

Quando a sociedade julga e não defende as vítimas – Por Ana Carolina Fontes* e Pedro Nogueira Simões

written by Pedro Nogueira Simões | 27 de Agosto, 2025

OCIDADÃO
Journalism & Law

OPINIÃO

**Ana Carolina Fontes
Pedro Nogueira Simões**



A violência doméstica é uma tragédia silenciosa que marca milhares de vidas em Portugal.

Só em 2023 foram registadas mais de 30 mil ocorrências, quase 9% da criminalidade geral, mas apenas pouco mais de quatro mil resultaram em condenações. No primeiro trimestre de 2025 já se contavam 7056 casos, 1289 medidas de afastamento e 2909 agressores integrados em programas de reabilitação. A APAV, todas as semanas, apoia 177 mulheres, 66 crianças, 36 homens e 33 idosos. Por trás de cada número, há uma vida suspensa pelo medo.

O olhar de terceiros é muitas vezes cruel: *“Se fosse comigo, já tinha saído.”* Esta frase resume a dificuldade em compreender a complexidade do fenómeno.

Estudos de psicologia social, como os de Melvin Lerner sobre a *“crença no mundo justo”*, mostram que os observadores tendem a minimizar a dor da vítima, convencendo-se de que, de algum modo, ela é responsável pelo que lhe acontece. É uma forma de autoproteção que agrava a solidão de quem sofre. Judith Herman, psiquiatra, lembra que a recuperação de um trauma só é possível quando existe reconhecimento e validação do sofrimento. A descrença social perpetua a violência, transformando a vítima em duplamente prisioneira: do agressor e do olhar social.

A psicóloga Lenore Walker descreveu o ciclo da violência como tensão, explosão e reconciliação – uma prisão invisível que explica porque tantas vítimas permanecem com o agressor.

As sequelas são devastadoras: depressão, ansiedade, stress pós-traumático, ideação suicida, abuso de substâncias. Muitas vivem em hipervigilância, como se estivessem em estado de guerra permanente. Viktor Frankl escreveu que *“o insuportável não é o sofrimento em si, mas a falta de sentido”*. E é essa perda de sentido, da dignidade e da esperança, que tantas vítimas carregam.

O direito português protege, ao menos em teoria. O artigo 152.º do Código Penal tipifica a violência doméstica como crime público, punível com até dez anos de prisão, e prevê medidas de coação como afastamento, pulseira eletrónica ou teleassistência. Mas a distância entre a lei e a vida real continua larga: milhares de ocorrências e poucas condenações. Hannah Arendt lembrava que *“o maior mal é o mal cometido por ninguém em particular”* – e muitas vezes é assim que as vítimas sentem a resposta da justiça, diluída na lentidão e no silêncio institucional.

O caminho para taxas mais baixas de violência doméstica exige não só tribunais mais céleres e eficazes, mas sobretudo uma mudança cultural. Terceiros podem e devem ser parte ativa da solução: escutar sem julgar, apoiar emocional e materialmente as vítimas, denunciar quando há conhecimento de situações de risco.

Estratégias de prevenção passam pela educação para a igualdade de género desde a infância, pela formação obrigatória de profissionais de saúde, educação e forças de segurança, e pelo reforço dos programas de acompanhamento psicológico tanto das vítimas como dos agressores. Também importa promover campanhas públicas que desfaçam mitos e desnaturalizem a violência. Como escreveu Paulo Freire, *“a libertação não é um ato isolado, mas um processo coletivo”*.

Para além do sofrimento individual, a violência doméstica deixa marcas que se estendem a toda a sociedade. Faltas ao trabalho, baixas médicas prolongadas, consultas e internamentos são apenas a face visível de um problema que pesa silenciosamente. Cada vida violentada é, também, uma perda de talento, de energia e de confiança social. Perceber isto é fundamental: responder à violência doméstica não é apenas uma questão de justiça ou de ética, é também uma necessidade para que a nossa comunidade seja mais saudável e coesa.

Ainda assim, muitas vítimas encontram um enorme vazio entre a coragem de denunciar e a proteção que deveriam receber.

Faltam casas de abrigo, apoios económicos suficientes e acompanhamento psicológico continuado. Muitas pessoas acabam por sentir que não têm saída: ou regressam ao agressor (por ser o caminho “mais fácil” e conhecido) ou enfrentam a pobreza e a solidão. Quando não existe uma rede de apoio consistente, pedir ajuda pode transformar-se num risco em vez de numa solução.

É aqui que entram as redes de proximidade. Autarquias, associações, empresas e até vizinhos podem ser parte da mudança. Uma comunidade que se mobiliza para proteger os seus é uma comunidade mais segura e mais forte. Disponibilizar formas simples de denúncia, promover ações de sensibilização em escolas e locais de trabalho e criar centros de apoio mais próximos e acessíveis pode fazer toda a diferença para quem vive em silêncio.

Por isso, é urgente pensar numa resposta integrada e contínua. Estado, sociedade civil e cidadãos têm de se unir para quebrar o ciclo da violência. Só assim a esperança deixa de ser promessa distante e passa a ser uma realidade ao alcance de quem precisa.

A sociedade pode ser parte da solução ou do problema.

Quando julgamos, reforçamos a culpa; quando escutamos, abrimos caminho à libertação. Carl Rogers dizia: *“quando me aceito tal como sou, então posso mudar.”* É essa aceitação, vinda da comunidade, que pode devolver força às vítimas.

Camus lembrava que *“a verdadeira generosidade para com o futuro consiste em dar tudo ao presente”*. E o presente exige ação: tribunais mais céleres, comunidades mais solidárias, cidadãos mais atentos. Só assim as estatísticas deixarão de ser contabilidade da dor para se transformarem em início de esperança.

* Jurista/Advogada Estagiária