

# APAV<sup>®</sup>



associação portuguesa de

Apoio à Vítima

# Recortes de Imprensa

## Dezembro 2016



Apoio:





## Exposição “Dar Voz aos Silêncios”

**A EXPOSIÇÃO** “Dar Voz aos Silêncios” vai estar aberta ao público a partir da próxima sexta-feira, na Biblioteca Municipal de Águeda. “Pretende-se, assim, alertar a população para o flagelo da Violência Doméstica e para a necessidade de se intervir atempadamente”, bastando para tal contactar a Equipa do

Escutar Silêncios (Centro de Saúde de Águeda – telf:234610210) para dar encaminhamento e apoio aos casos sinalizados.

A exposição decorre no âmbito do projeto “Escutar Silêncios- Rede Local contra a Violência Doméstica”, com sede no Centro de Saúde de Águeda, que recentemente formalizou um protocolo

com cerca de 18 entidades concelhias e distritais de modo a “tornar mais consistente e eficaz o trabalho de intervenção e articulação no âmbito desta problemática no concelho”. Decorre ainda a propósito das comemorações do dia 25 de novembro, Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres, tendo

a colaboração da APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima) e da Câmara Municipal de Águeda.

Simultaneamente serão realizadas pequenas exposições itinerantes que levarão às diferentes unidades de saúde e entidades parceiras este mesmo apelo, divulgando, simultaneamente, a existência deste projeto local contra a violência doméstica.



# Sessão sobre violência contra pessoa idosa

O Centro de Recursos Comunitário da Misericórdia das Caldas da Rainha vai realizar, em parceria com o Gabinete de Apoio à Vitima de Violência Doméstica das Caldas da Rainha, uma sessão de partilha de boas práticas para instituições e comunidade em geral, subordinada ao tema "Violência contra a pessoa idosa", a decorrer no auditório da Biblioteca Municipi-

pal das Caldas da Rainha.

Estão confirmadas as presenças da GNR, PSP e da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima.

O evento tem lugar no dia 29 de novembro, pelas 14h.

As inscrições são gratuitas, mas necessárias e deverão ser feitas até dia 25 de novembro, pelo tel. 262094146.



## APAV Açores promove eventos formativos na ilha do Faial

A APAV Açores esteve no Faial esta semana a fim de promover vários eventos formativos, direcionados aos jovens, à população idosa, bem como a profissionais de diferentes áreas.

Na Escola Secundária Manuel Arriaga foram dinamizadas ações de informação/sensibilização sobre o projeto ABC Justiça, que tem como principal objetivo a promoção da transparência do sistema português de justiça penal, através da disseminação entre jovens, de informação acerca dos aspetos principais do funcionamento deste sistema.

A par destas ações com os jovens, foram também dinamizados dois eventos formativos distintos: uma ação de informação/sensibilização sobre Pessoas Idosas Vítimas de Crime e de Violência e uma ação de informação/sensibilização sobre Violência Doméstica: boas práti-

cas de intervenção dirigidas à população idosa da ilha e a profissionais de diferentes áreas de atuação, respetivamente.

Com o apoio da Câmara Municipal da Horta, o Teatro Faialense foi o local escolhido para albergar esta iniciativa.

A Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), Instituição Particular de Solidariedade Social de reconhecido interesse público, tem desenvolvido a sua atividade em prol dos cidadãos vítimas de crime prestando, de forma gratuita e confidencial, apoio emocional, jurídico, psicológico e social.

A par do atendimento a vítimas de crime, a APAV tem desenvolvido um trabalho no que toca à consciencialização e sensibilização de diferentes públicos, sobre as mais diversas temáticas relacionadas com o crime e a violência.

**MJS**



**leitores**  
**em direto**



## Bullying na internet

Em 2014, a nossa leitora Teresa, de 23 anos, viveu uma experiência psicologicamente traumatizante. Um grupo de conhecidos, entre os quais amigos e ex-namorados, entrou na sua página de Facebook na qual deixavam, e trocavam entre si, mensagens vexatórias. Quando as ofensas começaram assumir contornos de ameaça, Teresa decidiu recorrer à Associação de Apoio à Vítima (APAV). Eliminou aquelas pessoas da sua página de Facebook e deixou de responder aos comentários. Teresa reconhece que o apoio prestado foi fundamental para ultrapassar a situação.

Infelizmente, estas situações são mais frequentes do que se possa imaginar. Por isso, se também for vítima de cyberbullying tome algumas medidas. Por exemplo, não apague os e-mails, as mensagens do telemóvel ou as páginas online. Estes podem servir de prova, caso apresente queixa. Caso o cyberbullying aconteça com crianças ou jovens, envolva a família e a escola.

Se o problema se tornar grave, como sucedeu com a nossa leitora, procure ajuda de organizações de apoio à vítima. Apresente ainda queixa na polícia com base em difamação ou em maus-tratos, já que em Portugal não existe um regime jurídico próprio para cyberbullying.

Por outro lado, é importante que tanto a vítima como o agressor tenham acompanhamento psicológico. No caso dos estudantes, se a escola tiver um psicólogo, pode ser uma solução. Em alternativa, peça ajuda ao médico de família para obter esse apoio através do Serviço Nacional de Saúde.



# Número de detenções por violência doméstica aumentou no distrito

PSP e GNR já registaram 311 crimes do género desde o início do ano, quando em 2015 tinham sido contabilizados 404 casos na região da Guarda



No ano judicial 2014/2015 o número de acusações deduzidas pelo Ministério Público aumentou 19 por cento relativamente ao ano anterior

Ana Eugénia Inácio

O ano ainda não terminou e o número de crimes de violência doméstica ocorridos no distrito da Guarda já vai longo. Desde o início de 2016, até 27 de novembro, o Comando Territorial da GNR registou 246 crimes e o Comando Distrital da PSP contabilizou, até 30 de outubro, 78 ocorrências. Embora estes sejam números que não orgulhem ninguém, parece verificar-se uma redução comparativamente a 2015, ano em que a GNR registou 311 crimes e a PSP 93.

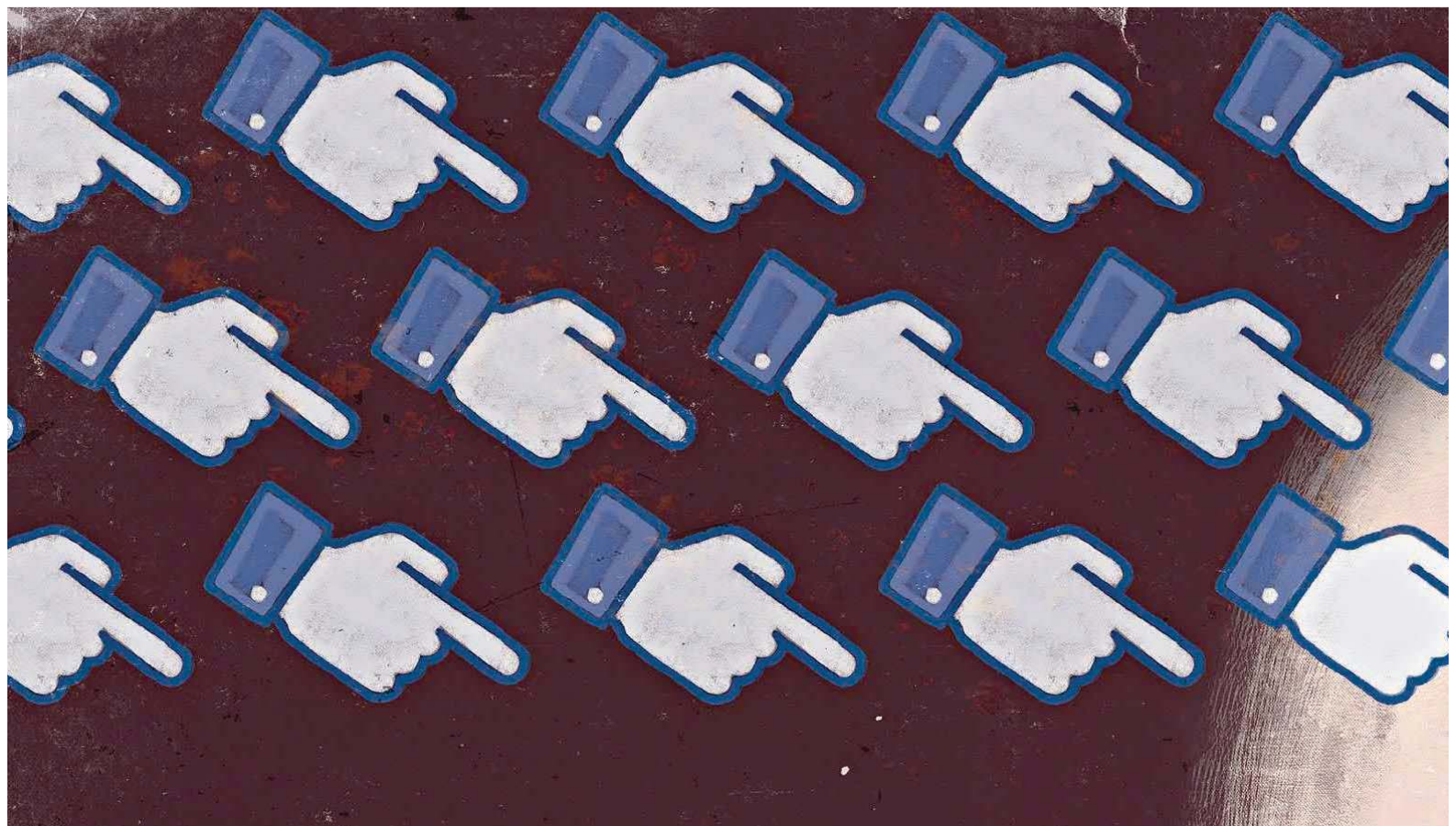
A O INTERIOR a GNR disponibilizou ainda o número de detenções que, só entre 1 de janeiro e 27 de novembro, aumentaram comparativamente a 2015, quando tinham sido registadas nove. Este ano já foram detidas 13 pessoas por violência doméstica e destas, nove foram detidas por violência contra o cônjuge ou análogos. Embora

este seja um problema cada vez mais debatido e contestado pela sociedade, o número de acusações por este crime deduzidas pelo Ministério Público (MP) aumentou 19 por cento entre o ano judicial de 2014/15 e o de 2015/16, apesar do número de inquéritos iniciados tenha diminuído 6 por cento. No dia em que se assinalou o Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres, na passada sexta-feira, a Associação Portuguesa de Apoio à Vítimas (APAV) divulgou que entre 2013 e 2015 chegaram, por dia, em média, 49 queixas à associação. Na maioria feitas por «mulheres jovens envolvidas em relações muito violentas».

Só neste período a APAV registou 22.387 processos de apoio a vítimas de violência doméstica, que se traduziram em 54.031 factos criminosos. Do total de casos apoiados, 85,46 por cento eram mulheres e 13,03 por cento diziam respeito a homens. Segundo o

assessor técnico da direção da APAV, Daniel Cotrim, apesar dos «números elevados», «as pessoas estão mais sensibilizadas para a denúncia», o que se pode dever às constantes campanhas de sensibilização que têm sido levadas a cabo. Um sinal de mudança é também a idade das vítimas: 39 por cento tem entre 26 e 55 anos, pelo que se pode entender que as denúncias de maus tratos chegam mais cedo. «A relação abusiva dura muito menos tempo», no entanto, lamenta o psicólogo, «são relações altamente violentas».

O agressor por norma tem entre os 26 e os 55 anos, empregado, e em muitos casos não está associado ao consumo de álcool ou qualquer outro tipo de adição e é na casa comum que ocorrem a maior parte dos crimes de violência. Há ainda outro dado algo preocupante, já que apesar do número de vítimas que pedem ajuda à APAV, quase metade não chega a apresentar queixa junto das autoridades.



CYBERBULLYING



# AGRESSÃO PERMANENTE



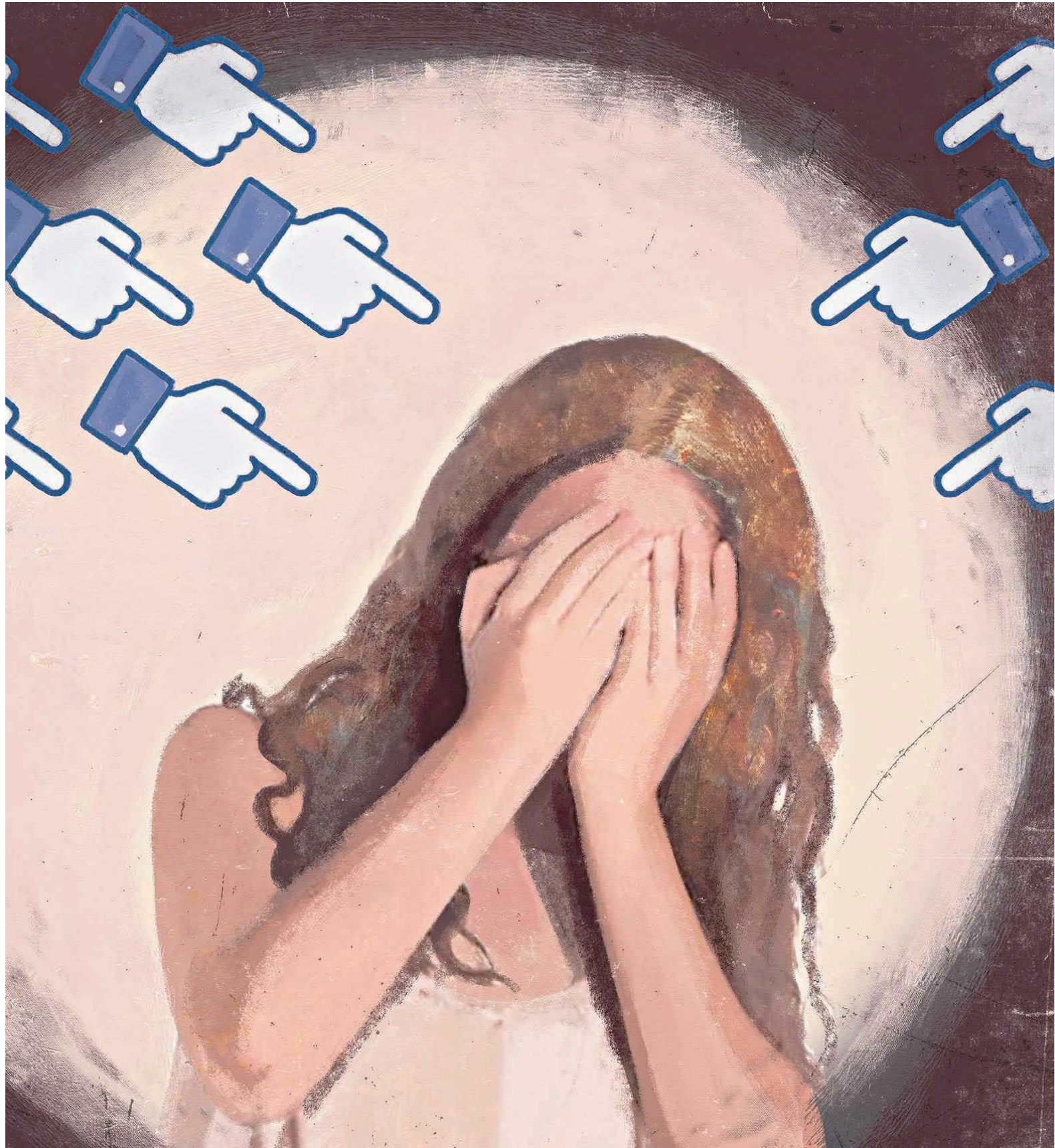
TEXTO  
CAROLINA  
REIS

É uma violência feita à distância, mas como se se estivesse perto. Todos os dias, a todas as horas, com milhões a assistir. ILUSTRAÇÃO ALEX GOZBLAU

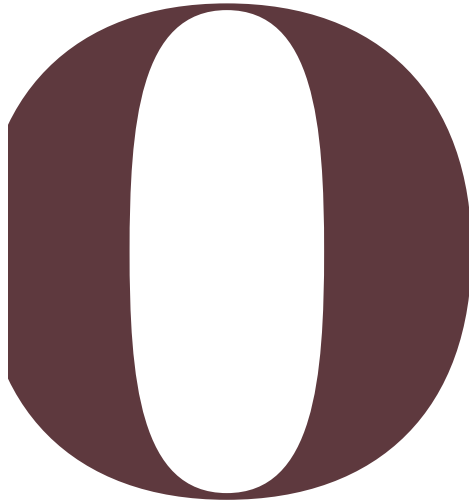


ID: 67197337

03-12-2016 | Revista E







medo tinha hora marcada. Começava e terminava com a campainha da escola. Adriana sabia que era ali que a paralisia facial mais se notava. Durante dez anos aguentou sozinha os comentários de gozo feitos em todas as aulas, os empurrões e insultos durante os intervalos. Não lhe valeu o irmão, que assistia a tudo ali mesmo ao pé e que, também com medo, ficava em silêncio. De certa forma, ela fez o mesmo. Aguentou até ter coragem para contar à mãe o que se passava. A vida desta família alentejana já se encaminhava para rumar mais a sul, o *bullying* foi a gota de água.

Adriana mudou de cidade, fez terapia, cresceu, recuperou das mazelas. Sentiu-se “curada”. Mas, dez anos depois da primeira vez em que os miúdos da escola a rodearam para lhe cuspir e gritar que ela era “feia, pequena, deficiente, um verme” que não merecia viver, os insultos voltaram. Agora, não existiam círculos no recreio, nem aparecia ninguém, de repente, para lhe dar uma palmada na cabeça, nem lhe roubavam a roupa depois do treino de educação física. Os insultos e ameaças chegavam através do Facebook e do telemóvel, constantemente. Ali, sem ver a cara dos agressores, ela voltava a ser “feia, pequena, deficiente, um verme” que não merecia viver. Como se nunca tivesse saído da primeira escola onde o assédio começou.

Adriana, 15 anos, passava de vítima de *bullying* a vítima de *cyberbullying*. Ironia das ironias, porque denunciou o que sofreu em pequena. Numa manhã nublada — de um dia do qual nunca se vai esquecer —, esperou que a família saísse de casa e sentou-se em frente ao computador. Pegou numas folhas brancas e numa caneta de feltro, escreveu e ligou a câmara. Um sorriso. E, novamente em silêncio, começou a mostrar o texto escrito nas folhas brancas. “Olá, eu sou a Adriana :- ) Tenho 15 anos, quase 16. Vim do Alentejo. Alguma vez sentiste necessidade de contar um dos teus maiores segredos? Bem, eu sinto isso há algum tempo. Só preciso de alguns minutos da tua fantástica vida de adolescente. Desde os 5 anos que sou vítima de *bullying*. Parece simples, não é? Era gozada por ter a boca de lado, devido a uma paralisia facial. Diziam que eu era pequena, feia, deficiente, que nunca devia ter nascido. Imaginas como me senti? Era tão fraca... Tão ingénua e inocente. No 7º ano tudo piorou, quando tive uma segunda paralisia e a minha cara ficou pior, pois é raro ter duas na minha idade. Sofri calada. Chegava a casa cheia de dores, com dores nos olhos. Sentia-me uma merda. Então, culpei-me a mim própria. Estava farta de sofrer, de ser fraca. Por isso, tentei acabar comigo.

Morrer. Simplesmente morrer. Tenho marcas que por mais que tente não vão desaparecer, nem o facto de ter sofrido tanto. Pareço feliz, mas uma parte de mim ainda acha que não sou o suficiente para o mundo. Hoje estou a viver em Portimão. Já não sou vítima de *bullying*. Passaram 14 anos de sofrimento. Sozinha. Mesmo assim, há quem ainda tente deitar-me abaixo. Mas eu concretizei um sonho: ser forte.”

O pior de uma vida tão curta estava descrito sem voz, entre sorrisos e lágrimas, em três minutos de vídeo. E nele uma mensagem de esperança: “A vida ensina-te a ser forte da pior forma”, o título que Adriana deu ao filme. Nos primeiros dias recebeu vídeos de resposta, felicitações, viu adolescentes da mesma idade partilharem a sua história recorrendo também a folhas brancas e canetas de feltro. Iniciava-se, porém, um ciclo diferente do que estava à espera. Os agressores, que durante tantos anos a intimidaram e perseguiram, viram o vídeo e responderam com a agressividade e maldade a que a tinham habituado. Desta vez, a quilómetros de distância, mas como se estivessem muito perto. O que era para ser um momento de catarse, o de pôr um ponto final num período negro, tornava-se, afinal, no começo de outro.

O medo deixava de ter hora marcada. Em perfis falsos, diziam que a culpa era dela, que era calada e, por isso, não tinha amigos. Chamaram-lhe nomes, prometeram que não a iam deixar em paz. No anonimato e graças à desregulação da internet, Adriana sentia-se uma presa fácil. “Era como se fosse a continuação de tudo o que tinha passado. Mas não conseguia ver a pessoa cara a cara. Era humilhada perante um público maior. Pensava em quantas pessoas estavam a ver aquilo!” *Post* atrás de *post*. Todos os dias, a todas as horas. Tanta gente a ver e ninguém a podia proteger. Ninguém a podia levar dali para fora, porque a internet é omnipresente. Mesmo que saísse de todas as redes sociais, sabia que continuariam a fazer o mesmo. “Tanto o *bullying* como o *cyberbullying* são formas de assédio. O *bullying* é direto com a vítima. O *cyberbullying* é um assédio virtual que usa vários meios de comunicação (como o telemóvel e as redes sociais) de uma forma repetida. O *bullying* é físico, deixa mais visibilidade. O *cyberbullying* é uma forma continuada e repetida de vitimização. Deixa mais sequelas, dura mais tempo”, explica Daniel Cotrim, psicólogo da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV).

Adriana sentiu-se sentada no escuro, como se não conseguisse ter uma vida diferente. Maria Ana esteve três anos sentada nesse lugar escuro. Nunca foi uma miúda popular na escola, mas as regras apertadas do colégio católico em que estudava não davam espaço para ninguém pisar o risco. Um dia, chegou a casa e abriu o e-mail. Lá dentro, um link encaminhava-a para um blogue que lhe era dedicado. Uma fotografia sua, tirada à revelia, com a cintura das calças descaída a mostrar o rabo, abria o blogue. Meia dúzia de *posts* apontavam-lhe os ‘defeitos’. Um vídeo mostrava vários alunos populares da turma a dizer que ela era chata e detestável. “Comecei a arranjar desculpas para faltar às aulas. Deixava de dormir para estar constantemente a ver se havia atualizações no blogue. Isolou-me, por não ter a certeza de quem tinha sido a ideia. Era como se estivessem todos envolvidos.

E perdi a segurança.” Enquanto na escola algum adulto a podia ver e defender, não havia ninguém a quem se queixar na blogosfera.

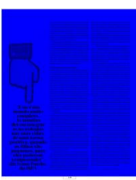
“Muitas vezes, em casos de *bullying*, há grupos onde os jovens se sentem seguros. Por exemplo, o *bullying* pode ocorrer na sala de aulas, mas não na equipa de futebol da escola. Aqui não há fronteiras nem de tempo nem de espaço”, sublinha Ivone Patrão, docente e psicóloga da clínica do Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA). Adriana sabe bem o que é ficar sozinha — com o *cyberbullying*, deixou de ter um lugar seguro. Ela denunciava uma conta de Facebook e dois segundos depois aparecia outra. Ela bloqueava um ‘amigo’ e esse mesmo, mas com outro nome, voltava a pedir-lhe amizade. Ela desamigava outros amigos, mas os vídeos ameaçadores e de gozo voltavam a aparecer no seu *feed*. E milhares — milhares mesmo? — a ver, a partilhar. E ela a desconfiar, mas sem ter a certeza de quem estava por trás.

#### HUMILHAÇÃO UNIVERSAL

A visibilidade universal da internet torna-se a principal arma do agressor. Há mais gente a ver a humilhação, e ela pode acontecer onde quer que se esteja. Uma só pessoa pode criar várias contas para perseguir e insultar. “É uma questão de exposição, que ali ultrapassa os limites. A visibilidade faz com que outros problemas sejam acrescentados ao assédio, ao que seria o *bullying*, como o não querer ir às aulas, perturbações de sono, porque ficam até mais tarde na internet a ver o que os outros dizem sobre eles. Traz uma série de efeitos que são ampliados”, explica Luís Fernandes, psicólogo. Autor de “*Cyberbullying*, Um Guia para Pais e Educadores” e atualmente a preparar um plano nacional de ação contra este tipo de assédio e agressão, está habituado a visitar escolas e a falar com alunos e educadores. E não tem encontrado jovens surpreendidos com a possibilidade de ameaçarem e perseguirem na internet, através de SMS, com vídeos e imagens e sem terem de mostrar a cara. “Dez a 20% dos jovens consideram-se agressores ou vítimas. E um dos problemas é o *sexting* (envio de fotografias de pessoas nuas ou em poses íntimas).”

Com a internet instalaram-se novas palavras, como *sextorsion*, chantagem que consiste em exigir favores sexuais para não divulgar fotos íntimas. Os jovens crescem cada vez mais depressa. Têm conta de Facebook e telemóveis ainda antes de entrarem na adolescência. Da mesma forma, também começam a descobrir cedo o corpo e a sexualidade. E, como nativos digitais que são, trocam fotografias íntimas com naturalidade. Luísa, 44 anos, descobriu este ano as *nudes* (as tais fotografias íntimas). A filha Leonor, 11 anos, andava com um comportamento diferente. Embora ela não tivesse dado importância, percebeu que algo se passava. O filho mais velho comentou que andavam alguns colegas a gozar com Leonor no Facebook. Foi aí que decidiu entrar no mundo da adolescência em que Leonor se movimentava.

A conversa entre mãe e filha não começou de forma pacífica. Leonor não se queixava abertamente nem tinha vergonha de ter tirado as fotografias. A princípio, Luísa pensou que eram imagens provocantes. Quando entrou na conta de Facebook da filha, depois de lhe tirar as *passwords* de



**“Este é um mundo muito complexo. As famílias devem integrar as tecnologias nas suas vidas, de uma forma positiva, quando os filhos são pequenos, para eles poderem compreender”, diz Ivone Patrão, do ISPA**

todas as redes sociais, não estava à espera nem do conteúdo nem da facilidade com que se espalhava. “Num grupo chamado chamado Leonor Má apareciam fotos e vídeos da Leonor. Os miúdos não têm consciência do que estão a fazer.” Aquele grupo era embaraçoso, mas o pior estava na caixa de mensagens. Um amigo do namorado de Leonor ameaçava publicar as imagens mais explícitas se Leonor não tivesse relações sexuais com ele.

Em países como os EUA, onde surgiram as primeiras leis *anticyberbullying*, no Canadá e no Reino Unido há casos de jovens que se suicidaram por causa do *cyberbullying*. Quase todos tinham medo de que as suas fotografias e vídeos em poses íntimas fossem parar à internet. “Em Portugal também há casos de tentativas de suicídio. O problema não é só ser agredido, é toda a gente ver. Cada pessoa que vê pode enviar para 10 ou 15, que também vão ver... É isso vai contra a imagem que o jovem andou a construir”, diz Luís Fernandes.

#### NADA DESAPARECE DA INTERNET

O caso de Leonor é um exemplo típico das queixas de pais apresentadas na Polícia Judiciária (PJ). E, contado assim, parece um crime moderno que apenas existe porque há internet e redes sociais. Jorge Duque, ex-inspetor-chefe da área de criminalidade informática da PJ, anda quase 20 anos para trás no tempo para recordar um dos casos que mais o marcou. Uma menor, da área da Grande Lisboa, foi filmada a ter relações sexuais com o namorado sem ter conhecimento disso. O rapaz partilhou o vídeo com amigos no IRC (um antigo serviço de *chat*), e a comunidade da zona onde ela vivia ficou a saber. A jovem começou a faltar às aulas, e a família, envergonhada, mudou de localidade. Um ano mais tarde, alguém encontrou o vídeo e partilhou-o no Hi5, uma rede social prévia ao Facebook. “Os dados na internet não são privados. Não desaparecem. Temos situações bastante graves, como tentativas de suicídio”, alerta Jorge Duque.

Na maior parte das vezes, os pais descobrem o que se passa numa altura em que a situação parece incontrolável, já os menores passaram por humilhações e chantagens. Luís agiu assim que teve noção da gravidade do problema. Mal descobriu, tratou de guardar todas as conversas e foi à APAV pedir ajuda para apresentar queixa. Queria — e quer — que o caso seja julgado e os culpados penalizados, mas, mais do que isso, gostava que o assunto fosse debatido na escola de Leonor. “Depois de guardar as provas, fui à escola, quis falar com a presidente do Conselho Diretivo e com os pais do rapaz. Mas a escola não quis saber, disse que não se tinha passado dentro de portas e que, por isso, não tinha qualquer responsabilidade. Faz-me confusão que os pais não saibam, que não tenham noção do que se passa com os filhos, mas também que as escolas não se envolvam.”

Esta apatia escolar deve-se muito ao desconhecimento do que é o *cyberbullying*. Uma sondagem feita pela APAV, há cerca de três anos, mostrava que a maioria sabia que existia, porém não o conseguia identificar. Se para os pais o *bullying* é hoje um conceito compreendido, e para o qual estão mais despertos, o *cyberbullying* é-lhes ainda difícil de definir. Para os educadores, que são imigrantes digitais, não é linear perceber se as fotos e

posts que os filhos publicam e que são publicados sobre eles são gozo ou brincadeira. E até os mais novos, numa fase da vida em que estão em formação, ficam na dúvida entre o que é ‘rir de mim’ ou ‘rir comigo’. “Há uma fronteira ténue entre o que é *cyberbullying* e o que é uma opinião. A linha é ténue, porque depende de fatores externos, da vida pessoal e da estabilidade de cada um. Mas há casos em que não há dúvidas: criar contas falsas nas redes sociais só para falar mal dos colegas é um deles”, diz Ivone Patrão.

A realidade é nova, mas as próprias redes sociais — as plataformas que permitem a disseminação do medo, do ódio e da agressão — já deram por ela. Primeiro foi o Instagram a aumentar a lista das palavras ofensivas, agora é o Twitter a expandir a opção “Silenciar”, para permitir que os utilizadores bloqueiem *tweets* que contenham determinadas palavras ou frases.

Os pais pedem ajuda no limite. Mas não basta dar um ralhete e cortar o acesso às redes sociais aos filhos. A diferença entre a maioria e Luísa é que ela tentou compreender o que fazia Leonor partilhar imagens daquelas. “Ela sempre foi muito vaidosa, sempre gostou muito de se fotografar. Aquelas foram mais umas fotografias, que são hoje muito comuns na escola”, conta. Em vez de entrar em pânico, e apesar do medo que também sentiu, encaminhou Leonor para uma psicóloga e ponderou mudar a filha de escola. Só que, se essa medida funciona numa situação de *bullying*, no *cyberbullying* não adianta. Este tipo de assédio é um “Big Brother”. Em 24 horas, esteja-se onde se estiver, pode ser-se vítima. Foi por isso que Adriana se sentiu mais no limite. Não havia por onde fugir.

Até há cinco anos, existia uma lista de cinco medidas para prevenir o *cyberbullying*. Uma delas dizia que o computador devia estar na sala, para ser usado em família. Outra dava dicas sobre os filtros que se deveriam usar para controlar o que os menores fazem *online*. Com os *smartphones*, as duas tornaram-se ultrapassadas. “Este é um mundo muito complexo. As famílias devem integrar as tecnologias nas suas vidas, de uma forma positiva, quando os filhos são pequenos, para eles poderem compreender”, frisa a psicóloga do ISPA. Já Jorge Duque alerta para a prematuridade com que pessoas ainda em estado imaturo se expõem a milhares. “Valerá a pena correr o risco de deixar os jovens terem uma conta numa rede social? A reprodução dos dados na internet funciona como bola de neve.” E é difícil encontrar a fonte da origem.

O anonimato da internet pode transformar-se num refúgio, tornando as vítimas de *bullying* em agressores de *cyberbullying*. É o reverso da moeda. Protegidos pela distância física e sem terem de mostrar o rosto, é comum que jovens que sejam perseguidos e ameaçados na escola usem as redes sociais para se vingarem. “Acontece muito, e assim continua o ciclo de violência. É por isso que é importante trabalhar com o agressor. Fazê-lo perceber que ele também pode ser visto como bom se estiver a fazer bem, trazê-lo para o outro lado”, sublinha Luís Fernandes. É que, se há sempre uma vítima e um agressor, isso não quer dizer que sejam bons ou maus. Enquanto a violência existir, o medo terá sempre hora marcada. ●



ID: 67215097

05-12-2016

# Manchete

## Diário As Beiras

**i** **Primeira casa de abrigo** para homens vítimas de violência doméstica abriu em outubro no Algarve. Num universo de 40 casas destinadas a mulheres, esta é a primeira direccionada a "inquilinos" do sexo masculino.

**O distrito** de Faro é o terceiro distrito a nível nacional com maior número de casos reportados, depois de Lisboa e Porto. Contudo a casa de abrigo que abriu no sul do país pode - e deve - acolher homens de todas as zonas.

**Definição de violência:** Uso intencional da força física ou do poder, em forma de ato ou de ameaça, contra si próprio, contra outra pessoa, ou contra um grupo ou comunidade, que cause ou tenha muita probabilidade de causar lesão, morte, dano psicológico, perturbação do desenvolvimento ou privação (OMS, 2002).

► Nos últimos três anos, mais de mil homens pediram ajuda por terem sido vítimas de violência doméstica

► No distrito de Coimbra foram 43 os casos reportados à Associação Portuguesa de Apoio à Vítima. Um número que está a aumentar de ano para ano

# Quando eles são as vítimas



●●● Nos últimos três anos, 43 homens pediram ajuda, no distrito de Coimbra, por terem sido vítimas de violência doméstica. Um número que tem vindo a crescer, à semelhança, aliás, do que acontece a nível nacional - entre 2013 e 2015 registou-se um aumento de 14,4 por cento com mais de 1.200 casos, segundo dados da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV).

De acordo com Natália Cardoso, do Gabinete de Apoio à Vítima de Coimbra, "apesar de as mulheres sofrerem maiores taxas de violência doméstica, os homens também são vítimas deste crime e tem havido uma tendência crescente no número de casos de homens que pedem ajuda".

A grande maioria dos casos regista-se, contudo, em homens idosos, em situações de "maior vulnerabilidade e dependência". "E aqui, já entramos no domínio da violência contra idosos", adiantou a jurista. Estes dados seguem a tendência nacional, em que as vítimas são, sobretudo, os homens mais velhos, com mais de 65 anos, as vítimas, representando 27,6% do total. E este é um tipo de violência diferente daquela que ocorre em idade ativa, em idades compreendidas entre os 35 e os 55 anos: "nos homens idosos, há mais casos de violência psicológica, negligência e abandono", diz Natália Cardoso.

Ainda assim, a APAV refere que o número de situações não reportadas é muito superior àquela que é reportada. Por isso, a associação lançou recentemente uma campanha destinada a sensibilizar a população para o fenómeno da violência doméstica contra os homens. "É que preciso que ele se liberte deste peso do medo e da vergonha de pedirem ajuda", alerta a APAV.

| Patrícia Cruz Almeida

### Casos de Violência Doméstica



Entre 2013 e 2015, a APAV registou um total de 22.373 processos de apoio a vítimas de Violência Doméstica.



### especialista

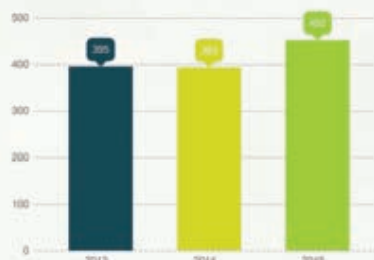
João Redondo  
Psiquiatra



**A violência é o resultado da complexa interação de fatores individuais, de relacionamento, sociais, culturais e ambientais**

O que "motiva" a violência na sociedade ocidental? Não há um fator único que explique porque é que algumas pessoas se comportam de forma violenta em relação a outras, ou porque é que a violência ocorre mais em algumas comunidades do que em outras. A violência é o resultado da complexa interação de fatores individuais, de relacionamento, sociais, culturais e ambientais. As normas culturais predominantes, a pobreza, o isolamento social, o abuso de álcool e/ou de substâncias, e o acesso a armas de fogo são fatores de risco ligados a mais de um tipo de violência (OMS). Para reflexão: que papel para a globalização na acentuação das desigualdades?

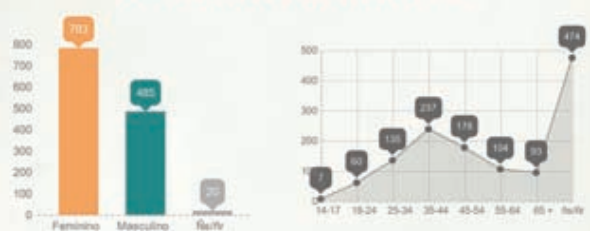
### Número de homens vítimas de Violência Doméstica



Entre 2013 e 2015, a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) registou um total de 1.240 homens adultos vítimas de Violência Doméstica, 395 em 2013, 393 em 2014 e 452 em 2015. Foi possível verificar um aumento percentual de 14,4% de 2013 para 2015.

Fonte: APAV

### Sexo e idade do/a autor/a do crime





Manchete  
Diário As Beiras

# MAIS HOMENS VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA

Nos últimos três anos, mais de mil homens pediram ajuda por terem sido vítimas de violência doméstica. No distrito de Coimbra foram 43 os casos >Pág 5



APRESENTAÇÃO DA INICIATIVA 'PROMOÇÃO DO BEM'

## PROJETO SOLIDÁRIO

O LIDL CONVIDOU UM GRUPO DE FAMOSOS PARA PÔR MÃOS À OBRA NA NOVA 'CASA DOS RAPAZES'

TEXTO: ANDREIA VALENTE FOTOS: DR

**A** nova iniciativa de responsabilidade social do Lidl Portugal, 'Promoção do Bem' foi apresentado na futura 'Casa dos Rapazes', na Parede, numa iniciativa que contou com a participação de centenas de voluntários, entre eles muitas caras conhecidas, que arregaçaram as mangas e deitaram mãos à obra. Até 31 de dezembro, e com esta nova iniciativa, as lojas Lidl terão um artigo por semana em promoção, em que 50 por cento do valor da sua venda reverte para solidariedade de cinco instituições: Apav, Acapo, Acreditar, Rutis e Apexa.



1. Vanessa Oliveira deitou mãos à obra na futura Casa dos Rapazes 2. Joana Câncio mostrou o seu lado solidário 3. Adelaide de Sousa e o marido Tracy Richardson 4. Bárbara Feio e a filha, Matilde 5. Sofia Arruda mostrou ter jeito para a bricolage 6. Inês Bettencourt na Casa dos Rapazes com Vanessa Romeu, diretora de comunicação e responsabilidade social do Lidl Portugal 7. Inês Gonçalves ajudou a pintar a casa 8. Quimbé, Valter Carvalho, Tracy Richardson e Francisco Corte-Real



# MANHÃ SOLIDÁRIA

## MÃOS À OBRA

*Andreia Rodrigues, Adelaide de Sousa e Francisco Côrte-Real foram alguns dos convidados que 'arregaçaram as mangas' e ajudaram nas tarefas necessárias para que a Casa dos Rapazes, na Parede, ficasse pronta antes do Natal. Um projeto inserido na 'Promoção do Bem', iniciativa de responsabilidade social do Lidl Portugal que pretende financiar cinco IPSS através de uma campanha em vigor até dia 31.*



Quimbé, Valter Carvalho, Tracy Richardson e Francisco Côrte-Real



Ana Catarina Afonso a ser orientada por um dos técnicos



Joana Câncio



Adelaide de Sousa



Bárbara Feio com a filha, Matilde



Andreia Rodrigues, madrinha da Casa dos Rapazes, com Vanessa Romeu, diretora de comunicação e responsabilidade social do Lidl, e Inês Bettencourt, presidente da Casa dos Rapazes

# SIC ESPERANÇA

## FAMOSOS SOLIDÁRIOS

*Pelo sexto ano consecutivo, a SIC Esperança reuniu os seus colaboradores para mais uma ação de voluntariado. Desta vez, o local escolhido para uma remodelação foi a Casa de São Bento, que visa combater o elevado absentismo e abandono escolar e prevenir comportamentos de risco entre crianças e jovens de Laveiras, em Caxias.*



Sofia Carvalho



Rogério Samora



Beatriz Leones



Francisco Pedro Balsemão



Alda Gomes



Beatriz Leones e Mercedes Balsemão



Beatriz Leones, Patricia Larcher e Mercedes Balsemão



Carla Martins e Francisco Ladeira



O momento em que os jovens viram o resultado da transformação



Um dos espaços remodelados

FOTOS: PEDRO J. MELO

# “A agressão nunca tem justificação possível”

**Na sequência das comemorações do Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres, o Centro Paroquial de Nossa Senhora da Purificação de Assentis foi o promotor de várias iniciativas que quiseram assinalar esta data, um caminho que ainda tem muitos passos para serem dados.**

Ao nível do Distrito de Santarém, esta comemoração aconteceu em Santarém e em Torres Novas. Em Santarém foi organizado pela APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima) e em Torres Novas pelo Centro Paroquial de Assentis.

Conforme *O Almonda* noticiou, foi pintado um mural, junto à rotunda do Intermarché, numa atividade em que participaram alunos e professores dos Agrupamentos de Escolas Gil Paes e Artur Gonçalves e da Escola Profissional de Torres Novas.

O ponto alto destas comemorações teve lugar ao longo de toda a manhã da última sexta-feira, dia 25 de novembro, no Auditório da Biblioteca Gustavo Pinto Lopes, em Torres Novas, num debate onde o tema foi: “Que Mulheres!”. Até bem perto das 14 horas, pois o debate foi prolongado, mas frutífero e muito participado, foi refletido acerca do dia sobre a violência contra as mulheres, o papel das mulheres nas últimas décadas e a aquisição

dos direitos que lhes foram sendo concedidos. Numa primeira mesa de oradores, foram convidadas a tomar da palavra Manuela Tolda, professora e antiga vereadora da Câmara Municipal, a fadista Teresa Tapadas e a socióloga Luísa Pimentel, um primeiro painel moderado por Margarida Teodora, Chefe da Divisão de Educação e Cultura da CMTN.

Depois de um momento de acolhimento e de boas-vindas feito na pessoa do Vice-Presidente da Câmara Municipal de Torres Novas, Luís Silva, a professora Manuela Tolda foi a primeira a recordar, neste caso, as “mulheres da minha terra, da Beira Alta”, falando das condições sócio-culturais, políticas e económicas até aos anos de 1973/74.

“Tínhamos famílias que viviam em absoluta pobreza, com vários filhos, e homens constantemente alcoolizados. Estas famílias viviam, com grandes dificuldades económicas, numa época em que as raparigas não tinham a possibilidade de prosseguir nos estudos, mas ficavam antes em casa.

Vivia-se numa sociedade onde imperava o preconceito e normas muito rígidas. As mulheres tinham maior dificuldade no acesso ao emprego, à formação profissional, muito raramente a cargos de chefia, os casos de assédio sexual eram frequentes, as mulheres eram absolutamente excluídas dos movimentos associativistas, nomeadamente dos cargos diretivos e principalmente não existia legislação que fosse contra a violência doméstica”, recordou a antiga vereadora da CMTN, que realçou que “mais importante do que falar no passado, é tomar medidas e atitudes que possam evitar a repetição destas situações no futuro”.

Luísa Pimentel, professora do ensino superior co-



meçou por apresentar um vídeo acerca da jovem Malala Yousafzai, uma ativista paquistanesa. Foi a pessoa mais nova a ser laureada com um Prémio Nobel. Um vídeo para afirmar que a educação começa na família e o quanto esta é importante na luta contra a desigualdade de géneros.

“Há que fazer perceber aos jovens, que a violência nas escolas não é aceitável. Este vídeo sobre a Malala mostra como esta jovem conseguiu lutar pelos seus direitos e pelos direitos das outras raparigas. É um exemplo de coragem que me dá de servir de inspiração”, defendeu, dirigindo-se em especial aos jovens alunos da Escola Artur Gonçalves e da Escola Profissional que ali se encontravam, numa plateia intergeracional.

## “O ciúme é um sentimento de posse, por vezes doentio”

“Há muitas mulheres que afirmam, perante anos e anos de violência doméstica: eu aguentei tudo, pelos meus filhos. A melhor herança que se pode deixar a um filho é precisamente terminar aquela relação, traduzindo para estes a ideia de que eu não aguento esta situação, e tu também não a deves tole-

rar. A melhor herança é não permitir que o homem violento a mulher ou os filhos, pois a violência pode ter uma reprodução geracional”, afirmou.

Em relação à violência no namoro, Luísa Pimentel criticou o quase que enaltecimento que os namorados fazem ao ciúme sentido pelo outro, não identificando que se trata de “um sentimento de posse, por vezes doentio”.

Mais à frente, esta responsável ressaltou a importância da intervenção social.

“A violência doméstica é um crime público e todos nós estamos obrigados a denunciar situações de violência”, apesar de alertar que esta denúncia deve ser feita com “cautela, no que respeita à segurança da vítima”.

Teresa Tapadas, fadista riachense, começou por destacar que apesar de neste dia em especial se estar a falar de violência contra as mulheres, “a violência doméstica também abrange crianças, homens e idosos”.

## “As vítimas de violência doméstica acabam por se acomodar”

“As mulheres vítimas de violência doméstica aca-

bam muitas vezes por se acomodar, «tanto fiz, que agora tanto faz», começou por opinar Teresa Tapadas.

Indo ao encontro do meio que melhor conhece, o artístico, Teresa afirma que nesta área as mulheres que enveredavam por este caminho, sempre foram muito mal vistas. “Eram consideradas umas galdérias. Mas, a violência não é normal nem aceitável e nunca o será.

É importante perceber que os maus-tratos nunca serão justificáveis. Até que ponto não seria um ato de violência para uma mulher ter um rol de filhos?

Até que ponto, não era uma forma de mau-trato chamar de solteirona a uma mulher que não optou pela via do casamento?

Não serão todos estes exemplos, também maus-tratos”, foram algumas das questões deixadas pela fadista para abrir o debate.

## “O autoritarismo é sempre o caminho mais fácil”

Vaz Teixeira, presidente da Liga de Amigos do Hospital de Torres Novas e um médico sobejamente conhecido no concelho, colocou o enfoque no facto das mulheres terem as mesmas capacidades dos

homens e mesmo assim continuarem a ser discriminadas, e apontou ainda o dedo à Igreja que ao longo dos séculos defendeu que a mulher devia submissão ao marido.

Um testemunho que merece destaque e de grande valor veio da parte do jovem Mike. Apesar da sua juventude, foram valiosas as suas afirmações em que disse claramente, não ter sido necessário aprender com ninguém, que não se deve bater numa mulher. “É uma tomada de consciência que fiz por mim próprio, apesar de ter contacto com um histórico de álcool e violência”.

Por seu lado, a vereadora Helena Pinto, uma acérrima defensora dos direitos das mulheres, destacou que o “autoritarismo é sempre o caminho mais fácil”, e defendeu a importância deste dia, de forma a lembrar as mulheres que continuam a ser vítimas da violência, mas acrescentou que esta mensagem deve ser tida em conta todos os dias, para que cada vez mais sejam dados passos na eliminação da violência contra as mulheres, defendeu. Helena Pinto, que dirigiu aquela que foi a primeira Casa de Abrigo da Rede Pública.

Júlio Clérigo, autarca, dirigiu-se especialmente aos jovens, alertando-os para o facto de que “quando há ciúme e agressão, não pode haver amor. Jovens, não se deixem agredir, mas não agridam também”, foi o pedido deixado.

A sempre Chefe Graça Prezado, apesar de já não exercer este cargo na PSP, partilhou também as dificuldades em aceder a um cargo de direção, tendo sido mesmo acusada de “demasiado feminista”.

Achegas para um debate rico em testemunhos e partilhas de quem defende a não-violência.

Célia Ramos

## “Violência é crime público”

Luís Filipe Constantino, Procurador da República no Tribunal de Família e Menores de Tomar e o Padre Luiz Maurício Lemos, presidente da direção do Centro de Assentis, foram os oradores do segundo e último painel de reflexão em torno de um tema que teria matéria para discussão por muito mais tempo.

Luís Constantino, numa intervenção muito esclarecedora lamentou que durante anos e anos, a questão da violência não fosse vista como crime público, mas que hoje felizmente já existem punições para os

agressores, tendo havido, “uma evolução muito grande das mentalidades e da própria legislação”.

Uma afirmação, que a vereadora Helena Pinto contestou, colocando o dedo na ferida, ao questionar porque não está prevista na Lei prisão efetiva para estes agressores?

“Somos nós homens maioritariamente os agressores, apesar de haver também um número de vítimas do sexo masculino.

Em 2014 morreram 43 mulheres e em 2015, 29, as mãos dos agressores”, começou por dizer.

De seguida, o responsável apelou para a violência menos visível: “o ignorar

constantemente a outra pessoa é um modo de destrato, ou o repetir constantemente: tu não prestas, tu não vales nada, é violência doméstica da ordem psicológica e é crime”, destacou, dando ainda por exemplo as ofensas sexuais, entre outras formas de agressão.

Segundo este Procurador da República, na sua opinião, levar a mulher e os filhos para Casas de Abrigo é a última opção, defendendo, antes que seja o agressor a ser afastado de casa.

Indo ao encontro dos receios que muitas mulheres sentem em relação à situação económica que se complica nestas situações, Luís

Constantino explicou ainda os vários direitos previstos por Lei de apoio à mulher, como isenção nas taxas moderadoras, apoio ao arrendamento de casa, direito ao rendimento social de inserção, frisando assim que não existem impedimentos viáveis e justificáveis que obriguem qualquer mulher a sofrer maus-tratos uma vida inteira, por medo do que o futuro lhe possa reservar.

## “Nós homens somos seres pequenos perante as mulheres”

Por fim, e já com a hora

adiantada o Padre Luiz Maurício partilhou o trabalho que fez nas favelas do Brasil, sempre numa postura de defesa dos mais pobres e necessitados, entre estes muitas mulheres, vítimas de maus-tratos.

O sacerdote criticou ainda o machismo comum a tantos homens que se assumem como tal, pelo facto de “beberem e bater”. O “bom macho é o bom esposo, o bom pai, o trabalhador justo e esposo carinhoso”, defendeu, acrescentando ainda que só em Portugal encontrou uma cultura altamente machista.

“Nós homens somos seres pequenos perante as

mulheres”, afirmou ainda num discurso bem disposto, mas também de grande seriedade.

Respondendo à provocação do Dr. Vaz Teixeira, o Padre Maurício disse ainda que a Igreja nunca quis que a mulher fosse submissa ao cônjuge, mas defende sim “a dignidade da mulher. Quem se ama, não se agride”, concluiu.

No final desta longa manhã, houve uma largada simbólica de balões de várias cores, significando as vítimas que pereceram à mão dos agressores e as que continuam a lutar pela sua dignidade.







## Lidl apoia projetos de cinco IPSS

●●● “Promoção do Bem” é a nova iniciativa de responsabilidade social do Lidl Portugal, que tem como objetivo sensibilizar para a importância de escolhas responsáveis e para a necessidade de ajuda ao “próximo”. Pretende financiar e assegurar a implementação de projetos de cinco IPSS cuidadosamente selecionadas. As IPSS, uma de cada região, são a APAV (Norte), ACAPO (Centro), ACREDITAR (Lisboa a Vale do Tejo), RUTIS (Alentejo) e APEXA (Algarve).



Paulo Fonseca\*

## Stalking – Um nome novo para um comportamento velho

O *stalking* ou assédio persistente é uma forma de violência definida como um padrão de comportamentos de assédio, que se traduz em formas diversas de comunicação, contacto, vigilância e monitorização persistente por parte de uma pessoa em relação a outra, sem que esta os deseje e/ou consinta. Estes comportamentos podem consistir em acções rotineiras e aparentemente inofensivas, tais como oferecer presentes (ex. flores, cartões); telefonar frequentemente ou deixar mensagens escritas; recolher informações sobre a vítima junto de terceiros; observar e aparecer “coincidentemente” nos locais frequentados pela vítima; tentar persistentemente aproximações físicas e/ou pedidos de encontros.

A sua natureza continuada, dinâmica e múltipla, não permite defini-lo a partir da ocorrência de um comportamento isolado e típico, mas por uma constelação de comportamentos que, prolongados no tempo, tendem a escalar em frequência e intensidade, tornando-se em acções inequivocamente intimidatórias e perigosas. Alguns exemplos poderão ser: perseguir; *cyberstalking* (publicar ou partilhar nas redes sociais, ou em outros locais da internet, fotos, vídeos ou comentários, sem o consentimento da vítima e/ou para a humilhar/envergonhar); destruir ou danificar os bens pessoais e/ou o património da vítima (ex. automóvel, habitação); agredir verbal, física e/ou sexualmente.

Nas últimas décadas do século XX, sobretudo desde a criação da primeira legislação *anti-stalking*, introduzida na Califórnia em 1990, o *stalking* foi reconhecido enquanto problema social, sendo que o debate em torno da sua definição, do seu verdadeiro significado e dos atos que constituem comportamentos de *stalking* cresceu repentinamente.

A criminalização do *stalking*, que não tinha enquadramento legal em Portugal e só poderia ser punido se o agressor cometesse outro tipo de crime como a ofensa à integridade física simples ou a devassa da vida privada, por exemplo, surge como consequência da ratificação da Convenção de Istambul, Convenção do Conselho da Europa para a prevenção e o combate à violência contra as mulheres e a violência doméstica, que entrou em vigor a 1 de agosto de 2014. Neste sentido, foi introduzida uma nova norma no Código Penal Português com vista à criação do novo tipo legal de crime de “Perseguição” (Artigo 154.º - A), tendo este sido integrado no elenco dos crimes contra a liberdade pessoal.

Dispõe o artigo 154.º-A do Código Penal que “*Quem, de modo reiterado, perseguir ou assediar outra pessoa, por qualquer meio, direta ou indiretamente, de forma adequada a provocar-lhe medo ou inquietação ou a prejudicar a sua liberdade de determinação, é punido com pena de prisão até 3 anos ou pena de multa, se pena mais grave não lhe couber por força de outra disposição legal.*” A tipificação aprovada atribui ao crime uma natureza semi-pública, ou seja, o início do procedimento criminal depende de queixa da vítima, punível com pena de prisão até 3 anos ou pena de multa.

Qualquer pessoa, independentemente do sexo, orientação sexual, etnia, faixa etária ou classe social, pode ser vítima de *stalking* em algum momento da sua vida. No entanto, este fenómeno verifica-se maioritariamente no âmbito de relação amorosa presente ou na sequência de relação amorosa passada, em que as vítimas são, maioritariamente, mulheres, constituindo-se como um grupo mais vulnerável. Estas vítimas tendem a experienciar um maior número de comportamentos e por um período mais alargado de tempo, ocorrendo com frequência ameaças e agressões físicas.

O *stalking*, pela sua persistência, escalada e contexto de ocorrência, constitui-se como uma verdadeira campanha de assédio que influencia negativamente o bem-estar da vítima, por vezes, com graves consequências para a sua vida familiar, social e profissional. Não obstante apenas ter surgido na sequência e por imposição de convenções internacionais, a evolução legislativa verificada constitui um sério avanço na sociedade portuguesa para a consciencialização de um problema que, de forma estimada, já afectou mais de 2 milhões de portugueses, e para a protecção que deve ser conferida às vítimas de comportamentos persecutórios.

\*Jurista - APAV

Campanha 16 Dias de Ativismo pelo Fim da Violência contra as Mulheres

## ESPETÁCULOS E EXPOSIÇÕES



### Capitão Fausto

LISBOA

Constituídos por Tomás Wallenstein, Domingos Coimbra, Francisco Ferreira, Manuel Palha e Salvador Seabra, os Capitão Fausto têm três LP's editados: "Gazela" (2011), "Pesar o Sol" (2014) e "Capitão Fausto Têm os Dias Contados" (2016). Com o último registo, atingiram a maturidade, que agora decidem partilhar com os seus fãs. A banda sobe ao palco do Coliseu de Lisboa, dia 22 de dezembro, às 22h. Bilhetes plateia de pé, balcão/galeria: €18.

### "Pinóquio"

LISBOA

Como qualquer criança curiosa, Pinóquio envolve-se em aventuras com os seus novos amigos, o Gato e a Raposa. Nem mesmo a voz da sua consciência, o Grilo, o conseguirá demover de satisfazer a sua gula, a ociosidade, o

egoísmo e a ganância. Pinóquio aprenderá à força as verdadeiras doutrinas da vida: a amizade, o respeito pelo próximo, o altruísmo e a grande verdade, o amor paternal. Com texto e dramaturgia de Sérgio Moura Afonso e com Alda Gomes, André Nunes, Frederico Amaral, Marta Andriño e Pedro Martinho no elenco. No Teatro da Luz, sábados e domingos, até 18 de dezembro, às 16h30. €10. [www.ticketline.pt](http://www.ticketline.pt)



### Circo Victor Hugo Cardinali

LISBOA

Victor Hugo Cardinali volta a encantar os portugueses com a sua nova e surpreendente produção de Natal 2016. Com uma imagem renovada, o espetáculo eleva-se a um nível nunca antes visto. Palhaços, leões, cavalos e elefantes juntam-se aos misteriosos artistas do famoso Circo Vargas: contorcionistas, acroba-

tas, mágicos, saltadores, motociclistas e os fantásticos Flying Tabares, que venceram o Palhaço de Ouro, no Festival de Circo de Monte Carlo. Bilhetes a partir de €15, criança, e de €20, adulto. Crianças com menos de 4 anos não pagam bilhete.

[www.victorhugocardinali.com](http://www.victorhugocardinali.com)



### "Rebenta a Bolha"

PORTO E LISBOA

A rubrica "Rebenta a Bolha", conduzida por César Mourão, vai saltar da rádio para o palco do Coliseu do Porto, a 12 de dezembro, e do Campo Pequeno, em Lisboa, a 22. Um ano depois de estrear, César Mourão, a equipa das Manhãs da Rádio Comercial e alguns convidados especiais, juntam-se para dois espetáculos onde rir e interagir serão as ações-chave. Numa parceria Rádio Comercial "Eu Ajudo", parte da receita de bilheteira reverte para a APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima. Bilhetes entre €15 e €30, em Lisboa, e entre €15 e €25, no Porto. [www.ticketline.pt](http://www.ticketline.pt)



## Violência contra a Mulher: debate revela **números e histórias reais**



Teve lugar a 25 de novembro, na Universidade Sénior de Aqualva e Mira Sintra, um debate alusivo ao Dia Internacional pela Eliminação da Violência Contra as Mulheres, organizado pelo núcleo de crochet daquela instituição.

**E**m setembro de 2007, "Ana" (nome fictício), residente em Aqualva-Cacém, foi sequestrada na sua própria casa, e espancada por um homem, com quem havia tido, anos antes, uma relação. "Ana" preparava-se para sair de casa para o trabalho, quando se deparou com ele, alegando que queria apenas conversar. Após ter sido espancada, foi trancada dentro da cozinha, até que acabou por ser socorrida por uma vizinha.

O espancamento deixou-a praticamente incapacitada para trabalhar e perdeu o negócio que possuía. E apesar do processo em tri-

bunal, o homem não foi preso.

Depois de anos de terapia e consultas em diversas especialidades, "Ana", hoje, está, em grande parte, recuperada, e fala, sem hesitações.

"Quero deixar o apelo a quem é vítima de maus tratos: denunciem. Não tenham medo. É a forma de se libertarem do medo", concluiu.

Este foi apenas um caso. De acordo com o Chefe Joaquim Fonseca, da PSP os números de denúncias aumentou no último ano. Durante 2015, a PSP recebeu um total de 109 queixas, e em 2016, até 25 de novembro, já haviam sido registadas 114.

"As pessoas já não demoram tanto tempo a denunciar", explicou aquele oficial, esclarecendo ainda o papel das autoridades junto das vítimas.

Presentes neste debate, estiveram também um representante do Centro de Saúde, que falou um

pouco sobre a violência no namoro, e duas representantes da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), uma delas diretora da Casa Abrigo. Carlos Casimiro e Helena Cardoso, da União de Freguesias de Aqualva e Mira Sintra também estiveram presentes.

Esta sessão foi organizada pelo núcleo de crochet da Universidade Sénior de Aqualva, na pessoa da coordenadora, Madalena Fernandes, também fundadora do projeto "Crochetar por uma Causa", nascido em 2014. "A ideia era fazer peças em crochet que seriam expostas em lugares públicos, para chamar a atenção para várias problemáticas", explicou.

Este ano, foram expostos 96 xales em crochet, como que simbolizando um "abraço" às mulheres, vítimas de violência. Grande parte destes xales irá ser doada a um lar e à Casa Abrigo da APAV. ■ CD

LIDL PROMOÇÃO DO BEM

# Promover o bem faz bem e é barato

**INICIATIVA** ◉ Promoção do Bem é o mote da nova campanha promovida pelo Lidl Portugal. **APOIO** ◉ Cinco instituições vão ser beneficiadas

No passado dia 29 de novembro nasceu uma iniciativa solidária de sensibilização para a importância das escolhas responsáveis e para a necessidade de ajudar o próximo, que simultaneamente pretende angariar e doar fundos para apoiar projetos de cinco IPSS. Chama-se Promoção do Bem.

Trata-se de uma campanha que vem dar continuidade à estratégia do Lidl Portugal de ajudar a melhorar e a desenvolver a comunidade com a qual a empresa lida todos os dias.

O objetivo final desta nova iniciativa de responsabilidade social para o período de Natal de 2016 consiste em desafiar a sociedade civil

a mobilizar-se em torno de um projeto solidário, onde todos ganham: os clientes

Lidl, através do melhor preço, e as cinco IPSS beneficiárias, selecionadas em cada uma das cinco regiões administrativas de Portugal: APAV, no Norte; ACAPO, no Centro; ACREDITAR, em Lisboa e Vale do Tejo; RUTIS, no Alentejo; e APEXA, no Algarve (ver mais na caixa).

De que forma o consumidor pode participar? É tão simples quanto isto. Durante quatro semanas, de 5 a 31 de dezembro, as 245 lojas Lidl vão ter um artigo por semana em destaque, em que 50% do valor da sua venda reverterá para solidariedade através

das cinco instituições criteriosamente selecionadas.

Desta forma, na campanha Promoção do Bem todos

estamos convidados a ajudar com a nossa preferência, e nem sequer somos chamados

a contribuir financeiramente. Esta foi a forma definida para materializar as escolhas que estão nas mãos de cada um. Ou seja, se o cliente comprar o produto em promoção naquela semana, vai estar a ajudar o próximo.

O primeiro artigo, já à venda desde o dia 5, é o azeite nacional, da marca Chaparro, “muito consumido durante o período natalício”, lembra Vanessa Romeu, diretora de comunicação e responsabilidade social do Lidl Portugal.

Sendo os portugueses verdadeiros fãs de promoções e descontos, o objetivo do Lidl, com esta campanha, é que “eles” também fiquem verdadeiramente fãs da cidadania. “Pretendemos contribuir para a consciência generalizada de que ao fazermos escolhas responsáveis, podemos todos ajudar o próximo e seremos todos promotores do bem”, explica a responsável pela iniciativa solidária.

Importa ainda referir que esta

De 5 a 31 de dezembro  
**A Promoção do Bem faz bem à sua carteira**

**Mas faz ainda melhor a quem mais precisa**

**50%**  
do valor da venda da Promoção do Bem reverterá para Solidariedade



campanha não se resume apenas à ação que está a decorrer nas lojas. Reforçando o seu compromisso com a sociedade civil, o Lidl Portugal estabeleceu um protocolo de um ano com as cinco instituições beneficiárias, em que, além da doação monetária conseguida através da campanha que está a decorrer nas

lojas, desde o dia 5 de dezembro, “doará ainda bens alimentares e não alimentares ao longo do ano, assegurando que as IPSS consigam concretizar os seus objetivos e implementar os seus projetos de forma mais eficiente e ajudar mais pessoas com necessidades específicas”, reforça Vanessa Romeu. ●

ID: 67277799

09-12-2016 | Solidariedade Social



# Responsabilidade social está no ADN do LIDL

**DENOMINADOR COMUM** Sensibilizar a comunidade para a importância das escolhas socialmente responsáveis tem sido o mote das campanhas

**E**m matéria de responsabilidade social, no histórico do Lidl, são já reconhecidos projetos como o Arredonda e o Movimento Mais para Todos. O facto de existir um denominador comum entre todas as campanhas levadas a cabo pela empresa é permanente. E a Promoção do Bem não foge à regra. Trata-se da preocupação em sensibilizar a comunidade para a importância das escolhas socialmente responsáveis. Além disso, em qualquer uma das ações de, angariação de

fundos da empresa, o objetivo tem sido sempre o mesmo: a implementação de projetos de IPSS em áreas tão diversas como a educação, a deficiência, a acessibilidade e a integração social.

Ao assumir o compromisso de partilhar valor com a sociedade, contribuindo prioritariamente para o bem-estar das pessoas, a empresa está a retribuir pelo privilégio de poder participar na sociedade.

Para além destes projetos, o Lidl Portugal tem contribuído

para a sociedade através de outras iniciativas como a Turma Imbatível, um projeto junto de escolas que pretende consciencializar o público infantil para a adoção de hábitos de vida saudáveis, ou o Surf Sálva, que em parceria com o ISN pretende elucidar a população em geral para a segurança na praia.

Enquanto empresa o Lidl Portugal leva a sua política de responsabilidade social muito a sério e tem um programa que se chama "A Caminho do

Amanhã" onde estão definidos 5 pilares de trabalho: Sortido, Ambiente, Colaboradores, Parceiros e Sociedade.

No pilar do sortido, a título de exemplo é a primeira cadeia de retalho alimentar a vender exclusivamente bacalhau certificado MSC, assegurando que todo o bacalhau no Lidl é proveniente de uma pesca sustentável. Na dimensão ambiental a empresa procura integrar medidas de eficiência energética e redução de resíduos de forma a reduzir a sua pegada carbónica.

Na dimensão dos colaboradores, preocupa-se com a sua saúde e bem-estar disponibilizando, por exemplo, fruta fresca para todos, e garantindo salários acima da média para o sector.

Na dimensão dos parceiros, o Lidl trabalha com os seus fornecedores para também contribuir para a sustentabilidade do seu negócio - exemplo disso é o trabalho que tem sido desenvolvido com produtores de Pera Rocha, ou de Vinho que graças ao Lidl têm aberto novos mercados de exportação. ●



ID: 67277799

09-12-2016 | Solidariedade Social



# VAMOS PROMOVER O BEM

**CAMPANHA DE NATAL** Serão financiados projetos concretos em cinco instituições e a relação estabelecida será de um ano. Além da doação monetária conseguida através da campanha, o Lidl irá doar bens alimentares e não alimentares para assegurar que as instituições consigam levar o seu apoio mais longe.





EVENTO / CASA DOS RAPAZES



# Nova iniciativa promove o bem

**LANÇAMENTO** ♦ Mais de 120 voluntários estiveram reunidos nesta ação solidária onde foi apresentado o novo projeto de responsabilidade social do Lidl

No dia 29 de novembro, as novas instalações da consagrada instituição particular de solidariedade social acolheram mais de 120 voluntários, entre eles os representantes das cinco IPSS que vão ser beneficiadas pela iniciativa Promoção do Bem.

Foi um dia diferente porque não só marcou o lançamento de mais uma ação que, em breve, terá um forte impacto nas comunidades portuguesas, de norte a sul do país, como também foi um momento de entreeajuda em benefício da nova Casa dos Rapazes – Lar de Crianças e Jovens, na Parede, concelho de Cascais.

## Juntos a “promover o bem”

A partir das 10h, os convidados começaram a chegar ao local para participarem num momento de grande solidariedade: mobilar e pintar os quartos. Devidamente equipadas com uma T-shirt Promoção do Bem, as equipas passaram a manhã “de mangas arregaçadas” a montar os móveis dos quartos da nova Casa dos Rapazes.

Por volta das 12h, as montagens foram interrompidas, e todos os participantes foram chamados para conhecerem a iniciativa Promoção do Bem e as cinco instituições beneficiárias.

Andreia Rodrigues, madrinha da instituição, mostrou-se bastante orgulhosa por participar neste dia tão importante para a Casa dos Rapazes e restantes instituições beneficiárias da iniciativa Promoção do Bem. Por seu turno, Vanessa Romeu, diretora de comunicação e responsabilidade social do Lidl Portugal, apresentou a nova campanha e os representantes das cinco instituições.

Demonstrando gratidão absoluta, Carolina Varela, responsável de comunicação da APAV, Tomé Coelho, presidente da ACAPO, Margarida Cruz, presidente da ACREDITAR, Luis Jacob, presidente da RUTIS, e Nuno Manuel Marques Neto, presidente da APEXA, explicaram na primeira pessoa de que forma a Promoção do Bem vai contribuir para o sucesso das ações a implementar por cada uma das instituições.

Entre os convidados destaque-se a presença de algumas caras famosas que, de imediato, aceitaram o desafio de participarem nas montagens. Vanessa Oliveira, Ana Palma e Quimbé, Inês Simões, Inês Gonçalves, Adelaide Sousa e Tracy Richardson, Joana Cruz, Walter Carvalho, Francisco Corte-Real, Sofia Arruda, Marta Gil, Joana Cândia, Nuno Janeiro, Ana Catarina Afonso, Bárbara Feio e Rui Santos marcaram presença num dia tão especial.

Depois da apresentação foi servido um almoço volante que permitiu gerar ainda mais convívio entre os participantes no desafio. E, durante a tarde, as montagens prosseguiram com a mesma vivacidade e dedicação por parte dos convidados.

Refira-se que o Lidl Portugal associou-se à Casa dos Rapazes – Lar de Crianças e Jovens não só ao escolher as futuras instalações da instituição para anunciar a sua nova iniciativa de solidariedade, mas também oferecendo os móveis para todos os quartos. ♦



## ALBERGARIA-A-VELHA

## Campanha de sensibilização alerta para a violência contra as mulheres

A campanha de sensibilização "A Violência não pode ser maquiada. Não esconda... peça ajuda!" foi desenvolvida pelo CLDS "Albergaria Integra'T" e durante o dia 25 de novembro (dia em que se assinala o Dia Internacional para a eliminação da violência contra as mulheres) vários membros estiveram em alguns locais do concelho como o Agrupamento de Escolas de Albergaria-a-Velha, Agrupamento de Escolas da Branca e Pingo Doce de Albergaria a tentar alertar e sensibilizar a comunidade para este problema.

Nesta campanha, o CLDS "Albergaria Integra'T" contou, ainda, com a ajuda dos jovens do grupo Rebeldes por uma causa-Grupo de Voluntariado Jovem do CLDS "Albergaria Integra'T", que participaram na distribuição dos desmaquilhantes e na sensibilização das pessoas.

Muitas mulheres vítimas de violência não pedem ajuda, tentando esconder as marcas de agressões físicas sofridas. A campanha de sensibilização "A Violência não pode ser maquiada" tem como objetivo marcar o dia 25 de novembro, Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres, com uma ação de sensibilização na qual se pretende distribuir desmaquilhantes (produto de cosmética), como simbolismo para a necessidade de as mulheres que sofrem de violência procurarem ajuda especializada. Estes desmaquilhantes tinham impressos os contactos do Núcleo de Apoio à Vítima de Violência Doméstica de Aveiro.

A Convenção do Conselho da Europa para a Prevenção e o Combate à Violência contra as Mulheres e a Violência Doméstica (Convenção de Istambul),

ratificada pelo Estado Português em 2013, assenta no reconhecimento de que «a violência contra as mulheres é uma manifestação das relações de poder historicamente desiguais entre mulheres e homens, que levou à dominação e discriminação das mulheres pelos homens».

Segundo os dados do relatório anual da APAV Associação Portuguesa de Apoio à Vítima no ano de 2015 foram registados 23,326 crimes e ou outras formas de violência. Destes crimes 18,679 foram de violência doméstica. Num total de 9.612 vítimas diretas, 7,901 foram mulheres. De acordo com os dados da Associação, as mulheres representam mais de 81 por cento das pessoas atendidas na sua rede nacional de 15 Gabinetes de Apoio à Vítima.

No Relatório Anual de Segurança Interna de 2015 constam 26.595 participações de violência doméstica, sendo que 84.6 por cento das vítimas são mulheres. Mais especificamente no distrito de Aveiro registaram-se 1.766 ocorrências de

violência doméstica, continuando este a ser um dos distritos onde se registam mais ocorrências neste âmbito.

### WORKSHOP DEFESA PESSOAL

No âmbito do Dia internacional pela Eliminação da Violência contra a Mulher, 25 de novembro, pelas 14.30 horas, o CLDS Albergaria Integra'T assinaou a data com uma iniciativa dirigida às mulheres do concelho de Albergaria-a-Velha, um workshop de Defesa Pessoal Feminina.

O workshop ministrado por Miguel Marques, campeão mundial e europeu de Kickboxing e Instrutor de Muay Thai foi de entrada gratuita e decorreu no pavilhão da Incubadora de Empresas de Albergaria-a-Velha.





**“A violência não pode ser maquilhada”**

**Página 11**



“REBELDES POR UMA CAUSA”

## VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

Durante anos a fio, as mulheres foram vistas como inferiores. Durante anos, eram apenas um objeto do marido, trabalhando em casa e cuidando dos filhos. Durante anos, fizeram apenas aquilo que lhes era mandado. Durante anos, não puderam votar. Durante anos, não tiveram qualquer direito. Durante anos, foram vítimas de opressão.

Chegou a altura de dizer: Basta!

Surgiram movimentos feministas e a jornada para a mudança iniciou-se: lentamente, a noção de igualdade (ou equidade) surgiu na sociedade — a mulher foi inserida no local de trabalho, perdeu-se a noção de que seria apenas objeto do marido e a sua exclusiva função seria tratar do marido, e da casa, e adquiriu os seus merecidos direitos. (Tudo isto acontecendo a nível dos países “desenvolvidos”)

Mas nem tudo mudou.

420. É o número aproximado de mulheres assassinadas em Portugal, vítimas de violência doméstica, juntando-se aos outros milhares que ainda são vítimas dessa violência, e que poderão, a qualquer momento, ser mais uma vítima mortal. Depois de tantos anos, depois de tantas “evoluções”, esta é uma realidade que ainda se vive.

Milhares de mulheres todos os dias se mascaram. Usam óculos escuros em dias cinzentos. Andam com lenços ao pescoço em dias de calor abrasador. São muito desastradas e vão contra as portas... Todos os dias, milhares de mulheres vivem com medo. Com medo de chegar a casa. Com medo de sair de casa. Com medo de agir, pois tudo terá uma consequência negativa, indesejada.

Há pessoas e associações, como a APAV — Associação Portuguesa de Apoio à Vítima — que estão dispostas a ajudar, para lutar por dias mais belos, para estas mulheres. “A violência não pode ser maquilhada”.

Está na hora de dizer: Basta!

**Diogo Malheiro**

25 de novembro... Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres...

Como todos sabemos, nos últimos anos, principalmente devido às grandes dificuldades que assombravam o país e as famílias, o número de casos de violência doméstica contra as Mulheres tem vindo a aumentar a olhos vistos. Apesar desta informação demasiado alarmante, temos de salientar a importância do trabalho das mais diversas associações que apoiam as Mulheres violentadas, tal como a APAV que, apesar do crescente número de pedidos de ajuda, nunca desistiu de as apoiar.

Mas, continua a ser necessária a sensibilização da população para este tipo de crime, muitas vezes desvalorizado pelo comum dos mortais, sensibilização esta que já está a decorrer tanto a nível nacional (principalmente com a elevada publicidade institucional que hoje passa nos diversos canais televisivos) como a nível local (comprovado através da campanha que será apoiada pelo grupo Rebeldes por uma causa no dia 25 de novembro).

Nesta campanha, os Rebeldes irão distribuir desmaquilhantes pelas alunas de alguns estabelecimentos de ensino, uma vez que os casos de violência no namoro nas populações mais jovens também estão a aumentar e, normalmente, as vítimas tendem a usar maquilhagem para mascarar as marcas da violência.

Muitas das vítimas de violência doméstica afirmam que “Entre marido e mulher não se mete a colher”, mas este antigo ditado já não pode ser aplicado por nenhum de nós pois todos sabemos que, para salvar a vida de alguém, todos temos legitimidade de nos intrometermos no meio de alguma relação.

Para finalizar, gostaria de fazer um apelo a todas as vítimas deste horrendo crime:

“Mulheres de todo o mundo! A violência doméstica é um crime horrendo pelo qual todos os violentadores têm de ser responsabilizados! Quem sofre deste crime tem, urgentemente, de fazer queixa às autoridades competentes porque quaisquer que sejam os problemas do violentador (álcool, drogas, dinheiro, dívidas, etc) não se resolverão de um dia para o outro! Sejam fortes porque vocês são quem faz o mundo mexer!”

**Rui Loureiro**



## Jantar solidário Wings Of Feelings

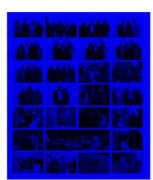
# Mais de 100 pessoas uniram-se a favor da APAV

**P**aula Teixeira, mentora e proprietária da marca Wings Of Feeling [WOF], voltou a realizar um jantar com uma causa solidária, conseguindo, novamente, atrair ao evento dezenas de pessoas. Desta vez, a beneficiária foi a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), sendo que os presentes poderiam fazer um donativo no valor que achassem correto... até porque, como surpresa, o jantar foi pago pela Wings Of Feelings, permitindo que cada convidado contribuísse com o valor que achasse correto. "Não tinha consciência do número de vítimas de violência, não só aquela que nos vem logo à cabeça quando falamos destes temas, que é a violência física de homem para mulher, como também a violência familiar de pais para filhos e filhos para pais, a violência entre namorados que tem números alarmantes, a violência psicológica. Este jantar serve para consciencializar e para alertar para este 'cancro' presente na sociedade e que, muitas vezes, nos passa ao lado", afirmou Paula Teixeira. A promotora do evento revelou, ainda, que de 8 de Dezembro de 2016 até 8 de Dezembro de 2017, a Wings Of Feeling 'apadrinhará' uma sala na APAV (a designar). Além desta iniciativa, a WOF lança a 8 de Dezembro uma medalha dedicada à APAV, que será vendida nas ourivesarias de todo o país e ilhas e em que uma parte do valor da venda reverterá para a associação. "O dia 8 de Dezembro significa muito para as mulheres. É o dia da mãe, da esposa, da mulher, que merece o respeito e admiração de todos. Queremos homenagear a mulher, ao mesmo tempo que apoiamos esta instituição tão importante e que tanto apoio dá a quem mais precisa", assegurou Paula Teixeira.

A APAV fez-se representar por Teresa Sofia Silva, gestora do Gabinete de Apoio à Vítima de Braga, que agradeceu o convite e lembrou a vasta intervenção da associação, nos mais variados âmbitos e agradeceu "a escolha da associação beneficiária do jantar. O nosso trabalho tem um âmbito muito alargado, com uma intervenção muito específica e, em muitos casos, delicada dada a complexidade do caso de cada vítima que nos pede ajuda. Estamos a falar de necessidade de alojamento temporário, proteção, entre outros", afirmou a responsável.

A noite terminou com um momento musical, onde reinou a boa disposição.







ID: 67350938

15-12-2016

- Solidariedade

## Vítimas de violência encontram abrigo

O trabalho da Associação de Apoio à Vítima (APAV) tem sido incessante. O relatório de 2015 da instituição confirma isso mesmo, registando nesse ano 12.837 processos de apoio, nos quais foram apoiadas 9.612 vítimas, correspondendo a um total de 23.326 crimes, o que representa um agravamento da situação face ao ano anterior, com mais 723 vítimas e mais 1785 crimes.

Os crimes contra pessoas foram os mais cometidos, sendo que cerca de 32,2% dizem respeito a maus tratos psíquicos e 22,2% a maus tratos físicos. Durante estes dados, há um número que marca: a cada dia que passa, há 14 mulheres e três crianças que são vítimas de violência.

Para concretizar o apoio necessário, a APAV acolhe algumas das vítimas em casas de abrigo por todo o país. Uma dessas casas, no norte do país, vai agora receber apoio da campanha Promoção do Bem, promovida pelo Lidl.

João Lázaro, secretário-geral da APAV, desafia “toda a comunidade da região norte a participar nesta campanha, ajudando-nos a



ISTOCK © DJEDZURA

suprir algumas necessidades das Casas de Abrigo da APAV que acolhem mulheres e crianças vítimas de violência doméstica.”

Os fundos obtidos na iniciativa vão permitir “reabilitar e remodelar” uma das habitações. “É uma casa onde é necessária a substituição de equipamentos e mobiliário, que tem vindo a sofrer desgaste com uso, fru-



to de ser um espaço partilhado por muitas pessoas ao longo dos anos”, explica Carolina Varela, da Unidade de Comunicação e Marketing da APAV. A localização da casa de abrigo é sigilosa por razões de segurança, sabendo-se apenas que fica no norte, sendo a APAV uma das cinco IPSS apoiadas pela Promoção do Bem, como representante dessa região.

### CAMPANHA

- Promoção do Bem

#### Ajude a APAV

Durante quatro semanas, até 31 de dezembro, as lojas Lidl têm um artigo por semana em promoção, em que 50% do valor da sua venda reverte para a implementação de projetos da APAV que pretendem contribuir para minimizar as marcas que um crime deixa na vítima, formando e qualificando técnicos que prestam apoio especializado às vítimas de crime, seus familiares e amigos e ainda promover os direitos da vítima de crime em Portugal.

#### Contactos APAV

Linha de apoio à vítima: 116 006 (chamada gratuita, das 9h-19h)  
Site: [www.apav.pt](http://www.apav.pt)

Sede em Lisboa: Rua José Estêvão, 135A, pisos 1/2, 1150-201 Lisboa, T: 213587900, e-mail: [apav.sede@apav.pt](mailto:apav.sede@apav.pt)

Sede no Porto: Rua Aurélio Paz dos Reis, 351, 4250-068 Porto, T: 228346840, e-mail: [sede.porto@apav.pt](mailto:sede.porto@apav.pt)



De 5 a 31 de dezembro  
**A Promoção do Bem faz bem à sua carteira**

Mas faz ainda melhor a quem mais precisa

**50%**  
do valor da venda da Promoção do Bem reverte para Solidariedade

**PROMOÇÃO do Bem**  
Todos ganham

## NOVO PROJETO SOLIDÁRIO LIDL

A 'Promoção do Bem' é a nova iniciativa de responsabilidade social do Lidl Portugal que tem como objetivo sensibilizar para a importância de escolhas responsáveis e para a necessidade de ajuda ao "próximo". Pretende financiar e assegurar a implementação de projetos de cinco IPSSs cuidadosamente selecionadas, de grande abrangência e relevância que, diariamente, estão no terreno a ajudar as comunidades.





# fisga

"QUEM SABE TUDO É PORQUE ANDA MUITO MAL INFORMADO"



## Violência doméstica: sabemos que existe, mas não como travá-la

HÁ MUITO TRABALHO PELA FRENTE: ENCARAR OS HOMENS COMO VÍTIMAS E EDUCAR OS ADOLESCENTES. CONTUDO, UMA BATALHA PARECE ESTAR GANHA. OS PORTUGUESES ESTÃO CADA VEZ MAIS CONSCIENTES DO PROBLEMA

TEXTO CAROLINA REIS INFOGRAFIA CARLOS ESTEVES

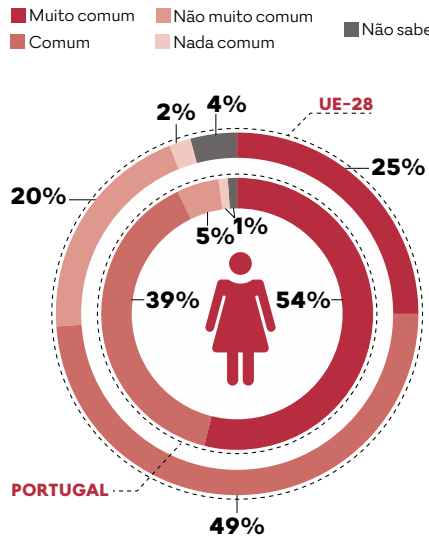
fisga

**B**astou um empurrão contra a parede para Leonor terminar tudo. Os ciúmes crescentes, as variações de humor, “os rompantes de mau humor” já há algum tempo tinham tomado conta da relação. Até àquele dia em que o namoro de sete meses chegou ao fim. Ele ainda pediu uma oportunidade, disse que era só uma discussão, implorou ajuda para fazerem terapia, mas a porta já estava fechada. “Ninguém está à espera de ser vítima. Eu também não estava. Via os cartazes das campanhas contra a violência doméstica e não ligava, achava que seria para outro tipo de mulheres... mais submissas, talvez.” Naquele dia teve um clique e soube, sem dúvidas, que o abuso que começava a sentir ia acabar pouco tempo depois de começar. A sensibilização da sociedade civil é a grande marca da evolução dos últimos 15 anos do combate à violência doméstica. Ela não desapareceu, mas tornou-se crime público, entrou na agenda mediática e passou a ser malvista pela sociedade. A expressão “entre marido e mulher não metas a colher” está ultrapassada, a denúncia passou a ser uma questão cívica e, em muitos casos, contribuiu para a abertura dos quase 20 mil processos (ver gráfico ao lado) que a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) abriu no ano passado. São quase mais dois mil do que em 2014. O Observatório de Mulheres Assassinadas da União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR) diz que só este ano morreram 22 mulheres às mãos de maridos, namorados e ex-companheiros. “A mudança que marca a viragem em 2000 é o facto de se ter tornado um crime público. Continua a existir, é verdade, porém, não aumenta. O número de anos numa relação de violência doméstica tem vindo a diminuir. Isto significa que há mais participações, mais confiança nas autoridades, menor tolerância”, afirma João Lázaro, presidente da APAV. Foi isso que Leonor sentiu na tarde em que o namorado a empurrou. Ela conhecia as histórias de dezenas de mulheres cujas vidas perdidas, literal ou metaforicamente, tinha lido ou visto em reportagens. Conhecia as estatísticas, tinha visto, nos *mupis* no Metro, as campanhas contra aquele tipo de crime. Como aquele cartaz de 2011, com a imagem de uma mulher morta, depois de espancada, e com a seguinte frase sobre o seu corpo: “Nos últimos cinco anos 176 reconciliações terminaram assim.”

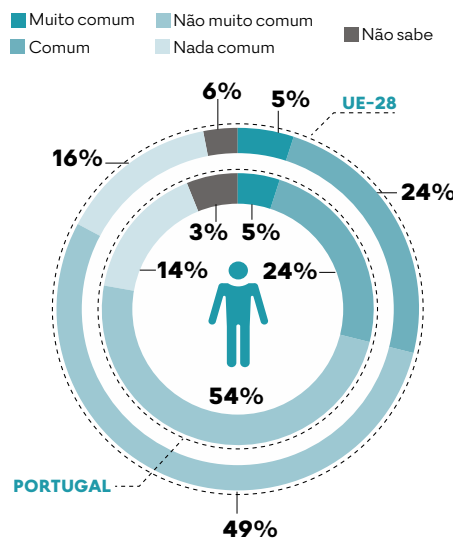
**NOVAS VÍTIMAS**

A própria percepção da violência doméstica atinge maiores proporções quando comparada com outros países da União Europeia. Um estudo recente do Eurobarómetro sobre violência de género destacou Portugal. Somos o único país em que mais de metade da população (54%) acredita que a violência doméstica contra as mulheres é muito comum. Este ainda é visto como um crime de género, apesar de o número de homens vítimas de violência doméstica ter vindo a aumentar. Subiu 15% nos últimos três anos. Mil e duzentos homens pediram ajuda à APAV, entre 2013 e 2015, e foi a pensar neles, como vítimas, que nasceu este ano a primeira casa-abrigo para homens. Quase 30% são idosos, com mais de 65 anos, e 56%

**PENSA QUE É COMUM A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA CONTRA AS MULHERES?**



**CONSIDERA COMUM A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA CONTRA OS HOMENS?**



**A VIOLÊNCIA EM NÚMEROS**

	TOTAL
Atendimentos	34.372
Crimes e outras formas de violência	23.326
<b>Crimes de violência doméstica</b>	<b>18.679</b>
Processos de apoio com atendimento	12.837
Vítimas diretas de crimes	9612
Autores de crimes do sexo masculino	8055
Vítimas do sexo feminino	7901
Vítimas que sofreram agressões contínuas	7409
Crimes cometidos em residência comum	5976
Agressores com mais de 65 anos	5028
Queixas formalizadas	3895
Vítimas entre 25 e 54 anos	3804
Famílias nucleares com filhos	3622
Vítimas casadas	2887
Vítimas casadas com o agressor	2567

FONTE: APAV, RELATÓRIO SOBRE O ANO DE 2015

tinham uma relação conjugal com a agressora. “Sabemos que os números nos dizem que este é um crime em que as vítimas são maioritariamente mulheres, porém, não podíamos ignorar esta nova realidade”, frisa João Lázaro. É sobre os homens que recai também o maior peso do estigma e da vergonha. Se nos últimos anos se retirou este peso das vítimas mulheres, abre-se agora igual caminho para os homens. O mesmo estudo do Eurobarómetro diz que apenas 5% acreditam que a violência doméstica contra homens é muito comum. É preciso sensibilizar a sociedade civil e as forças de segurança para estes ‘novos’ casos. Os homens são, contudo, os grandes visados nos crimes como roubo ou homicídio. No caso da violência doméstica, cada mulher tem duas vezes mais possibilidade de vir a sofrer maus-tratos. Um inquérito feito na autarquia lisboeta, durante os últimos dois anos, revela que uma em cada três mulheres é vítima de, pelo menos, um tipo de violência. “Ainda são números muito elevados”, diz Manuel Lisboa, sociólogo e coordenador do inquérito em parceria com o Observatório Nacional de Violência e Género. As mulheres têm cinco vezes mais noção da discriminação do que os homens e são também quem tem mais receio com a sua segurança. “Como uma saída à noite dentro do bairro, por exemplo. Estes são resultados que colocam desafios às políticas públicas de prevenção e combate da violência doméstica e de género”, continua Manuel Lisboa. É também no futuro que João Lázaro coloca a tónica do discurso. Com a violência no namoro, o *bullying* e o *cyberbullying* a aumentarem, o presidente da APAV lembra que a aposta é na prevenção e na educação, que deveria passar por aulas na escola de uma forma sistemática e organizada. João Lázaro nota que a violência entre os mais novos escala muito depressa. “O meu namorado não queria que eu falasse com outros rapazes, ficava chateado quando não podia sair ao fim de semana porque tinha de estar com a minha família. Era ele que mandava em tudo o que fazíamos os dois, e também no que eu fazia”, conta Maria, hoje com 21 anos. Ainda levou algum tempo até ele passar da violência psicológica à física, com o primeiro estalo. Mas a partir daí só parou quando ela fez queixa na escola. Casos como este têm vindo a aumentar. O ano passado, a PSP recebeu 1680 queixas por violência no namoro, foram mais 130 do que no ano anterior. “Há ainda muito trabalho a fazer”, diz João Lázaro. Os portugueses concordam com ele. O estudo do Eurobarómetro revela que 83%, contra uma média de 52% da União Europeia, defendem que criticar o parceiro com o intuito de o inferiorizar deve ser crime. E 93%, contra 68% da União Europeia, dizem que devem igualmente ser criminalizados comportamentos como impedir o parceiro de ver a família, negando-lhe dinheiro ou confiscando-lhe o telemóvel. A maioria (81%) diz que a violência doméstica não é um problema exclusivo do casal. Uma ideia que durante muitos anos persistiu e que em 2000, com a alteração da lei, começou a mudar. Há uma batalha que, claramente, já está ganha. ●



# Erradicar a violência doméstica é um dever de todos os cidadãos

A violência doméstica é crime!  
Todos temos o dever de lhe pôr fim!

Não se trata de um problema individual, mas sim social... de todos nós!

Ignorar este problema não o resolve, só o mantém!

O 25 de novembro assinala o Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres, a problemática da violência doméstica faz parte do quotidiano do cidadãos nas sociedades modernas, habituadas a viver numa sociedade livre, com direitos e garantias conquistados no "contrato de sociedade" definido há muito tempo pelos filósofos sociais e políticos. Nos tempos atuais tem sido assunto recorrente dos órgãos sociais por a sociedade ter ressuscitado um assunto, hipoteticamente, incrementado pelos tempos de crise e de vivência "troikiana"!

Falar de violência doméstica, será abordar o tema nas diferentes vertentes: física, psicológica, sexual! Sabemos que a física é a mais comum e que é sempre testemunhada por marcas no corpo, mas em minha opinião a violência psicológica, é aquela que produz marcas profundas, quiçá, para o resto da vida.

Interessa também saber as causas, qual a origem da mesma, sobretudo, nas sociedades cada vez mais complexas. A cada dia que passa, a sociedade já não é a mesma de ontem, de há dois dias, de há um mês, e isso torna-a enigmática no futuro, onde a violência, tal como a sociedade, evoluem num processo de simbiose, para formas mais refinadas de violência!

Antigamente, a mesma era silenciosa, lenta, tal como era a sociedade, mas hoje, tornou-se célere, e basta o despertar de uma crise, para tomar proporções drásticas e inimagináveis! A uma violência passiva e silenciosa do passado, contrapõe-se

uma violência, ativa e denunciante, onde a mulher – a principal vítima, e sem isto querer dizer que na violência a principal vítima é a mulher, pois ambos os sexos sofrem do mesmo flagelo – ou o próprio homem, quando são vítimas, denunciam com mais frequências situações de violência perante as autoridades. Sabemos que, por exemplo, só no ano anterior morreram 28 mulheres vítimas de violência doméstica.

As estatísticas oficiais facilitam uma visão geral sobre a realidade das vítimas dos autores de crime, dos crimes praticados e do trabalho desenvolvido pela APAV em 12.837 processos de apoio, nos quais foram apoiadas 9.612 vítimas, correspondendo a sua vitimação a um total de 23.326 crimes.

Mas, sendo crime público – não depende de queixa – nos tempos atuais ainda existe muito medo, muita dependência para incriminar os agressores. Também é importante, encorajar todas as vítimas de violência doméstica, no sentido de denunciarem um problema que deve ter voz própria para se travarem muitas situações perigosas.

Toda a violência tem um histórico, e para ser tratado este problema, os técnicos têm de saber o código genético da violência, diagnosticar a doença e aplicar o tratamento na poção correta, e se possível recorrer a meios complementares de diagnóstico para saberem a origem e podem ajudar quem sofre deste problema.

Todos os homens e mulheres nascem iguais e todos são iguais em direitos, conforme a declaração dos direitos humanos, pelo que, é importante recordar isto e fazê-lo entender às pessoas.

Todos têm os meios para poderem contribuir e denunciar a violência doméstica! Casos há de camuflagem da violência e muitas vezes, tal como

no passado, continuamos a silenciar a mesma.

Estará esta a diminuir? Creio que não, apesar da evolução da sociedade em meios humanos (Instituições onde a vítima pode recorrer, tais como serviços da PSP e GNR, saúde, Ministério Público), entidades especializadas para trabalhar as vítimas e suas famílias.

A violência doméstica é um crime público. Continua a aumentar porque a sociedade tornou-se mais complexa, mais egoísta, mais dependente financeiramente e do emprego, mais tecnológica, mais aberta à informação!

Numa analogia entre o paraíso e o inferno, cada vez existem mais casais que passam do paraíso ao inferno em muito pouco tempo, e depressa caem numa espiral onde a única saída é a violência verbal, que passa à física e eventualmente, outras formas de violência!

Não há que ter medo de denunciar a violência, basta ter coragem e saber como agir, sendo que existem muitos profissionais treinados para lidar com a mesma, como os técnicos de serviço social, agentes das forças policiais e outros!

Há ainda a salientar a consequência da mesma sobre outros elementos da família, em especial os filhos, onde são gravadas marcas psicológicas da violência entre progenitores que os influenciam negativamente, para a vida, traumatizando-os e por vezes destruindo-lhes um futuro auspicioso! Esta é a designada violência vicariante.

Por tudo isto a violência doméstica é um flagelo que é necessário combater e derrotar, infligindo derrotas morais para que não alaste na sociedade e não danifique as estruturas da mesma!

É importante que as vítimas de violência percebam que não estão sozinhas; não são um caso singular e não têm culpa!

Não permita, não consinta, não se silencie nesta turbulência cíclica.



/ LIDL //



# Promover o bem

*Até ao próximo dia 31, as vendas do artigo “Promoção do Bem” da semana reverterão a favor de cinco instituições de solidariedade. Os clientes compram com desconto e, em simultâneo, ajudam o Lidl a ajudar. Uma campanha que se insere na estratégia de responsabilidade social da insígnia, hoje já composta por uma série de projectos*

Estando presente há mais de duas décadas no País, o Lidl Portugal tem vindo a ganhar lugar no coração dos portugueses, não só por caminhar lado a lado com as suas necessidades, mas também pela premissa da proximidade, assumindo cada vez mais um papel participativo nas comunidades onde está inserido. Com uma forte estratégia de partilha de valor com a sociedade, o Lidl acredita que a responsabilidade social é a sua forma de retribuição pelo privilégio de participar e servir a sociedade.

Tendo como base o slogan "A caminho do amanhã", a estratégia de responsabilidade social do Lidl Portugal está assente em cinco pilares distintos, nomeadamente: projectos na comunidade, responsabilidade ambiental, estabelecimento de parcerias estratégicas, bem-estar dos colaboradores e cuidado na escolha do portefólio de produtos. O objectivo é único: ajudar a melhorar e a desenvolver a comunidade com que a insígnia lida todos os dias, assumindo como a responsabilidade de contribuir para desenvolver um futuro melhor e mais sorridente, que respeite mais o ambiente, os indivíduos e a sociedade em geral.

Neste âmbito, são vários os projectos que o Lidl tem posto em prática com o intuito de ajudar o próximo, dos quais se destaca o Arredonda e o Movimento Mais para Todos que, ao longo dos últimos cinco anos, têm vindo a sensibilizar a comunidade para a importância das escolhas socialmente responsáveis, angariando, em simultâneo, fundos para a implementação de projectos de IPSS de norte a sul do País, em áreas tão diversas como a educação, deficiência, acessibilidade e integração social. A título de exemplo, refira-se que nos últimos cinco anos o Lidl realizou cerca de 1700 doações de produto no valor de mais de 8 milhões de euros.

Além destes projectos, o Lidl Portugal tem outras iniciativas de âmbito social como é o caso do Surf Salva, em parceria directa com o Instituto de Socorros a Náufragos, que pretende elucidar a população em geral para a segurança nas praias, para as várias práticas de salvamento aquático e para a necessidade de protecção da pele aquando da exposição solar. Mas há mais. Por exemplo, o "Gang dos Frescos" ou a mais recente "Turma Imbatível", iniciativas implementadas junto de escolas que pretendem consciencializar o público infanto-juvenil para a adopção de hábitos de vida saudáveis. Esta forte incidência na promoção dos estilos de vida saudáveis que o Lidl Portugal tem empen-



dido junto da população, lado a lado com a Direcção-Geral da Saúde, a Direcção-Geral da Educação e o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, centra-se não só na importância da alimentação saudável, mas também na relevância da actividade física, da higiene oral, das horas de sono, entre outros. Nos últimos cinco anos, 41 mil alunos de 200 escolas de todo o País tiveram acesso a estas acções, sendo impactados através de mensagens simples e fáceis de integrar no dia-a-dia, relacionadas com temas como o desperdício alimentar, a conservação dos alimentos e a cadeia de valor. «O Lidl procura levar até às crianças, e suas famílias, informação relevante que ajude a combater, por exemplo, a obesidade infantil, o sedentarismo e o desperdício alimentar, este último um tema ao qual a marca dá especial importância», declara a marca.

#### **Promoção do Bem é a campanha em curso**

Seguindo princípios que ajudam a promover e a potenciar o escoamento de produtos alimentares antes que se tornem desperdício, o Lidl tem a chamada DLL (data limite Lidl), que é uma data que antecede a data de validade na embalagem definida pelo fabricante e que reduz o preço em 30%, facilitando a compra. Esta preocupação permite aos clientes comprarem os produtos com o tempo suficiente para os consumirem em segurança e, desta forma, reduzirem o desperdício alimentar em casa. Adicionalmente, todas as lojas da marca têm um gestor que garan-



## / CADERNO ESPECIAL // SUSTENTABILIDADE E RESPONSABILIDADE SOCIAL //

## / LIDL //



te assertividade nas encomendas, de forma a minimizar o desperdício, além de que se verifica também a entrega diária de frescos. O que se procura é «garantir a máxima frescura dos produtos no ponto de venda, permitindo que os consumidores possam desfrutar de produtos com a máxima qualidade e frescura, durante mais tempo. Também o novo conceito de padaria permite ao cliente escolher exactamente a quantidade pretendida de pão e pasteleria, o que minimiza a compra de produto que depois é desperdiçado». A mais recente forma de ajudar e, em simultâneo, diminuir o desperdício alimentar, é a parceria com a ReFood, que consiste na doação, aos núcleos junto das lojas Lidl aderentes, dos produtos perto do prazo de validade, evitando assim o seu desperdício.

Já este ano, e em continuidade da estratégia do Lidl de ajudar a melhorar e a desenvolver a comunidade com a qual a empresa lida todos os dias, a sociedade civil tem vindo a ser desafiada a mobilizar-se em torno de um projecto solidário que faz bem à carteira dos clientes, mas faz ainda melhor a quem mais precisa. Com o objectivo de sensibilizar para a necessidade de ajudar o próximo através das escolhas socialmente responsáveis, a campanha "Promoção do Bem" incentiva a sociedade a promover o bem. Nesse âmbito, até ao próximo dia 31 as lojas Lidl terão um artigo por semana em promoção - por exemplo, o azeite pode estar a 2,99 euros, sendo que 50% do valor da sua venda, neste caso 1,49 euros, reverte para as cinco instituições de solidariedade: «Neste projecto solidário

todos ganham: os clientes Lidl, através do melhor preço, e as cinco IPSS beneficiárias, seleccionadas em cada uma das cinco regiões administrativas de Portugal: APAV (Norte), Acapo (Centro), Acreditar (Lisboa e Vale do Tejo), Rutis (Alentejo) e Apexa (Algarve). Ou seja, todas as semanas as vendas do artigo "Promoção do Bem" reverterão a favor das cinco instituições. Desta forma, ao escolher o Lidl e em qualquer parte do País, o cliente é convidado a ajudar com a sua preferência, não sendo chamado a contribuir financeiramente e tendo ainda acesso a produtos com desconto. Assim, os consumidores poderão fazer uma escolha responsável e sem custos, estando nas mãos de todos nós ser um Promotor do Bem!», declara a insígnia.

Estas relações estabelecidas entre o Lidl Portugal e as cinco instituições terão a duração, no mínimo, de um ano. Para além da doação monetária conseguida através da campanha que decorre nas lojas, a empresa doará ainda bens alimentares e não alimentares ao longo do ano, assegurando que as IPSS conseguem de facto concretizar os seus objectivos e ajudar mais pessoas com necessidades específicas.

«Nos últimos anos, tem-se verificado um acentuar das diferenças, desigualdades e acesso a bens essenciais, dados que vêm reafirmar a necessidade e a relevância de projectos como os da Promoção do Bem. O Lidl pretende, mais uma vez, promover o bem comum através da sensibilização. Porque todos nós podemos ser Promotores do Bem!»



# TOP tendências

De 5 a 31 de dezembro  
**A Promoção do Bem faz bem à sua carteira**

Mas faz ainda melhor à **ACAPO**

De 5 a 31 de dezembro  
**A Promoção do Bem faz bem à sua carteira**

Mas faz ainda melhor à **ACREDITAR**

De 5 a 31 de dezembro  
**A Promoção do Bem faz bem à sua carteira**

Mas faz ainda melhor à **APAV**

Mas faz ainda melhor à **RUTIS**

De 5 a 31 de dezembro  
**A Promoção do Bem faz bem à sua carteira**

Mas faz ainda melhor à **APAV**

De 5 a 31 de dezembro  
**A Promoção do Bem faz bem à sua carteira**

Mas faz ainda melhor à **APEXA**

Vanessa Romeu, do Lidl, com os representantes das instituições beneficiárias durante a apresentação do projeto

## UMA PROMOÇÃO DO BEM

Se costuma ir ao Lidl já deve ter visto (e participado) na campanha solidária Promoção do Bem: um artigo por semana a preço especial em que 50% do valor da venda reverte para uma instituição de solidariedade. Uma ideia louvável do Lidl Portugal. Saiba como a sua contribuição vai ajudar:

**ACAPO**  
**Associação de Cegos e Amblíopes de Portugal**  
 “Estamos a reforçar as equipas técnicas de reabilitação, muito importante, especialmente para pessoas que cegam tardiamente e ficam, de um momento para o outro, impossibilitadas de realizar as suas tarefas quotidianas”, explica J. Tomé Coelho, tesoureiro da associação. “Esse reforço tem custos altos e esta iniciativa contribuirá, significativamente, para atenuar as nossas dificuldades financeiras.”

**ACREDITAR**  
**Associação de Pais e Amigos de Crianças com Cancro**  
 “A Acreditar vive

essencialmente dos apoios dos nossos associados e amigos, do trabalho voluntário e de um reduzido corpo administrativo para a gestão corrente”, diz Alexandra Correia, coordenadora do núcleo sul. “Projetos como este são de extrema importância para continuarmos a desenvolver o nosso trabalho.”

**APAV**  
**Associação Portuguesa de Apoio à Vítima**  
 “O donativo resultante deste projeto vai possibilitar a reabilitação de uma das Casas de Abrigo da associação e a renovação de equipamentos e mobiliário”, explica Carolina Varela, da Unidade de Comunicação & Marketing

da APAV. “Poderemos assim proporcionar um melhor acolhimento.”

**APEXA**  
**Associação de Apoio à Pessoa Excepcional do Algarve**  
 “Com este apoio vamos conseguir ajudar os nossos beneficiários no âmbito da integração profissional e social, que é um dos principais obstáculos que enfrentam”, explica Nuno Neto, presidente da APEXA.

**RUTIS**  
**Rede de Universidades Seniores**  
 “Com a ajuda do Lidl vamos conseguir angariar material para as aulas de teatro, música, desporto e artes das nossas universidades seniores do Alentejo. Iremos também conseguir distribuir bens, alimentares e não alimentares, pelos nossos membros mais necessitados”, diz Luís Jacob, presidente da associação.

Juntámos jovens com percursos e experiências diferentes. Pusemo-los a dialogar sobre formas de lidar com as “piadolas” racistas ou homofóbicas que circulam nas redes sociais. Isto tudo a propósito de um manual do Conselho da Europa que acaba de sair em português

Por Joana Gorjão Henriques

O ódio  
já está na

Inter







Jéssica, Regina, Tomás, Filipe e Edgar: discutir liberdade de expressão e direitos humanos no espaço público

Uma piada misógina na Internet torna-se viral e deixa uma jovem em pranto; o pranto vai em crescendo até ela ser de novo insultada por “se estar a fazer de vítima”. O insulto sobre a cor de pele negra de um rapaz propaga-se e torna-se um hábito que leva a outro insulto e a outro até se tornar insuportável estar na escola. Um comentário racista é deixado no mural do Facebook de alguém, mas outro alguém que também é alvo decide ficar calado.

Quantos episódios como estes se passam na vida real e nas redes sociais e no nosso mural do Facebook, do Twitter? Até que ponto a fronteira entre liberdade de expressão de uma pessoa e direitos humanos da outra colidem no espaço público? Quanto destas ofensas são afinal discurso de ódio?

Em meados de Dezembro, o Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ), que coordena uma campanha do Conselho da Europa contra o discurso de ódio online, lançou um manual, com o nome *Referências*, para educar através dos direitos humanos. Fez ações de formação durante três dias com 24 participantes, entre professores e dirigentes de associações juvenis, entidades que irão ser multiplicadores da campanha. É um manual com exercícios para se reflectir em situações em que no centro está um caso de “discurso de ódio” – e para experienciar na própria pele o que é estar do lado das vítimas.

Para perceber como funciona este manual, o que é o discurso de ódio hoje nas redes sociais portuguesas e como é entendido pela juventude, juntámos à mesa um grupo de sete pessoas: quatro jovens com sensibilidades e experiências diferentes, uma membro de uma associação juvenil, a coordenadora da campanha do IPDJ, Margarida Saco, e uma mãe da Associação de Pais de uma escola em Lisboa. Lançámos perguntas, conduzimos a conversa, pusemos o foco na opinião de Tomás Barão, Edgar Cabral, Jéssica Pedro e Filipe Moreno.

### 1. O que é para vocês o discurso de ódio? Já vos atingiu?

**Tomás Barão, 21 anos, estudante de Design de Comunicação na Faculdade de Belas-Artes. É de Palmela**

Já sofri *bullying* mas foi há alguns anos. Acabei por ultrapassar a questão. O discurso de ódio atinge todas as pessoas. Quando discrimino a pessoa negra, estou a discriminar a mulher, a pessoa transexual, a pessoa cigana. São minorias oprimidas que muitas vezes, elas próprias, são opressoras de outras minorias.

Por exemplo, noutro dia, fui dançar →

# net



*Depende se fazemos parte de uma minoria, habitualmente discriminada ao longo do tempo. Uma pessoa que não sofreu na pele se calhar não vê*

**Regina Lima**

”

meios para chegar às pessoas, mas sem trabalho de campo é muito difícil. Nas redes sociais vê-se de tudo. O ódio já está na Internet. Às vezes abrimos a página de Facebook e já estamos a levar com alguma coisa.

**2. Também sente isto em relação ao Facebook. Jéssica?**

**Jéssica Pedro, 17 anos, estudante do 12.º ano de Ciências Socio-económicas, vive no Bairro de Campolide, em Lisboa**

Sim. Basta entrar na *feed* do Facebook. O discurso de ódio incentiva ao discurso de ódio.

Por exemplo, agora o assunto dos refugiados tem sido muito debatido. Há uns que lhes chamam terroristas, alguém escreve sobre isso, outra pessoa partilha porque concorda, segue-se um ciclo de pessoas a basearem-se em notícias falsas, que não têm sentido – e o ódio vai-se propagando. Depois há pessoas que dizem: ‘É a minha opinião, tens de aceitar.’ Liberdade de expressão é o argumento mais usado. Mas estão a ofender pessoas.

### 3. O que é classificaria como discurso de ódio?

**Jéssica** É um discurso que incentiva o ódio em relação a uma raça, a uma pessoa, grupo social, de género, etc.

### 4. Há gradações?

**Jéssica** Sim, as minorias recebem muito mais discurso de ódio do que o grupo dos brancos, por exemplo.

### 5. E há coisas mais graves do que outras?

**Jéssica** Sim, mas efectivamente tudo é grave. Por exemplo, humor negro. Há piadas que não deviam ser consideradas humor sequer. E as pessoas dizem: ‘Ah, mas foi só uma piada.’ Assim passa. Há imensas piadas, até com violação, e em relação às raças, em que as pessoas dizem que não podemos levar a mal – essa é a desculpa mais frequente. Mesmo que não me afecte a mim, que afecte outra minoria, as pessoas dizem que não posso levar a mal.

### Filipe Moreno, 17 anos, estudante no 12.º ano, na área de Economia, mora no Bairro de Alvalade, em Lisboa

Em relação ao humor negro tenho uma mentalidade mais aberta. Mas concordo, acho que quem faz essas piadas nem pensa, é apenas um motivo para entreter. Em relação à sensibilização, na minha escola, todos os anos havia palestras, da polícia, de instituições: o *bullying* e ódio não são muito presentes. Mas cada vez que abro o meu Facebook o ódio é constante, literalmente: ‘Este é cigano, este é *gay*, vamos desprezá-lo, não pode ter os mesmos direitos do que nós.’ Liberdade de expressão não é poder dizer mal de tudo. Há coisas mais pequenas, mais básicas que vão fomentar o ódio: a pessoa que partilha a seguir acrescenta um ponto e esse ciclo começou com algo que

não é muito de ódio, mas acaba no extremo.

### 6. O que se faz nesse caso, quando se vê?

**Filipe** Deve-se tentar dar o nosso ponto de vista. Não se deve cair na crítica fácil de dizer ‘és racista’, mas mostrar o que está mal com contra-argumentos.

### 7. Faz sempre isso?

**Filipe** Nem sempre, porque muitas vezes nem conheço a pessoa. Mas tento fazer quando é um amigo. Não vou dizer directamente: ‘Es racista.’

**Jéssica** Se formos responder com ódio, estamos a ser iguais a eles. Devemos expressar o nosso ponto de vista porque normalmente passamos ao lado das coisas, ‘isso não é comigo, não quero saber’ – acho que isso tem de ser mudado.

**Edgar** Nas redes sociais, quando vejo alguma coisa desse tipo, não ligo muito. Para quem vive num bairro social, isto é o prato do dia. Tento chegar perto da pessoa e mudar o ponto de vista e muitas vezes tenho sucesso porque estou perto da pessoa.

**Tomás** A Internet incita-nos a agir de maneira impulsiva. Custa, mas temos de perceber que é muito mais fácil acusar logo e dizer ‘és um racista, xenófobo’ do que [usar contra-argumentos].

A propósito das ‘piadolas’, tenho um amigo que escreve num blogue sobre transexualidade; estava a comentar uma série de piadas transfóbicas em que os humoristas se defendem dizendo que aquela é a profissão deles, ‘vocês não têm sentido de humor nenhum’. O que diz o meu amigo é que é possível fazer humor do lado das pessoas oprimidas. Como o Jon Stewart, que fez um segmento a gozar com o facto de as pessoas trans não terem direitos. Ou seja, a escolha é do humorista: possível é.

### 8. Como é a vossa experiência no envolvimento de discussões deste tipo?

**Tomás** Normalmente o que publicamos no Facebook é uma câmara de eco. Quando é algo pelos direitos LGBT, toda a gente diz ‘sim’, ‘like’. Mas uma vez publiquei uma notícia sobre a etnia cigana e foi incrível. As pessoas vinham dizer: ‘Tu tens razão, mas a minha mãe é professora e na escola um cigano disse que queria ser ladrão’ – e outras coisas do género, historietas que não interessam para



nada. Foi muito difícil desconstruir aquilo, é das coisas mais enraizadas na mentalidade portuguesa – e acho que não consegui.

### 9. O manual tem alguma coisa que ajude a lidar com estas situações?

**Margarida Saco** Acho que tem de ser cada um a encontrar os seus próprios argumentos. É uma questão de ir respondendo e desconstruindo com histórias e dados positivos. Assim como alguém diz que conhece um cigano que quer ser ladrão, há outros exemplos contrários. E não é por um querer ser ladrão que podemos generalizar. Estou aqui com isto aberto na parte do discurso online [abre o manual]: uma das coisas que faz é dar uma definição, e várias dicas e pistas, com exemplos. O discurso de ódio é sempre mau mas há o mau e o pior. Que medidas vamos usar para responder? Uma parte tem que ver com o tom, que dá para medir a intenção.

O manual dá estes exemplos de frases: ‘Os imigrantes, ao longo da história, têm sido uma má influência’, ‘as pessoas com deficiência vivem à custa do Estado’, ‘um preto não é um ser humano, é um animal’, ‘és uma prostituta, vou violar-te amanhã’. Aqui o tom do texto escrito vai aumentando, e embora o primeiro já seja mau o final é um discurso direccionado com ameaça. Também há outros exemplos aqui, é diferente a intenção da frase ‘acabem com os gays’ escrita num email a um amigo como piada ou no mural de alguém que é gay. Uma das preocupações do manual é dar instrumentos às pessoas para puderem analisar, terem capacidade crítica e intervirem.

### Regina Lima, 26 anos, membro da Associação Bué Fixe

Faz todo o sentido a ideia de contrapor o discurso com argumentos válidos, saber responder com argumentos positivos. O manual ajuda bastante. O discurso de ódio muitas vezes expressa já uma intenção, que é a sua pior forma – este exemplo de ‘vou violar-te’ se calhar não é tão comum, mas ‘merecia ser violada’ já se ouve.

### 10. Como é que se lida com o discurso de ódio que quer ser subtil?

**Tomás** Por isso faz falta treinar o espírito crítico e nisso a escola falha. Muitas vezes esses discursos passam indetectados. O outro é dar-nos argumentos contra. Alguém que lide

*Na minha escola havia palestras: o bullying e ódio não são muito presentes. Mas abro o meu Facebook e o ódio é constante*  
**Filipe Moreno**

”

com pessoas com deficiência consegue desconstruir esses argumentos, alguém que não conhece ninguém tem mais dificuldade. Por exemplo, tinha alguma dificuldade em dar alguns argumentos a pessoas que são contra as pessoas ciganas; só quando comecei a conhecer pessoas ciganas é que comecei a ter argumentos. Antes pensava: isto é discurso de ódio, há qualquer coisa de errado, mas não tenho informação, como lido com isto? Por isso faz falta estar em contacto com as comunidades, com as minorias e cada um partilhar aquilo que somos.

### 11. As redes sociais espelham discriminação em relação a

### mulheres. Jéssica?

**Jéssica Sim**, estamos atrás do computador, do ecrã e há o anonimato, é fácil as pessoas espelharem opiniões ridículas. Depois há um público maior: a partir do momento em que alguém publica uma opinião, estão imensas pessoas a ver. Voltando ao humor negro: para quem está a dizer uma piada, aquilo é só uma piada. Se alguém vê e concorda, pensa: ‘Há mais uma pessoa a concordar comigo e ainda tenho mais razão do que pensava que tenho.’ Assim vai-se espalhando.

### 12. E a escola que ferramentas dá para lidar com este tipo de questões?

**Gabriela Ramos, 40 anos, mãe, trabalha com a presidência da Associação de Pais Vergílio Ferreira**

O problema tem que ver com valores, com responsabilidade e o emitir opiniões. É preciso trabalhar a responsabilidade para com o outro, compreender. O meu filho, de oito anos, este ano foi alvo de *bullying* por causa da cor e ninguém deu por isso: ‘és preto’, ‘cheiras mal’, ‘o que estás a fazer na nossa turma?’, diziam-lhe. Davam-lhe encontros no recreio, colocavam os seus pertences na casa de banho. Mas passavam despercebidos, foi outra criança que alertou os pais para o que se estava a passar. Erradicar o discurso do ódio passa também por perceber as estratégias que estão a ser usadas. Porque começou como uma piada: ‘vamos chamar-lhe preto’, ‘não brinquem com o Bernardo’. O líder teve seguidores e enraizou-se, tornou-se uma piada. Uma miúda da turma do Bernardo passava por ele e dava um estalo na cara, achava piada. Eu ponho o dedo na ferida, abordei alguns pais sobre isto que aconteceu para perceberem que nem tudo corre bem: não temos filhos perfeitos.

### 13. Como é que se controla a “piadola” que começa a ter seguidores?

**Filipe** Passa pelos pais. E quando os preconceitos começam em casa, há grupos que são discriminados logo aí.

**Tomás** Na comunidade LGBT é um bocadinho mais difícil. As crianças ciganas têm pais ciganos, as negras têm pais negros e sofrem o mesmo. As pessoas LGBT quase sempre têm pais que não são LGBT e muitas vezes estão em risco de serem postas fora de casa apenas

*Quando discrimino a pessoa negra, estou a discriminar a mulher, a pessoa transexual, a pessoa cigana*  
**Tomás Barão**

”

por o pai ou mãe descobrirem que são gay, lésbica, transexual.

Nesse caso, é um discurso de ódio que os jovens muitas vezes ouvem em casa sempre que aparece uma coisa na televisão, o pai ou mãe mandam o comentário e a pessoa em casa encolhe-se, fica a perceber que há algo errado ali. É o efeito da piadola, que pode ser extremamente pequenina e parecer insignificante mas a pessoa ao lado vai sentir-se mal. Se calhar há pessoas com sensibilidade para não fazer piadas racistas quando está um negro por perto mas as pessoas muitas vezes não pensam que está por perto uma pessoa lésbica, homossexual ou trans porque não é visível, só se a pessoa se assumir. As discriminações operam de maneiras diferentes. →



## APAV apoiou 310 vítimas de discriminação em cinco anos

Entre 2011 e 2015, a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) atendeu 310 vítimas de discriminação pela orientação sexual, identidade de género, sexo, etnia ou raça, deficiência ou outras características. Aqui estão incluídos crimes, discurso de ódio ou incitação à violência.

É a primeira vez que a APAV faz a compilação do número de atendimento a este tipo de vítimas. Os dados, avançados ao PÚBLICO antes da sua divulgação em Janeiro, revelam que só nestes cinco anos a APAV recebeu quase metade das 680 vítimas registadas desde que foi fundada em 1995.

Mas o aumento expressivo não significa que haja mais vítimas. Rui Nunes Costa, técnico de projecto na APAV, coloca várias hipóteses que podem ter potenciado a procura de ajuda: a APAV passou a ter uma rede especializada de apoio, as pessoas estão mais sensibilizadas para a necessidade de relatar este tipo de caso, confiam mais no sistema, conhecem melhor a associação.

Um dado relevante que chamou a atenção do técnico foi o contraste com os números dos Relatórios Anuais de Segurança Interna (RASI), do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, que nestes cinco anos mostram apenas 63 queixas. “É um dado bastante baixo, e sobretudo comparando com os nossos registos de 310 vítimas. Por exemplo, este ano foi lançado um eurobarómetro sobre a discriminação no espaço europeu e, dos mil portugueses inquiridos, 17% dizem que foram vítimas de discriminação – ou seja, comparando com o que nos chega e com o que depois é reportado às

autoridades, há uma enorme cifra negra.”

Olhando para os dados sobre as 310 vítimas destes cinco anos, conclui-se que 25% conheciam o autor da discriminação, mas não o queriam identificar. Talvez aí esteja parte da explicação para a discrepância de resultados entre denúncias e queixas às autoridades. Podemos saber mais sobre estes 310 casos: a média das vítimas é de 37,5 anos, e são quase o mesmo número de mulheres e de homens; a idade média dos agressores é de 47 anos.

A APAV aderiu ao movimento Ódio Não. Nenhum dos dados recolhidos permite saber detalhes sobre denúncias de discurso de ódio, mas o técnico cita um relatório do Eurobarómetro sobre Pluralidade nos Media, que inquiriu quase 30 mil pessoas, no qual se detectam tendências. Mais de metade participava activamente em debates; desses, cerca de 75% presenciaram algum tipo de ódio ou abuso nos comentários e 50% ficaram com receio de continuar a discussão ou de iniciar discussões. “Ou seja, isto gera medo. O discurso de ódio não ataca só uma vítima, mas um conjunto de vítimas”, conclui.

Uma das razões que levaram a APAV a compilar agora estes dados é querer “compreender” um fenómeno que “do ponto de vista social e mediático está a ter cada vez mais relevância”, diz Rui Nunes Costa. “Depois do caso dos *skinheads* houve o apelo da Polícia Judiciária às organizações não governamentais para que trabalhassem no sentido de denunciar, perceberem-se como vítimas e confiarem no sistema.” A APAV está também a responder a isso.

## Um manual e um observatório para lidar com o ódio

Chamaram-lhe *Referências* e é um manual que faz parte da campanha Ódio Não, criada em 2013 pelo sector da Juventude do Conselho da Europa contra o discurso de ódio online e que tem como objectivo educar através dos direitos humanos. É feita com e por jovens, diz Margarida Saco, coordenadora da campanha pelo IPDJ, porque “a questão do discurso de ódio foi identificada como urgente de tratar e sobretudo porque nas redes sociais, blogs, fóruns aparece muito”. Há jovens e activistas que têm animado online “os dias europeus de acção”, que se comemoram quase todos os meses – por exemplo, a 10 de Dezembro os países que participam na campanha criaram um postal em que a frase era “ódio não é opinião”; quem aderiu publicou a mensagem nas redes sociais à mesma hora.

O manual foi publicado em português no início de Dezembro. Quem quer participar na campanha pode ir ao site, que tem várias ferramentas, como direccionar para o Observatório do Discurso de Ódio, lugar virtual onde qualquer pessoa pode denunciar discurso de ódio e que aceita denúncias em qualquer língua. Depois de verificada a queixa, os activistas e jovens que gerem o Observatório podem denunciá-la às autoridades se a sua gravidade assim o justificar – ou podem publicar um texto de desmistificação do discurso de ódio. No site foram registadas mais de 550 queixas, dez de-

las em língua portuguesa. As queixas vão desde o caso do taxista que disse que as leis eram para ser violadas como as mulheres virgens, durante um protesto contra a Uber este ano, a denúncias de discriminação num jogo online.

O manual destina-se a professores, educadores, animadores de grupos de jovens, a ideia é ser usado por quem tenha preparação em termos educativos; a campanha é para todos. Está dividido em capítulos: explica-se o que é o movimento e formas de usar o manual. Sugerem-se 24 actividades com indicações de procedimentos e tarefas, desde jogos em que uma equipa representa um tribunal e discute um caso do Tribunal Europeu de Direitos Humanos até um debate que estimula os participantes a pensar criticamente sobre crenças comuns e a desenvolver argumentos contra o discurso, até a um jogo de *role playing* em que alguém comete *bullying* por pressão dos pares. No final há dicas que explicam a situação descrita e estimulam à acção positiva. Num outro capítulo, enquadram-se as questões de direitos humanos e de liberdade de expressão.

Das várias temáticas, o *ciberbullying* é uma das mais importantes de abordar nas escolas, diz Margarida Saco: “O *ciberbullying* é produzido através de discurso de ódio contra determinada pessoa – e o que caracteriza esse discurso é que é repetido, mói, até ao ponto em que chega a matar – isso acontece”. **J.G.H.**



### 14. Se pensarem nas vossas redes sociais, o que é mais comum verem de discurso de ódio?

**Tomás** Acabo por fechar as minhas redes sociais a isso, quem não interessa não sigo – sou amigo de pessoas que têm mais cuidado com aquilo que dizem.

### 15. O argumento do politicamente correcto é muito usado?

**Tomás** E qual é o mal?

**Filipe** Que é isso de politicamente correcto? Temos a nossa opinião independentemente de ser politicamente correcta. Se algum dia tiver uma opinião e disserem que é politicamente incorrecta, não a vou apagar por causa disso.

**Jéssica** As pessoas normalmente justificam o discurso de ódio como sendo opinião. Não é. Temos direito a ter a nossa opinião desde que não estejamos a ofender ninguém. Dizerem que “és preto e não gosto de ti” e justificarem que é uma opinião. Não. Temos de estabelecer a diferença entre opinião e discurso de ódio.

### 16. O discurso de ódio devia ser punido?

**Tomás** Não sei se cabe a mim decidir.

**Edgar** Pergunta muito difícil.

[Em Portugal, há legislação, quer através da lei de discriminação racial ou do Código Penal, que pune racismo, xenofobia, discriminação com base na orientação sexual.]

**Filipe** Também há a procura dos revoltados das redes sociais, acontece tantas vezes as marías madalenas a chorar... Muitas vezes procura-se chamar racista e xenófobo a pessoas com discursos em que nem sequer há essa intenção.

**Regina** O discurso de ódio também tem que ver com a forma como se define. O que o Filipe está a dizer é que o que para mim é discurso de ódio não será para ele. Se calhar depende se fazemos ou não parte de uma minoria, habitualmente discriminada ao longo do tempo – uma pessoa que não sofreu na pele se calhar não vê. Somos livres, sim, faz parte dos direitos humanos, mas temos de colocar as coisas no ponto em que a minha liberdade começa onde acaba a do outro.

Não posso achar que a minha liberdade é um dado absoluto e que neste contexto devo dizer tudo o que quero.

*O meu filho, de oito anos, este ano foi alvo de bullying por causa da cor e ninguém deu por isso*

*Gabriela Ramos*



## Vitimas ainda **TÊM MEDO** de denunciar

Dois crimes por cada mes foi o numero registado de tentativas de homicidio em Portugal, em 2016

Recentemente, foi assinalado o Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres e foi neste âmbito que a APAV (Associação de Apoio à Víctima) relembrou que o fenómeno da violência doméstica contra as mulheres abrange vítimas de todas as condições e estratos sociais e económicos; e que os seus agressores também são de diferentes condições e estratos sociais e económicos.

Segundo os dados da Associação, as mulheres representam mais de 81% das pessoas atendidas na sua rede nacional de 15 Gabinetes de Apoio à Víctima. Mas, apesar dos não meros elevados, as pessoas estão mais sensibilizadas para a denúncia de acordo com Daniel Cotrim,

assessor técnico da direção da APAV.

**AVÍCTIMA.** Antes de a violência doméstica ser considerada um crime público, muitas mulheres denunciavam a situação em que viviam depois de 20 ou 30 anos de vítima. Por norma,

quando os filhos já teriam saído de casa e já não existiria qualquer desculpa para se submeterem aquela situação. Hoje em dia, quando olhamos para o perfil da vítima vemos mulheres muito jovens e percebemos que a duração da relação abusiva até contactar com



a APAV vai dos dois aos seis anos, disse Daniel Cotrim, realçando o teor altamente violento destas relações. Rapidamente se passa da violência psicológica, do insulto, para a violência física, para a tentativa de homicídio ou até mesmo para o homicídio, acrescentou.

**O AGRESSOR.** No que respeita ao perfil do agressor, este apresenta-se como um homem mais jovem, com idade compreendida entre os 26 e os 55 anos, empre-

gado, em que o álcool ou outro tipo de adição dos fatores determinantes para os episódios de violência.

Segundo os dados da APAV, na maior parte dos casos (34,4%), o autor do crime é o cônjuge, em 15,3% o(a) companheiro(a), em 13,1% o(a) filho(a), em 8,8% o(a) ex-companheiro(a) e em 8,2% o pai ou a mãe.

A APAV acrescenta que as queixas registadas cingem-se aos 38,9%, face ao total dos autores dos crimes (22.925).

# Santos da Casa

Todos os dias às 19h, o mais antigo programa de rádio pela música portuguesa está na RUC em 107.9FM ou em [emissao.ruc.fm](http://emissao.ruc.fm)  
material para audição/divulgação, donativos, reclamações e outros para:  
Fausto Barros da Silva - Apartado 4053 - 3031-901 COIMBRA



## FANDANGA AO VIVO



O Espaço APAV & Cultura promove no próximo dia 20 de Dezembro, terça-feira, às 19h30, um concerto com grupo Fandanga.

O grupo promete revisitar músicas de outrora com uma visão muito peculiar. Este concerto vai contar com a participação de Cristiana Saraiva (voz), Margarida Rendeiro (concertina e trompete), Neuza Queiroz (voz), Tiago Saraiva (guitarra), Paulo Jorge (guitarra portuguesa), Miguel Libório (baixo) e Luís Moreira (trompete).

O Espaço APAV & Cultura fica situado na Sede da APAV, na Rua José Estêvão 135-A, em Lisboa. Este concerto tem entrada livre.

Evento: [Facebook](#)



UNIVERSIDADE DE ÉVORA  
ESCOLA DE ARTES



## CONCERTO DE NATAL | ORQUESTRA DA UNIVERSIDADE DE ÉVORA

Concerto solidário a favor da APAV - Associação de Apoio à Vítima

Entrada Livre

CONCERTO

10 DEZEMBRO 2016 | 18H00

IGREJA DE S. FRANCISCO | Évora



## Apresentação do livro "30 Desenhos, 30 Histórias – A Voz da Terceira Idade"

2016-12-14

Fonte: Câmara Municipal de Mortágua

Decorreu no passado dia 9, no Centro Animação Cultural, a apresentação do livro "30 Desenhos, 30 Histórias- A Voz da Terceira Idade", da autoria de duas mortaguenses, Rute Gonzalez e Daniela Salazar, que juntaram as suas competências e sinergias neste projeto comum.

Uma coleção de desenhos de Rute Gonzalez, que retratam rostos da Terceira Idade, foi o ponto de partida. Daniela Salazar desafiou Rute Gonzalez a dar vida às imagens. Para complementar os desenhos, convidaram algumas figuras públicas a escrever textos sobre a temática, como o ator Ruy de Carvalho, Rita Redshoes, Olga Roriz, Nuno Gama, que aceitaram de imediato o desafio.



"Acharam fantástico o projeto, que era pertinente e levantava questões importantes, e a adesão foi imediata", contou Daniela Salazar. Além destes, colaboraram ainda a APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)), Casa do Artista, Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson (APDP), PSP, IPDJ, Professores Universitários, Médicos, Psicólogos, Técnicos de Gerontologia, Empresários, Alunos do Agrupamento de Escolas de Mortágua, entre outros.

Rute Gonzalez tem formação em Artes Plásticas e Daniela Salazar em História, com Mestrado em Museologia. Há cerca de ano meio fundaram o MAE- Movimento, Arte, Experiência, sendo este livro o primeiro "filho" desse projeto.

Partindo dos desenhos de Rute Gonzalez, decidiram escolher o tema da Terceira Idade para este primeiro projeto, com o objetivo de fomentar o debate dos problemas sociais em torno da Terceira Idade; incentivar a partilha de histórias de vidas entre diferentes gerações; sensibilizar as pessoas para uma atitude mais compreensiva e tolerante; valorizar e dar voz aos mais velhos, reconhecendo os contributos da sua experiência de vida para as novas gerações.

Na sessão de apresentação do livro marcaram presença cerca de uma centena de pessoas, entre as quais se encontravam muitos amigos das duas autoras. Estiveram presentes vários convidados, nomeadamente a Prof.ª Margarida Pedroso de Lima, Psicóloga e Professora Associada da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, a Dr.ª Goreti Cardoso, em representação da APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (Delegação de Coimbra)), o Presidente da Câmara Municipal, Júlio Norte, bem como Urbano Marques, que patrocinou a edição do livro, e a Prof. Ludovina Ferreira, em representação do Agrupamento de Escolas de Mortágua.

A sessão foi complementada com uma representação teatral levada a cabo, em conjunto, pelo Grupo Interdito (Grupo de Expressão Dramática da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra) e a Aposenior (Universidade Sénior de Coimbra), que retratou as diversas formas que pode assumir a violência sobre os idosos: física, psicológica, financeira. Por sua vez, as atrizes Rita Nobre e Neide Simões, da Companhia Papillon, fizeram leituras encenadas de alguns dos textos publicados no livro.



Goreti Cardoso, em representação da APAV, referiu que foi com imenso gosto que a Associação colaborou neste projeto. "Nós na APAV trabalhamos com esta população idosa e acabamos por associar muitos destes rostos a muitas histórias que vão passando nos nossos gabinetes", contou.

Segundo esta responsável, "é importante pararmos e pensarmos sobre as necessidades e exigências que a Terceira Idade coloca à sociedade", e pensar em formas de poder colmatar as necessidades que vão surgindo.

Goreti Cardoso explicou que por vezes há dificuldade em chegar aos idosos vítimas de crimes ou abusos, porque o próprio idoso tem medo de assumir que é vítima, o receio de magoar alguém próximo, nomeadamente um familiar, e as situações só chegam ao conhecimento por uma terceira pessoa.



## ODISSEIAS OFERECE NATAL FELIZ A CINCO INSTITUIÇÕES

19 DEZEMBRO 2016 // STRAZZERA // NOTÍCIAS

[f PARTILHAR](#) [t PARTILHAR](#) [s PARTILHAR](#) [PINT IT](#) [IMPRIMIR](#) [DESCARREGAR PDF](#)

O grupo acabou de lançar uma campanha referente a esta semana, que irá ajudar a tornar o natal de cinco instituições muito mais feliz.



Para tornar o Natal mais solidário, a Odisseias lançou uma iniciativa que conta com 1% das vendas feitas entre 19 a 23 de dezembro no site online, irão ser entregues a cinco instituições de carácter social que são a Associação Nariz Vermelho, APAV, Banc do Bebê, Corações com Coroa e Make-A-Wish.

Esta ação junta-se ao pack especial que a Odisseias lançou recentemente, o pack Make-A-Wish, onde na compra deste 2 euros serão entregues à fundação Make-A-Wish Portugal, para ajudar a realizar o sonho de uma criança.

De acordo com Francisco Costa, administrador do Grupo Odisseias, "todos os anos realizamos ações de carácter social e este ano, vamos entregar 1% das vendas daquela que é a melhor semana do ano para a Odisseias a cinco instituições diferentes. O objetivo é angariarmos o maior valor possível e ajudar estas instituições que em diferentes áreas de atuação têm feito muito pela nossa sociedade".

Sendo a semana de 19 a 23 de dezembro a mais forte do ano para a Odisseias, devido aos portugueses deixarem os presentes para a última da hora, os vouchers acabam por ser uma solução muito apetecível por que não é necessário estar em longas filas nos centros comerciais. Por esta razão, a afluência no site da Odisseias aumenta mais do que 100% em relação a um dia normal.

## Uma causa, um minuto: APAV

17/12/2016, 19:18 ↻ 625 

O Observador dá-lhe a conhecer várias instituições que fazem trabalho social junto das comunidades. Esta semana apresentamos a APAV e como pode ajudar este Natal.



## PORTUGAL

Centenas colaboram com a associação

### APAV agradece aos seus voluntários

Texto Juliana Batista | Foto APAV | 05/12/2016 | 16:22



No Dia Internacional do Voluntário, a APAV agradece àqueles que se dedicam a apoiar as vítimas de crime em Portugal e manifesta-se empenhada em «reforçar a valorização do papel» daqueles que se empenham nesta causa

IMAGEM

Os responsáveis pela Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) manifestam «o mais respeitoso agradecimento» a cada um dos seus cerca de 200 voluntários, que atuam em todo o território nacional, num trabalho semanal médio de quatro horas», pela sua «dedicação e resiliência demonstradas no apoio a pessoas vítimas de crime em Portugal».

Tal agradecimento é expresso a propósito do Dia Internacional do Voluntário, comemorado esta segunda-feira, 5 de dezembro. Os dirigentes da associação reconhecem a «importância» do trabalho de cada voluntário para a concretização coletiva da sua missão e consideram-no como «a força motriz» do trabalho que desenvolvem. Por isso, declaram-se empenhados em «reforçar a valorização do papel do voluntário».

O Dia Internacional do Voluntário foi instituído por decisão da Organização das Nações Unidas (ONU) em 1985 para sensibilizar e incentivar a sociedade civil a dar visibilidade e valorizar o trabalho levado a cabo por voluntários que todos os dias apoiam a comunidade onde se inserem, de forma desinteressada.

## Dia Internacional do Voluntário. APAV agradece a quem se dedica a ajudar

A Associação Portuguesa de Apoio à Vítima conta com 200 voluntários em todo o país.



A Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) assinala hoje o Dia Internacional do Voluntário com um agradecimento público a todos aqueles que se dedicam a ajudar o próximo.

<sup>PUB</sup> Em especial, escreve a APAV em comunicado, "pela dedicação e resiliência demonstradas no apoio a pessoas vítimas de crime em Portugal".

A APAV conta com cerca de 200 voluntários em todo o país que se dedicam a um trabalho semanal médio de quatro horas. São "a força motriz da sua missão", destaca.

O Dia Internacional do Voluntário assinala-se hoje, 5 de dezembro, com o objetivo de sensibilizar e incentivar a sociedade civil a dar visibilidade e a valorizar o trabalho realizado por voluntários que diariamente e de forma desinteressada apoiam com o seu trabalho a comunidade onde se inserem.

## Relatório da APAV constata que Alpiarça tem poucos casos de violência doméstica

Em: Dezembro 23, 2016 Em: SOCIEDADE

Print



**25 de novembro foi o dia em que se celebrou o “Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres”. A este mesmo propósito, o Grupo Mãos Dadas promoveu o colóquio na Biblioteca de Almeirim intitulado “O que fazer?” porque já não se pode aceitar que “entre marido e mulher não se mete a colher”.**

É esta a conclusão a que se chega, após o seminário sobre violência doméstica – “O que fazer?” orientado pela Guarda Principal, Catarina Martins, da GNR, e pelo psicólogo e técnico da APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima), Gustavo Duarte. Durante mais de uma hora de apresentação, perante uma audiência de dezenas de pessoas, os oradores explicaram o conceito de violência doméstica, fizeram uma apresentação do perfil das vítimas e dos agressores e deixaram conselhos sobre como lidar com este assunto tão delicado. O facto de nenhum membro da plateia ter participado nos momentos de discussão abertos ao público deixou transparecer não uma falta de interesse pelo tema abordado, mas sim um certo pudor que ainda está latente na nossa sociedade no que diz respeito à violência doméstica.

Segundo os dados recolhidos pela APAV em relação ao ano de 2015, Santarém e Almeirim são os municípios do distrito com mais casos de violência doméstica reportados, já Alpiarça tem apenas dois casos. No entanto, os números podem ser enganadores visto que há muitas outras situações que acabam por não ser denunciadas, principalmente pelas próprias vítimas.

O mesmo estudo revela também que, com uma percentagem superior a 75%, as mulheres continuam a ser o alvo principal deste tipo de crime; são geralmente casadas e têm uma família nuclear com filhos, com mais predominância na faixa etária dos 35 aos 44 anos.

Embora o primeiro contacto com o GAV (Gabinete de Apoio à Vítima) seja feito pelas próprias vítimas (53,3%), os familiares também efetuam esse mesmo tipo de contacto em 33,5% das vezes.

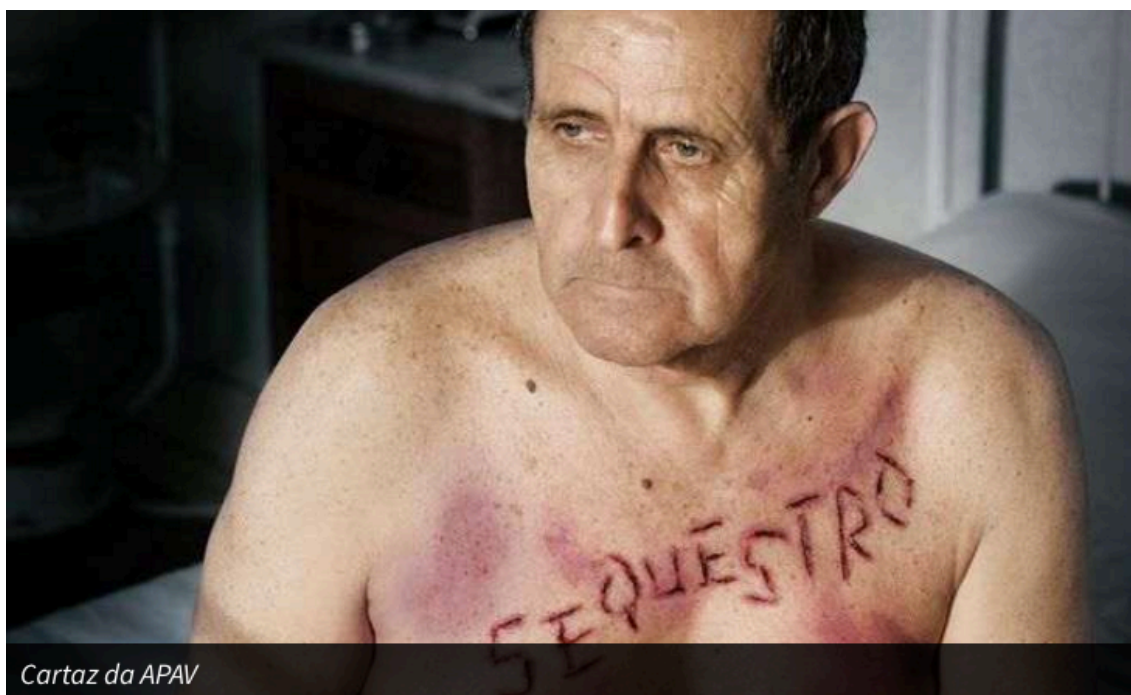
A violência doméstica tem várias facetas e uma delas, cujo número é também marco de preocupação, revela-se sob a forma de crimes de stalking ou assédio persistente. A criação de uma rede multidisciplinar permite que os técnicos de várias instituições possam denunciar casos de pessoas que julguem estar a ser vítimas deste tipo de crime à APAV, mesmo quando as próprias têm relutância em fazê-lo. A GNR é das entidades que mais cooperação tem no que toca ao trabalho multidisciplinar com a APAV, seguida da CPCJ, Segurança Social e PSP.

Só em 2015 houve 323 vítimas a recorrer à APAV de Santarém.

## Violência contra idosos aumenta

07.12.2016

Quase mil idosos foram vítimas de violência no ano passado. O número de casos tem vindo a aumentar. Os agressores são sobretudo filhos ou cônjuges. Raramente as vítimas apresentam queixa.



*Cartaz da APAV*

Laura vivia na sua casa com a filha e a neta divorciada e frequentava um centro de dia. Os sinais de que algo estranho se passava começaram a ser notórios para quem lidava com ela na instituição. Os braços tinham umas marcas estranhas. Deu umas desculpas, a vergonha impedia-a de dizer a verdade: quando ficava sozinha em casa, filha e neta amarravam Laura a uma cadeira. De braços e pernas atadas, chegou a ficar noites e fins de semana inteiros sem poder comer ou ir à casa de banho. Só admitiu tudo quando as técnicas da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) a visitaram no centro de dia, depois de um telefonema da instituição.

A psicóloga clínica Luísa Waldherr lembra-se bem do caso, que exigiu ação imediata da GNR e comunicação ao tribunal. Neste caso, e ao contrário do que é habitual, a idosa manteve a história até ao fim. «A pessoa idosa, por ser mais vulnerável, tem mais medo. Se tivermos a capacidade, a paciência e o tempo de explicar os seus direitos, as alternativas, os modos que há para resolver aquela questão, baixamos o nível do medo e ela começa a perceber o que existe, já não é o desconhecido», explica Luísa.

No relatório anual de 2015, a APAV dava conta de um aumento da violência contra idosos. Em 2013, registaram-se 774 casos; em 2014, 852; e no ano passado 977. O que dá uma média de 2,7 idosos vítimas de violência por dia, mais de 18 por semana... Entre 2013 e 2015, a associação registou 2603 vítimas idosas de crime e de violência. Em 37,9% dos casos os agressores eram filhos e em 28,2%, o cônjuge. Apenas 30,7% apresentam queixa.



*Luísa Waldherr é psicóloga clínica.*

A linha de apoio à vítima 116 006, da APAV, funciona nos dias úteis, das 10h00 às 19h00. Luísa Waldherr explica que quando a violência é perpetrada por filhos e netos é, habitualmente, violência financeira e psicológica. Trocando por miúdos: a pensão passa a ser gerida pelo filho ou neto, acesso indevido à reforma, exigência de dinheiro sob coação. A psicóloga clínica exemplifica: «“Ou me dás ou eu bato-te, ou eu parto isto tudo.”»

Com os familiares, cede-se mais e queixa-se menos. Luísa explica que «quando o idoso é chamado, muitas vezes, desvaloriza e diz: “Ah sim, mas foi só uma vez. Ele até é bom rapaz. Tem lá o seu feito.” “Às vezes está mal-humorado, mas é bom homem. Tem umas complicações lá no trabalho.” Há casos em que até negam a situação.» Quando os agressores são os filhos, o sentimento de culpa dificulta muito a apresentação de queixa.

Mas esta coordenadora do Gabinete de Apoio à Vítima fala também de violência em lares. «Nem sempre os cuidadores têm formação específica. Têm falta de tolerância e de paciência. Muito facilmente gritam, chamam nomes. Também há casos do uso indevido de medicação para manter os idosos calmos, ou melhor, sedados.» Acontece também coação financeira, quando se sugere que se o idoso doar a sua casa ou os seus bens consegue mais rapidamente vaga no lar.

# RUNNING

## 14.ª CORRIDA APAV CHEGA A 26 DE MARÇO



No próximo dia 26 de Março realiza-se a 14.ª Corrida e Marcha das Famílias ISCPSI/APAV.

Este evento de **cariz social** é organizado pelos alunos do Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna (ISCPSI), em colaboração com a Associação Portuguesa de Apoio à vítima (APAV) e todos os lucros revertem para a APAV.

A corrida tem uma distância de **10 km** e a caminhada de **3,5 km**. A partida será dada na Rua 1º de Maio, nº 3, junto ao Largo do Calvário em Alcântara e a chegada será no Jardim do Império em Belém.

As inscrições abrem esta semana com 2500 vagas.

Saiba mais em: <http://www.corridadesolidariedade.org/>