 707
BRAGA	GABINETE DE APOIO À VÍTIMA DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA	925 439 672
BRAGA	SIQO - SERVIÇO PARA A PROMOÇÃO DA IGUALDADE DE GÉNERO E DE OPORTUNIDADES	961 586 244
BRAGA	SOLIDARIEDADE E PROMOÇÃO - PROJETO CHEGA +	963 667 176 966 659 916
BRAGA	GIAP - GABINETE DE INFORMAÇÃO E ACOLHIMENTO PARA A IGUALDADE	960 257 085 960 467 224
BRAGA	APAV - GABINETE DE APOIO À VÍTIMA	253 610 091
BRAGA	APAV - GABINETE DE APOIO À VÍTIMA (DIAP)	228 346 843
BRAGANÇA	NÚCLEO DE APOIO À VÍTIMA	273 325 629 927 703 025 936 866 996 939 787 179
BRAGANÇA	NÚCLEO INTERMUNICIPAL DE INTERVENÇÃO EM VÍTIMAS	910 643 207 918 529 258
ESPOSENDE	ESPAÇO BEM ME QUEREM	253 960 100 926 595 093
GAIA	GABINETE DE APOIO À VÍTIMA	962 294 658
GUIMARÃES	GABINETE DE APOIO À VÍTIMA	253 421 200 800 202 292 969 265 107
LOUSADA	FLOR DE LIS	256 820 500 255 820 551
PAÇOS DE FERREIRA	APAV - GABINETE DE APOIO À VÍTIMA	256 860 777
PENAFIEL	GABINETE DE APOIO À VÍTIMA - GABINETE JANELA ABERTA	256 723 035 962 236 693
PORTO	CENTRO GIS - CENTRO DE RESPOSTAS LGBTI	966 090 117
PORTO	CENTRO DE ATENDIMENTO A VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA - PRIMEIRO PASSO	229 392 390
PORTO	UMAR PORTO	910 504 600 914 736 078
PORTO	CRUAR	964 899 958
PORTO	FISDOT - GABINETE DE APOIO À VÍTIMA	912 493 366
PORTO	ADDIM	225 104 511
PORTO	SILÊNCIO QUEBRADO	910 401 054
PORTO	APAV - GABINETE DE APOIO À VÍTIMA	225 502 957
TROFA	GABINETE DE APOIO À VÍTIMA	252 403 690
VALONGO	PRIMEIRO PASSO	223 229 707
VIANA DO CASTELO	NÚCLEO DE APOIO À VÍTIMA	258 829 138 967 385 000
VIANA DO CASTELO	CAVVD - ATENDIMENTO A VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA	967 353 943 963 409 678
VIANA DO CASTELO	RECOMEÇAR - PERTO	926 316 161
VILA REAL	APAV - GABINETE DE APOIO À VÍTIMA	259 375 521

<https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2020/05/TABELA-ESTRUTURAS-ATENDIMENTO-NORTE.pdf>

Durante um ato violento considere as seguintes estratégias de segurança:

- Se for necessário fugir de casa que saídas poderá utilizar?
- Tenha sempre preparado algo para fugir (essencial) e um sítio onde o guardar.
- Ensine os/as seus/suas filhos/as a usar o telefone para contactar a polícia ou o número de emergência nacional.
- Evite os locais que podem ser mais perigosos em sua casa: Evite divisões muito pequenas e sem portas ou locais onde estejam armas ou utensílios perigosos que possam ser usados para a/o agredir – ex.: cozinha, garagem... ou outros locais com facas/armas.
- Se não conseguir evitar um ato violento, proteja partes do corpo mais vulneráveis (olhos, cabeça, peito...).
- Não sinta vergonha de gritar SOCORRO, AJUDA, ou até FOGO (é uma boa estratégia para conseguir a atenção dos vizinhos) e tente fugir pelas escadas do seu prédio ou pela porta da rua.
- Evite, sempre que possível, que os seus filhos assistam a cenas violentas.

Se estiver a preparar a sua saída de casa e sentir que não tem nenhum lugar seguro para onde ir lembre-se que existem Casas de Abrigo ao seu dispor (que aceitam os seus filhos menores).

Recomendações a considerar caso esteja a preparar-se para sair de casa:

- Procure planear o dia mais adequado para sair: escolha um período em que saiba que o/a agressor/a não estará por perto.
- Peça ajuda a amigos/familiares da sua confiança, para que estes a/o acompanhem na saída. Sentir-se-á mais segura/o e serão uma ajuda para transportar os seus bens essenciais.
- Caso exista, procure um local seguro onde possa permanecer: Considere 3 opções.
- Lembre-se, se não tiver para onde ir pode recorrer a uma Casa de Abrigo para mulheres e respetivos filhos, que se encontram distribuídas por todo o país (o encaminhamento é feito por uma entidade de apoio à vítima). Atualmente, para homens, existe uma Casa de Abrigo em Faro, uma no Algarve, e outra em Aveiro. E

para pessoas LGBTI existe a Casa Arco-Íris situada em Matosinhos (Porto).

- Recolha objetos essenciais, tais como medicamentos: caso decida abandonar a sua casa sem tempo para levar, por exemplo, medicamentos essenciais, pode pedir à polícia que se desloque a sua casa para os recolher.

- Fale com os seus filhos sobre o plano de saída, pode até treinar com eles se for necessário.

- Procure ter sempre algum dinheiro e os documentos mais importantes (ou cópias).

- Se necessário, pense em quem poderá emprestar-lhe algum dinheiro ou dar-lhe abrigo temporário. Mas lembre-se, em casos perigosos evite deslocar-se para os locais mais previsíveis.

- Procure saber onde fica o telefone público mais próximo e procure ter o telemóvel sempre consigo e carregado (bateria e dinheiro).

- Faça cópias de documentos e chaves importantes e guarde em casa de uma pessoa de confiança. Pense quem poderá ser essa pessoa.

- Se for possível e seguro, procure manter um registo de todos os incidentes de violência.

Algumas informações importantes:

- Após a sua saída de casa, se tiver de voltar por alguma razão faça-se acompanhar por um agente de autoridade ou por uma pessoa da sua confiança, e faça-o numa ocasião em que o/a agressor/a não esteja por perto.
- Saiba que em situações de grave carência económica pode pedir ao estado o adiantamento da indemnização que lhe é devida pelo/a agressor/a.
- Procure o apoio de um/a profissional de apoio à vítima.



**Querer Ser - Associação para o
Desenvolvimento Social**

Estamos aqui:

Rua dos Regueirais, 83
4435-417 Rio Tinto

Contactos:

22 320 6439 / 91 409 6013
geral@quererser.pt

Lutemos para que a solidariedade,
a justiça e a igualdade respirem.
Lutemos humanamente para que a
humanidade respire.